

PARA NA KURS

PODRĘCZNIK TRENERSKI

NATASZA KOSAKOWSKA-BEREZECKA MAGDALENA ŻADKOWSKA MAGDALENA GAJEWSKA AGNIESZKA WROCZYŃSKA MARTA ZNANIECKA

KURS NA RÓWNOWAGĘ

praca + dom

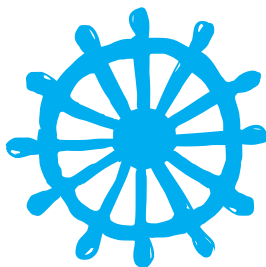


WYDAWNICTWO UNIwersYTETU GDAŃSKIEGO

PARA NA KURS

PODRĘCZNIK TRENERSKI

NATASZA KOSAKOWSKA-BEREZECKA MAGDALENA ŻADKOWSKA MAGDALENA GAJEWSKA
AGNIESZKA WROCZYŃSKA MARTA ZNANIECKA



PARA NA KURS

PODRĘCZNIK TRENERSKI

NATASZA KOSAKOWSKA-BEREZECKA

MAGDALENA ŻADKOWSKA

MAGDALENA GAJEWSKA

AGNIESZKA WROCZYŃSKA

MARTA ZNANIECKA

WYDAWNICTWO UNIWERSYTETU GDAŃSKIEGO
GDAŃSK 2016

Recenzenci
Jacek Jakubowski
Dorota Szczepan-Jakubowska
Dr hab. Małgorzata Lipowska, prof. UG

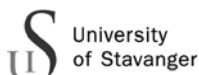
Redaktor Wydawnictwa
Joanna Kamień

Rysunki
Magdalena Danaj

Projekt okładki i stron tytułowych
Karolina Zarychta

Skład i łamanie
Michał Janczewski

Publikacja objęta projektem badawczym
PAR Migration Navigator (WLB_GE) współfinansowanym
ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego i EOG
w ramach programu Polsko-Norweska Współpraca Badawcza,
realizowanego przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju,
numer umowy: Pol-Nor/202343/62/2013



© Copyright by Uniwersytet Gdański
Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego

ISBN 978-83-7865-384-4
ISBN 978-83-7865-396-7 (ebook)

Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego
ul. Armii Krajowej 119/121, 81-824 Sopot
tel./fax 58 523 11 37, tel. 725 991 206
e-mail: wydawnictwo@ug.edu.pl
www.wyd.ug.edu.pl

Księgarnia internetowa: www.kiw.ug.edu.pl

Spis treści

Wstęp, czyli obieramy kurs na równowagę praca – dom | 7

Podziękowania | 17

Moduł 0

Integracja | 19

Moduł 1

Uwaga na parę, czyli jak żyć ze stresem i nie zwariować | 23

Moduł 2

Para w ruch, czyli nie ma balansu bez hałasu | 49

Moduł 3

Para w praniu, czyli o przełamywaniu stereotypów | 73

Moduł 4

Para na seks, czyli o przezwyciężaniu barier mentalnych | 97

Moduł 5

Para w Norwegii, czyli o komunikacji międzykulturowej i życiu w innej kulturze słów kilka | 119

Moduł X

Zakończenie | 127

O Autorkach | 131

Literatura | 133

Wstęp, czyli obieramy kurs na równowagę praca – dom

Z przyjemnością oddajemy Wam podręcznik trenerski *Para na kurs* do wykorzystania przez trenerów i trenerki na warsztatach równowagi praca – dom (WLB, czyli Work – Life Balance). Jest on efektem naszych wieloletnich doświadczeń trenerskich z pracy z kobietami i mężczyznami, a także z parami. Zawiera także praktyczną wiedzę naukową, którą zebraliśmy, badając związki na różnych etapach ich życia, szczególnie w ramach projektu Par Migration Navigator (www.migrationnavigator.org), w którym to badane były polskie pary na przestrzeni 3 lat. Obserwowałyśmy, jakie czynniki sprzyjają osiągnięciu przez kobiety i mężczyzn równowagi praca – dom. Prowadzone wywiady pozwoliły nam wyciągnąć praktyczne wnioski dotyczące tego, co robić, by efektywnie dzielić się obowiązkami domowymi i zawodowymi. Część tych wniosków zawiera podręcznik *Nawigator pary*. Te dwie publikacje są ze sobą powiązane – warto zapoznać się z podręcznikiem dla par, zanim zaczniecie korzystać z podręcznika trenerskiego.

Dodatkową wartością niniejszego zestawu ćwiczeń jest to, że opiera się on także na naszych doświadczeniach zawodowych, np. zebranych podczas



mediacji, w ramach których towarzyszyliśmy parom w różnych konfliktach. Często dzięki tym konfliktom udawało się im wejść na zupełnie inny, bardziej konstruktywny poziom komunikacji, co w rezultacie prowadziło do pozytywnych rozstrzygnięć dla całej rodziny. Czerpałyśmy również z naszych doświadczeń z terapii, podczas których towarzyszyliśmy parom w kryzysie. Ćwiczenia, które proponujemy, pozwalają uczestniczkom i uczestnikom kontaktować się z różnymi doświadczeniami związanymi zarówno z ich indywidualnym życiem, jak i współtworzoną przez nich relacją.

Trenerzy i trenerki korzystający z zestawu ćwiczeń zawartego w niniejszej książce mogą kierować się proponowaną przez nas kolejnością lub też korzystać z proponowanych ćwiczeń, układając je zgodnie z potrzebami grupy. Prezentowany układ umożliwia to, by para w sposób kontrolowany przechodziła od łatwiejszych do bardziej wymagających momentów pracy nad związkiem.

Co jednak istotne, trener/ka pracujący/a z parami w grupie będzie miał/a za zadanie dostosować układ ćwiczeń do potrzeb grupy.

Obieramy kurs na równowagę praca – dom. Celem naszych ćwiczeń jest danie parom przestrzeni na wspólną pracę nad związkiem, nad wzajemną relacją, by była lepsza, bardziej wzbogacająca partnerów nawzajem. Przed Wami praca, która czasami będzie stanowić dla Was wyzwanie, bo będzie wymagała skupienia, refleksji i wejścia w buty drugiej strony. Wszystko po to, by z większą świadomością, refleksyjnością i uważnością, partnersko budować taki związek, który pozwoli w pełni korzystać z bogactwa równowagi praca – dom. Założenie jest proste – równowaga praca – dom polega na tym, że praca wspiera dom, a dom pracę. Zasoby pracy pomnażają zasoby domowe, a zasoby domowe wzmacniają zasoby wykorzystywane w obszarze pracy.

Proponując poniższe ćwiczenia, czerpiemy także z różnych wartościowych nurtów, które służą samorozwojowi, takich jak uważność (*mindfulness*, Williams & Penman, 2014) czy komunikacja bez przemocy (Non-Violent Communication, Larsson, 2011; Rosenberg, 2012).

Korzystając z naszego doświadczenia pracy z parami i relacjami rodzinnymi, sugerujemy perspektywę psychologii pozytywnej. Chcemy pary wspierać, rozwijać ich mocne strony, budować i wzmacniać poczucie wartości ich związku. Chcemy, by umiały się cieszyć sobą i swoimi sukcesami, by umiały dzielić się wiedzą, umiejętnościami i doświadczeniem.

Dodatkowo w ramach podręcznika zaplanowaliśmy zestaw ćwiczeń dla par, które przebywają na emigracji w Norwegii. Długofalowy kontakt z odmienną kulturą jest doświadczeniem, które powoduje, że mamy możliwość przyjrzenia się sobie z bliska, będąc daleko od swojego rodzimego środowiska. Takie doświadczenie może wyostrzyć zmysły i pozwala na bardziej wnikliwe spojrzenie na siebie, a często też na ponowne ustalenie, jak ma wyglądać nasz wspólny świat i nasza codzienność.

Moduł komunikacji międzykulturowej jest skierowany do osób, które budują swoje życie w Norwegii – kraju różniącym się od kultury polskiej w zakresie wielu wartości, które wpływają na styl życia kobiet i mężczyzn w nim żyjących. Jego celem jest przyjrzenie się wspólnie doświadczeniom par związanych z byciem w innej kulturze i innej rzeczywistości. Różnice między obiema kulturami, jak również przykłady ćwiczeń, które mogą wesprzeć proces akulturacji par do nowej kultury, opiszemy w niniejszym podręczniku. Zaproponowany przez nas schemat może zostać wykorzystany do pracy z parami, które są lub były migrantami i migrantkami.

Plan

Proponowany przez nas cykl warsztatów obejmuje 12 spotkań 135-minutowych, które rozwijają umiejętności służące osiągnięciu przez pary równowagi praca – dom. W naszym planie przewidujemy również jedno spotkanie dla par, które przebywają na emigracji. Bardzo zalecamy przeprowadzenie całego cyklu warsztatowego w sugerowanej przez nas kolejności, ale poniższe moduły mogą być też realizowane samodzielnie, w zależności od potrzeb grupy, którą prowadzi trener/ka. Z zestawu poniższych ćwiczeń można więc czerpać w zależności od momentu rozwoju grupy oraz potrzeb uczestników i uczestniczek. Jeżeli grupa pracuje w systemie weekendowym (2–3 weekendy), to poniższe warsztaty mogą być także skumulowane godzinowo. Poniżej przedstawiamy zakres tematyczny proponowanych szkoleń oraz podsumowanie rozwijanych przez nie umiejętności przydatnych w budowaniu równowagi praca – dom.

Jak długo?

Jak wspomnieliśmy, sumarycznie warsztaty składają się z 12 spotkań, z których każde obejmuje 3 lekcje o łącznej długości 135 minut. Dla jednych to dużo, a dla innych mało, ale formułę taką proponujemy na podstawie naszych trenerskich i projektowych doświadczeń. Wyjątek

stanowi warsztat dotyczący seksualności, który składa się z jednego spotkania 180-minutowego. Jeżeli jest chęć, czas i przestrzeń na więcej – polecamy dodać spotkania związane wyłącznie z integracją (na początku – moduł 0) i pracą nad wspólnymi celami pary i rozwojem własnym (na końcu – moduł X). Można też pomyśleć o wstępnym bloku niekoedukacyjnym, prowadzonym w jednej grupie dla pań, a w drugiej dla panów. Proponujemy pracę z parami 2 razy w tygodniu przez 6 tygodni, ale wariantów jest bardzo dużo, włącznie z weekendowymi (2 weekendy po 6 modułów każdy). Wszystko zależy od potrzeb i możliwości grupy, z którą pracujemy.

Tabela 1. Podsumowanie zakresu tematów oraz zestawu umiejętności rozwijanych przez podręcznik trenerski pt. *Para na kurs*

Tytuł modułu	Rozwijane umiejętności	Spotkanie 1	Spotkanie 2	Spotkanie 3
INTEGRACJA	– rozpoczęcie procesu grupowego – ustalenie kontraktu – integracja grupy	3 · 45 min		
UWAGA NA PARĘ, CZYLI JAK ŻYĆ ZE STRESEM I NIE ZWARIOWAĆ	– rozpoznawanie mechanizmu działania stresu – praktyka uważnego radzenia sobie ze stresem poprzez rozwijanie umiejętności obserwacji własnego ciała, myśli i emocji	3 · 45 min	3 · 45 min	
PARA W RUCH, CZYLI NIE MA BALANSU BEZ HAŁASU	– stosowanie technik skutecznej komunikacji – empatyczne słuchanie – rozpoznawanie punktów zapalnych w sytuacji konfliktowej – rozwiązywanie konfliktów	3 · 45 min	3 · 45 min	3 · 45 min
PARA W PRANIU, CZYLI O PRZEŁAMYWANIU STEREOTYPÓW	– zrozumienie swoich oraz partnera/ki potrzeb i oczekiwań w sferze domowej – przełamanie stereotypów płci związanych z pracą i domem – zarządzanie czasem pracy, domu i czasem wolnym – wdrożenie nowego grafiku podziału obowiązków	3 · 45 min	3 · 45 min	3 · 45 min

Tytuł modułu	Rozwijane umiejętności	Spotkanie 1	Spotkanie 2	Spotkanie 3
PARA NA SEKS, CZYLI O PRZEZWYCIEŻANIU BARIER MENTALNYCH	– zwiększenie poczucia intymności między partnerami poprzez ćwiczenie wzajemnej uważności – określenie wewnętrznych przeszkód stojących na drodze do radosnego seksu i ćwiczenie w przekraczaniu ich – umiejętność dostrzegania swoich i partnera/ki pozytywnych stron w kontekście seksualności – umiejętność wyrażania swoich potrzeb poprzez dawanie i przyjmowania dotyku	4 · 45 min		
PARA W NORWEGII, CZYLI O KOMUNIKACJI MIĘDZYKULTUROWEJ I ŻYCIU W INNEJ KULTURZE SŁÓW KILKA	– komunikacja międzykulturowa – inteligencja kulturowa – wskazówki dla par, które decydują się na czasową emigrację zarobkową	3 · 45 min		
ZAKOŃCZENIE	– podsumowanie cyklu – zakończenie procesu grupowego	3 · 45 min		

Źródło: Opracowanie własne.

Odbiorcy i odbiorczynie

Warsztaty są przeznaczone dla par o różnym stażu związku. Powtórzone warsztaty można zmodyfikować na potrzeby osób przychodzących indywidualnie, będących przed, po lub w przerwie między związkami – wiąże się to jednak z koniecznością przeformułowania cyklu szkoleniowego.

W tym podręczniku skupiamy się na wariacie pracy z parami. Sugerujemy, by w warsztatach nie brało udziału więcej niż pięć par. Bardzo mile widziane są pary o różnej historii – z dużą różnicą wieku, rozwiedzione, tworzące patchworki, mieszane w sensie kulturowym i/lub narodowym, wierzące i niewierzące. Większość ćwiczeń może być zrealizowana w pracy z parami osób tej samej płci. W związku z tym, że nasze badania

nie były prowadzone wśród par homoseksualnych, sugerujemy jednak adaptację całego cyklu, a w szczególności modułów trzeciego i czwartego, do codzienności par jedнопłciowych. Różnorodność par stanowi zawsze wartość dodaną warsztatów.

Trenerzy/trenerki

Osoby prowadzące warsztaty zgodnie z proponowanym cyklem powinny legitymować się wykształceniem psychologicznym i/lub socjologicznym/pedagogicznym oraz doświadczeniem w prowadzeniu szkoleń i treningów dotyczących kompetencji społecznych realizowanych w ramach każdego modułu w wymiarze min. 48 godzin oraz ukończeniem kursów typu **szkoła trenerów zawierająca trening interpersonalny lub szkoła trenerów spełniająca kryteria Polskiego Towarzystwa Psychologicznego**. W celu zapewnienia różnorodności oferty warsztatowej każdy moduł może być prowadzony przez innego trenera/kę.

Dodatkowo:

W celu zapewnienia należytego poziomu modułu *Uwaga na parę, czyli jak żyć ze stresem i nie zwariować*, który czerpie z koncepcji i praktyki uważności (*mindfulness*), osoba prowadząca powinna mieć doświadczenie własne z zakresu praktyki uważności, co może być potwierdzone udziałem w warsztacie/warsztatach rozwijających kompetencję uważności w wymiarze min. 16 godzin.

Przydatny dla osób prowadzących moduł z komunikacji i rozwiązywania konfliktów będzie podstawowy kurs mediacji (min. 40 godzin).

Trenerzy i trenerki prowadzący moduł *Para w praniu, czyli o przełamywaniu stereotypów* powinni czuć się ekspertami w zakresie praktyk życia codziennego. Doświadczenie trenerskie oprócz pracy z empatią powinno obejmować pracę z wdrażaniem zmiany w życiu dwojga ludzi, którzy są w związku.

Warsztat dotyczący seksualności wymaga od trenera/ki postawy otwartej na problematykę seksualności i nieoceniającej, dlatego preferowane są osoby posiadające wykształcenie lub ukończone szkolenia z zakresu seksuologii.

Warto, by warsztat na temat akulturacji był prowadzony przez osoby, które są trenerami/kami adaptacji kulturowej.

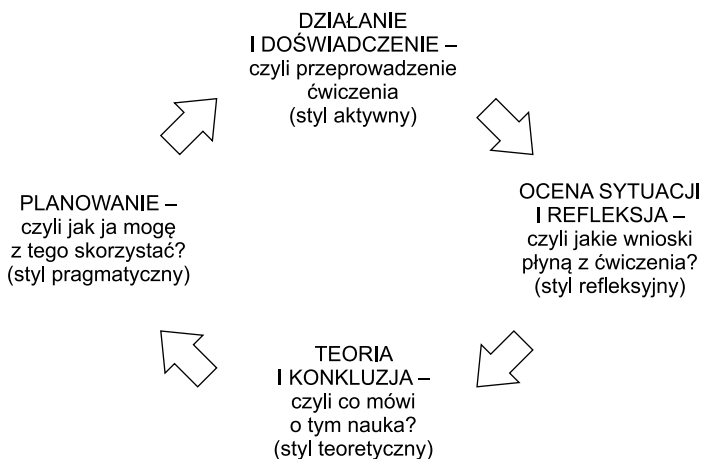
Z podręcznika trenera/ki

Poniżej omawiamy trzy ważne wskazówki, zanim rozpoczniemy pracę z grupą, która ma rozwinąć kompetencje w zakresie balansowania życia rodzinnego i zawodowego.

Po pierwsze, wykorzystując podręcznik trenerski oraz planując warsztaty, warto oprzeć się na koncepcji Dawida Kolba (1984). Opisuje on cztery kolejne etapy efektywnego uczenia się: **działanie i doświadczenie**, **ocena sytuacji i refleksja**, **teoria i konkluzja** oraz **planowanie**. Każdy z tych etapów może otwierać cykl przyswajania nowej wiedzy i każdy z nich jest równie ważny. Są one bezpośrednio związane z czterema stylami uczenia się:

- 1) **styl aktywny** – preferowany przez osoby, które uczą się poprzez wykonywanie zadań;
- 2) **styl refleksyjny** – preferowany przez osoby, które uczą się poprzez samodzielne wyciąganie wniosków i ocenę sytuacji;
- 3) **styl teoretyczny** – preferowany przez osoby, które uczą się poprzez poznawanie modeli teoretycznych;
- 4) **styl pragmatyczny** – preferowany przez osoby, które uczą się poprzez planowanie i dostrzeganie związku między zadaniem a konkretnym problemem z ich życia.

Tworząc plan spotkania/warsztatu, warto ująć w nim elementy umożliwiające korzystanie z tych czterech stylów i oprzeć się na poniższym cyklu.



Rys. 1. Cykl uczenia się według Davida Kolba

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Kolb (1984).

Po drugie, w pracy z grupą ważna jest także świadomość procesu grupowego, który zdaniem Klaus Vopela (2009) z reguły przebiega według następujących etapów:

- 1) **Etap orientacji** – osoby w grupie ostrożnie poznają się nawzajem, poszukując przede wszystkim podobieństw i tego, co ich łączy, co w efekcie zbliża grupę do siebie. Jest to jednak integracja pozorna, która wymaga wzmocnienia na kolejnym etapie. Można ją poznać po tym, że pary „badają” treść warsztatów, obserwują inne pary i niespecjalnie chętnie dzielą się odpowiedziami na pytania o swoje trudności.
- 2) **Etap konfliktu/dojrzewania** – grupa lub para, działając wspólnie, napotyka nowe wyzwania i dostrzega, że dotychczasowe sposoby funkcjonowania nie zdają egzaminu. Spada entuzjazm i motywacja do pracy. Spotkania i rozmowy mogą stać się mało konstruktywne, do momentu, w którym „ktoś zrobi coś”, co sprawi, że grupa „wybuchą”. Ludzie zaczynają mówić, co im się nie podoba. W tej fazie rola trenera/ki jest szczególnie istotna i polega na zadbanie o otwartość w komunikowaniu potrzeb i oczekiwań poszczególnych osób w grupie lub w parze. Pozwoli to na stworzenie nowych reguł współpracy i komunikowania się, a w efekcie umożliwi bardziej skuteczne i dojrzałe działanie całej grupy. Pomyślne przejście przez fazę konfliktu jest więc warunkiem koniecznym, do tego by grupa i para weszła na wyższy, bardziej efektywny poziom współpracy, zwany też etapem synergii.
- 3) **Etap synergii** – w pełni zintegrowana grupa lub para radzi sobie z trudnościami i osiąga nowe cele, aż do momentu napotkania kolejnego kryzysu... lub ostatniego etapu, czyli ostatniego warsztatu, w którym następuje etap zamknięcia grupy.
- 4) **Etap zamknięcia grupy** – wspólne podsumowania, ocena współpracy, świętowanie postępów, sukcesów, planów na przyszłość i pożegnania.

W prowadzeniu warsztatów istotne jest więc to, by trener/ka za każdym razem podejmował/a decyzję o kolejnym ćwiczeniu, kierując się momentem rozwoju grupy i potrzebami, jakie w danym momencie są dla grupy istotne.

Po trzecie, w pracy trenera/ki ważną rolę odgrywa wzbudzenie motywacji wewnętrznej osób w zespole. Jej aktywizacja następuje, gdy człowiek dąży do zaspokojenia swoich potrzeb i wtedy chce mu się działać!

Osoby, które mają wewnętrzną motywację, odczuwają tak silną potrzebę realizacji swoich celów, że nadaje to sens ich życiu i osiągają je w bardziej skuteczny sposób.

Dlatego ważne, byś w swojej pracy trenerskiej pamiętał/a o tym, że: ludzie najlepiej rozwijają swoje umiejętności, kiedy spełnione są ich dwie podstawowe potrzeby:

- 1) potrzeba **przynależności** (np. do grupy/ do pary),
- 2) potrzeba **zaistnienia** w grupie/parze, pokazania siebie i swoich talentów.

Na etapie pracy z każdym modulem warto zadbać o zaspokojenie tych potrzeb. Szczególnie przy zmianie trenera/ki doradzamy dbałość o ten aspekt pracy z uczestnikami i uczestniczkami.

Według Jaca Jakubowskiego (materiały szkoleniowe grupy TROP) proces uczenia się jest również efektywny gdy:

- 1) **Grupa czuje się bezpiecznie** – dlatego na początku pracy ustalamy z grupą kontrakt na wspólną pracę, tj. jakich reguł chcemy wspólnie przestrzegać, by osiągać wspólne cele (np. szanujemy odmienne zdanie innych, dobrowolnie angażujemy się w zadania, jesteśmy otwarci na zdanie innych, przestrzegamy reguły dyskrecji itp.). Kontrakt musi być zaakceptowany przez wszystkie osoby w grupie warsztatowej, a poszczególne reguły mogą ulec zmianie, o ile grupa będzie miała taką potrzebę i wszyscy wyrażą na to zgodę. Dodatkowym warunkiem bezpieczeństwa grupy jest omawianie sytuacji trudnych lub zachęcanie do konstruktywnego rozwiązywania potencjalnych konfliktów w grupie lub parze (szczególnie w fazie konfliktu).
- 2) **Grupa ma poczucie sensu** – dlatego proponując ćwiczenia parom lub poszczególnym uczestnikom i uczestniczkom, warto podkreślać, jakie z tego płyną korzyści i jaki jest cel ćwiczeń (np. dla poprawy jakości związku). Z tego też względu każda dyskusja, gra/symulacja muszą zostać na koniec wspólnie omówione i podsumowane (zgodnie z cyklem Kolba). Warto też, by przed każdym spotkaniem warsztatowym grupy trener/ka odpowiedzieli sobie konkretnie na pytanie: co po spotkaniu grupa/para będzie umiała/wiedziała/potrafiła i odczuwała.

- 3) **Grupa jest aktywna** – dlatego ważne jest stosowanie metod aktywizujących ją i stopniowe oddawanie odpowiedzialności osobom w grupie warsztatowej poprzez wprowadzanie coraz trudniejszych ćwiczeń i zachęcanie do podejmowania nowych wyzwań. Dodatkową metodą wspierającą aktywność grupy warsztatowej jest udzielanie konstruktywnych informacji zwrotnych (co robicie dobrze, a co warto usprawnić).
- 4) **Grupa tworzy pozytywną atmosferę** – dlatego ważne jest zachęcanie do podkreślania pozytywów wspólnego działania (szczególnie zachęcanie do dzielenia się pozytywnymi informacjami zarówno w obrębie pary, jak i poza nią), okazywanie wiary w sukces, wzajemne docenianie, świętowanie sukcesów oraz otwarta komunikacja, modelowana przez trenera/kę.

Powyżej przedstawiona została wiedza trenerska w pigułce. W celu przypomnienia sobie podstaw prowadzenia warsztatów proponujemy skorzystać z podręcznika: K. Białek, A. Kawalska, E. Kownacka, M. Piegat-Kaczmarczyk, *Warsztaty kompetencji międzykulturowych – podręcznik dla trenerów*, red. M. Lipińska, Międzykulturowe Centrum Adaptacji Zawodowej, IPSiR, Uniwersytet Warszawski, Warszawa 2008 lub materiałów edukacyjnych dla trenerów i trenerek: www.grupatrop.pl.

Dla ułatwienia korzystania z podręcznika wprowadziliśmy następujące ikonki:



– czas



– praktyka domowa lub zadanie domowe



– omówienie i podsumowanie/rozmowa



– kobieta



– mężczyzna



– materiał do wydrukowania dostępny na stronie
www.migrationnavigator.org

Podziękowania

Dziękujemy:

naszym Mężom i Partnerom: Łukaszowi, Maćkowi, Marcinowi, Marcinowi i Michałowi za miłość, wsparcie, inspiracje, otwarte głowy i cierpliwość, a także za wspólny ekscytujący kurs na równowagę praca – dom;

naszym dzieciom: Frankowi, Ince, Jagnie, Marysi, Mikołajowi, Oli, Róży i Stasiowi;

naszemu zespołowi z Projektu Par Migration Navigator: Bricie Gejstrad, Kubie Krysiowi, Sveinowi Nødlandowi, Gunhild Odden, Oleksandrowi Ryndykowi i Gunn Vedøy, którzy współtworzyli moduł dotyczący komunikacji międzykulturowej;

naszym współpracownikom i współpracownicom z Par Migration Navigator: Krysi Adamskiej, Tomkowi Beście, Maćkowi Dębskiemu, Agnieszce Greli-Pinkas, Magdzie Herzberg, Michałowi Jaśkiewiczowi, Pawłowi Jurkowi, Marcie Kaczorowskiej, Agnieszce Kierończyk, Miłce Korzeniewskiej, Radkowi Kossakowskiemu, Ani Kwiatkowskiej, Zosi Lisieckiej, Weronice Mathes, Krzyskowi Stachurze, Tomkowi Szlendakowi, Justynie Świdrak i Sylwii Świecy;

polskim, norweskim i polsko-norweskim parom mieszkającym w Stavanger i okolicach oraz w Trójmieście i okolicach, które wzięły udział w naszych badaniach i cierpliwie przez 3 lata zapraszały do swoich domów badaczy i badaczki oraz opisywały swoje życie codzienne na blogach w latach 2014–2016;

wszystkim uczestnikom i uczestniczkom naszych badań realizowanych w ramach projektu Par Migration Navigator;

polskim parom w Trójmieście, które wzięły udział w badaniu podziału obowiązków domowych w latach 2009–2010;

naszym zaprzyjaźnionym parom i jednostkom, które czytały podręcznik i testowały metodę warsztatową na własnej skórze: Magdzie, Agnieszce i Krysiowi, Oldze i Jasiowi, Magdzie i Wojtkowi, Gosi i Wojtkowi;

wspaniałemu zespołowi recenzenckiemu: Dorocie i Jacowi Jakubowskiemu z Grupy Trop oraz Profesor Małgorzacie Lipowskiej z Uniwersytetu Gdańskiego – dzięki Waszym uwagom nasza publikacja stała się dużo lepsza!

Joannie Kamień, naszej redaktorce z Wydawnictwa UG – jej energia i pomysły na to, jak sprawić, by książka była łatwa w użyciu, były nieocenione!

i naszej wspaniałej ilustratorce – Magdzie Danaj, która zgodziła się oprawić nasz podręcznik swoją extra kreską!

Moduł 0

Integracja

Na początku cyklu (niezależnie od tego, czy będzie on realizowany w całości, czy tylko będzie się składał z wybranych modułów) konieczna jest integracja grupy warsztatowej.

Cele modułu:

1. Poznanie się uczestników/czek.
2. Stworzenie dobrej atmosfery.

Czas: 1 spotkanie – 135 minut



Ćwiczenie 1. Poznajmy się
Ćwiczenie 2. Randka w ciemno
Ćwiczenie 3. Oczekiwania i kontrakt

Spotkanie.
Integracja

Opis ćwiczeń

Ćwiczenie 1. Poznajmy się

Cele:

1. Poznanie się uczestników/czek.
2. Stworzenie dobrej atmosfery.
3. Zbudowanie poczucia bezpieczeństwa.

Czas trwania 15 minut



Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Witamy się z uczestnikami i uczestniczkami. Prosimy, by usiedli w kręgu. Na razie, aby poczuć się bezpiecznie, pary mogą usiąść obok siebie.

2. Przebieg

Prosimy każdego o przedstawienie się za pomocą imienia i przymiotnika zaczynającego się od pierwszej litery imienia. Przymiotnik ten ma w dowcipny sposób obrazować rolę, jaką dana osoba pełni w związku, np. Dominująca Danką, Małomówny Marek. Następnie prosimy, by pary podały czas trwania ich związku.

3. Omówienie i podsumowanie

Zamiast omówienia staramy się powtórzyć imiona i przymiotniki, sprawdzamy, czy wszyscy się poznaliśmy, włącznie z trenerem/ką.



	Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI
	Każdy z trenerów/ek ma swoje ulubione ćwiczenie
	na start prowadzące do zapamiętania i polubienia się
	uczestników/czek. My proponujemy następujące ćwiczenia.

Ćwiczenie 2. Randka w ciemno

Cele:

1. Poznanie się uczestników/czek.
2. Stworzenie dobrej atmosfery.
3. Zbudowanie poczucia bezpieczeństwa.



Czas trwania 60 minut

Potrzebne materiały:

Wydrukowana tabelka dla każdego/j

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Zapraszamy was teraz do zabawy w pary rodem z Randki w ciemno. Każde z nas otrzyma listę pytań. Macie odpowiedzieć na nie jako „ja”, a następnie jako „mój partner/ moja partnerka”.

2. Przebieg

Uczestnicy/czki odpowiadają na pytania. Dbamy o to, by odpowiedzi były indywidualne i wypełniane „bez podglądania”. Sugerujemy, by najpierw wypełniali kolumnę „twoja odpowiedź”, a potem „partnera/ki”.

Pytanie	Twoja odpowiedź	Jaka według ciebie byłaby odpowiedź twojego partnera/ki?
1. Twoje ulubione śniadanie?		
2. Z owoców nie znosisz...		
3. Najwygodniej jest ci ubierać się w...		
4. W domu najbardziej lubisz robić...		
5. Twoje ulubione zajęcia fizyczne...		
6. Twoja grupa krwi...		
7. Z której strony łóżka lubisz spać?		
8. Twoja ulubiona pozycja?		
9. Kiedy najbardziej lubisz uprawiać seks?		



3. Omówienie i podsumowanie



Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI

Ćwiczenie wywołuje wiele śmiechu, bardzo rozładowuje atmosferę. Trzeba uważać na momenty, w których

widzimy nieakceptowane naruszenie granic intymnych.

Interweniujemy wtedy i zapamiętujemy sytuację

do omówienia przy budowaniu kontraktu grupy.

Ćwiczenie 3. Oczekiwania i kontrakt

Cele:

1. Zbudowanie poczucia bezpieczeństwa.
2. Zadbanie o komfort pracy.
3. Utrwalenie decyzji o uczestnictwie w warsztatach.



Czas trwania 60 minut

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Będziemy spotykać się teraz często w tej grupie. Ważne jest, abyśmy wiedzieli, co nas czeka, jakie mamy prawa i obowiązki, jakie mamy cele. Dlatego podzielimy się teraz na dwie grupy.

2. Przebieg

Dzielimy grupę na dwie podgrupy. W jednej zasiadają panie, w drugiej panowie. Prosimy, by narysowali plakat „Nasza para po warsztatach” i zaprezentowali nam, czego grupowo oczekują od modułu/cyклу. Następnie, znowu w podgrupach, ustalają, jakich zasad powinniśmy przestrzegać wobec siebie nawzajem, wobec trenera/ki, wobec siebie jako pary, by osiągnąć cele i spełnić oczekiwania. Jako przykład sytuacji szkoleniowej, w której potrzebne są nam dane zasady, wskazujemy ćwiczenie 2.

3. Omówienie i podsumowanie

Wspólnie omawiamy wyniki pracy obu grup. Spisujemy wspólny kontrakt. Wieszamy go na ścianie, robimy zdjęcie na przyszłość. Wracamy do kontraktu na początku każdego zajęcia. Obiecujemy, że kolejni trenerzy/ki też będą odnosić się do niego, zaznaczając, że oczywiście może on ewoluować za zgodą i na prośbę zarówno trenera/ki, jak i grupy.



Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI



Z jednej strony kluczowe, a z drugiej standardowe
ćwiczenie. Zdajemy się na intuicję, wiedzę
i doświadczenie trenerów/ek i jedynie proponujemy
opisany niżej przebieg.

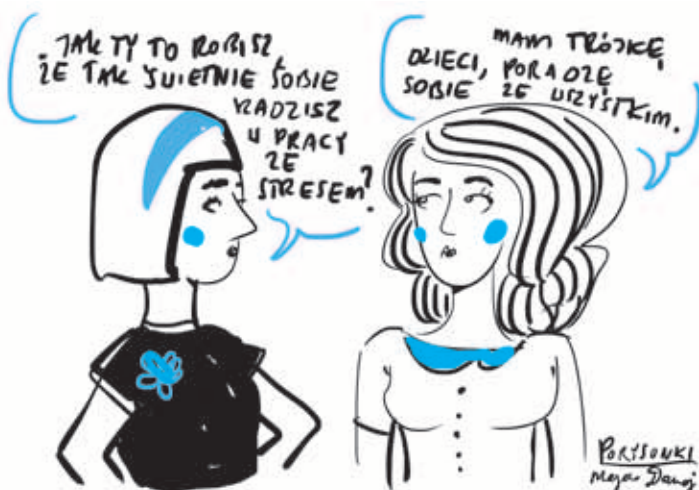
Moduł 1

Uwaga na parę, czyli jak żyć ze stresem i nie zwariować

Warsztat z zakresu uważnego radzenia sobie ze stresem stanowi okazję do refleksji nad znaczeniem stresu w codziennym życiu, a także do poznania podstaw praktyki uważności wykorzystywanej do konstruktywnego radzenia sobie ze stresem.

Cele modułu:

1. Zwrócenie uwagi uczestniczek i uczestników na trzy kluczowe obszary radzenia sobie ze stresem:
 - a) Wyjście ze strefy troski i wejście w strefę wpływu. Stres jest zjawiskiem nieuchronnym, jednocześnie każdy z nas jest odpowiedzialny za poszukiwanie skutecznych sposobów na radzenie sobie z jego negatywnymi skutkami.
 - b) Doskonalenie umiejętności realistycznej oceny stresującej sytuacji. Koncepcja uważności (*mindfulness*) daje narzędzia do obserwowania siebie w sytuacji stresowej. Dystans, który



zyskujemy poprzez kierowanie uwagi w sposób nieoceniający na chwilę bieżącą, daje możliwość bardziej przytomnego ustosunkowania się do istniejącego stresora.

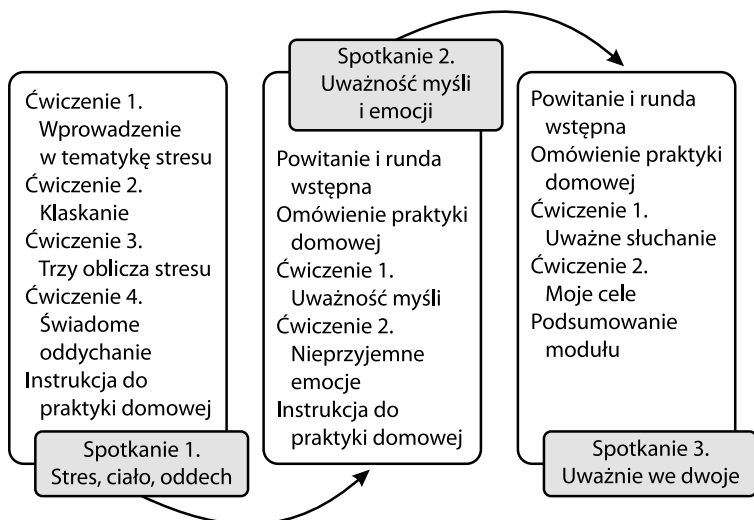
- c) Doskonalenie strategii samopomocy. Radzenie sobie ze stresem wymaga przede wszystkim praktyki.
2. Wprowadzenie do koncepcji i praktyki uważności jako skutecznego sposobu radzenia sobie ze stresem.



Czas: 3 spotkania po 135 minut

Wymagania:

1. Dla przeprowadzenia warsztatu wymagane jest doświadczenie z zakresu praktyki uważności. Jeśli twoja praktyka jest nieregularna, to na co najmniej 2 tygodnie przed przeprowadzeniem warsztatu regularnie ćwicz uważne oddychanie zgodnie z instrukcjami zawartymi w ćwiczeniach znajdujących się pod rozdziałem w *Nawigatorze pary. Podręczniku dla par*. Ponadto obserwuj swoje reakcje stresowe w sytuacjach życia codziennego i zwracaj uwagę na to, jak reaguje twoje ciało, jakie myśli się w tobie pojawiają, a także jakich emocji doświadczasz. Jeśli nie jesteś w stanie uchwycić swojej reakcji w czasie trwania sytuacji stresowej, możesz sprawdzać, co dzieje się na tych trzech poziomach (ciała, myśli i emocji) także po fakcie, kiedy już „adrenalina” opadnie.
2. Przeczytaj rozdział *Uwaga na parę, czyli jak żyć ze stresem i zwariować z Nawigatora pary* oraz książkę *Życie, piękna katastrofa* (Kabat-Zinn, 2009).



SPOTKANIE 1 (135 minut)

Opis ćwiczeń

Ćwiczenie 1. Wprowadzenie w tematykę stresu

(na podstawie: Petra Meibert,
Institute for Mindfulness Based Approaches)

Cele:

1. Refleksja nad własną reakcją stresową.
2. Doprecyzowanie, czym jest stres.
3. Dostarczenie wiedzy na temat schematu działania stresu.



Czas trwania 40 minut

Potrzebne materiały:

Flipchart, markery

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Słowo „stres” jest często i powszechnie używane. Każdy z nas doświadcza stresu w codziennym życiu, choć rzadko zadajemy sobie pytanie, co on dla nas oznacza i jak na nas oddziałuje, a czasem wcale się nad tym nie zastanawiamy. Niniejsze ćwiczenie jest do tego dobrą okazją.

2. Przebieg

Dzielimy uczestników/czki na dwu-, trzy-, czteroosobowe podgrupy (w zależności od liczebności grupy powinny być min. dwie–cztery podgrupy). Uczestnicy/czki dzielą się doświadczeniami z życia codziennego, kończąc zdania: „Stresuję się, kiedy...” oraz „Kiedy jestem zestresowany/a, to...”. Wszystko, co zostanie powiedziane, spisują na kartce. Jedna osoba z każdej podgrupy odczytuje zebrane stwierdzenia – najpierw będące dokończeniem zdania pierwszego, w kolejnej rundzie zdania drugiego. Zadaniem reszty jest uważne słuchanie.

3. Omówienie i podsumowanie

Najpierw w dyskusji podsumowujemy, jaki obraz stresu wyłania się ze stwierdzeń odczytanych przez każdą podgrupę. Skupiamy się na tym, co jest wspólne, a co różne w doświadczaniu stresu. Następnie rozszerzamy nieco perspektywę widzenia stresu, odwołując się do rozdziału *Uwaga na parę, czyli jak żyć ze stresem*



i nie zwariować z Nawigatora pary. Szczególną uwagę zwracamy na indywidualną ocenę stresora, która uruchamia proces doświadczania stresu.

W zakończeniu tego ćwiczenia podkreślamy, że każdy z nas ma własne sposoby radzenia sobie ze stresem, które przynajmniej w zamierzeniu mają na celu podnieść nasz dobrostan.

Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI

Warto zadbać o to, żeby pary pracowały w osobnych podgrupach. W ten sposób tworzymy bezpieczną przestrzeń do wypowiadania się o stresie w życiu

uczestników/czek, który może mieć związek

z partnerem/ką. Istotne jest także, by przy omawianiu ćwiczenia doceniać konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem podejmowane przez uczestników/czki.

Ważne, by koncepcja i praktyka uważności zostały przedstawione jako uzupełnienie dla już praktykowanych i sprawdzonych sposobów radzenia sobie ze stresem, a nie jako ich zastąpienie. Chcemy uniknąć sytuacji oporu, który może pojawić się, jeśli uważność zostanie zaprezentowana jako lek na całe zło dla każdego.

Omawiany moduł jest zaproszeniem do eksperymentowania i sprawdzania „na własnej skórze”.

Ćwiczenie 2. Klaskanie

(na podstawie: R. Burnett, *Mindfulness in Schools*, wystąpienie w ramach TEDxWhitechapel)

Cele:

1. Doświadczenie, czym jest praktyka uważności.
2. Doświadczenie fenomenu uwagi, którą można zarządzać.
3. Uświadomienie sobie dwóch trybów funkcjonowania – bycia i myślenia.

Czas trwania 20 minut



Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Jednym z długofalowych sposobów radzenia sobie ze stresem jest praktyka uważności, która opiera się na szczególnym sposobie kultuwowania uwagi. To ćwiczenie stanowi krótkie wprowadzenie do uważności.

2. Przebieg

Ustawcie dłonie równolegle na wysokości klatki piersiowej. Będziemy klaskać. Najpierw policzę 3, 2, 1 i wówczas klaśniemy w dłonie trzy razy – klaskajcie najmocniej, jak tylko potraficie.

Następnie zatrzymajcie dłonie oddalone od siebie na około 10 cm na wysokości klatki piersiowej. Wzrok skierujcie przed siebie i, nie patrząc na dłonie, skupcie na nich swoją uwagę. Skoncentrujcie się na wrażeniach i odczuciach, jakich doświadczacie w swoich dłoniach w tym momencie. Co w nich czujecie? Ciepło, zimno, pulsowanie, drżenie, łaskotanie, uciskanie, ciągnięcie, odpychanie, przyciąganie...

A teraz pobawimy się trochę kierowaniem naszej uwagi – spróbujcie skupić swoją uwagę na lewym kciuku.

Następnie przenieście ją na lewy mały palec. Teraz skierujcie uwagę na koniuszek małego palca prawej dłoni.

Powoli opuszczajcie dłonie i połóżcie je wygodnie na udach.

Teraz przenieście swoją uwagę na to, co robicie tysiące razy dziennie, zwykle nie skupiając się na tym – na swój oddech. Po-czujcie, jak oddech przepływa przez wasze nozdrza.

Możecie też poczuć, jak powietrze przepływa przez wasze ciało, jak klatka piersiowa i brzuch rozszerzają się wraz z wdechem i kurczą wraz z wydechem.

Pobądźcie przez kilka chwil ze swoim oddechem.

Powoli przenieście swoją uwagę na przestrzeń, w której się znajdujemy.



3. Omówienie i podsumowanie

W omówieniu tego ćwiczenia pytamy uczestników i uczestniczki o doświadczenia, które pojawiły się w czasie wykonywania ćwiczenia. Czego doświadczyliście w tym ćwiczeniu? Czy było coś szczególnego dla Was w tym doświadczeniu? Czy równolegle do kierowania uwagi na dłonie działo się coś jeszcze? Jakie reakcje wywołało w Was to ćwiczenie?

Ćwiczenie to pokazuje, że:

1. Uwagę można kierować intencjonalnie. W taki sam sposób, w jaki kierujemy w tym ćwiczeniu uwagę np. na mały palec u ręki, możemy ją również kierować na wszelkie inne wrażenia w ciele, na myśli oraz emocje. Uważność jako praktyka kierowania uwagi w sposób celowy i nieoceniający na chwilę bieżącą może odnosić się do każdej z tych sfer naszego funkcjonowania.
2. Każdy z nas ma dwie sfery funkcjonowania wewnętrznego: sferę bycia, czyli doświadczenia, którą chcieliśmy uruchomić, kierując uwagę w tym ćwiczeniu na ciało oraz tryb myślenia, który bezwiednie „włączał” się w trakcie wykonywania ćwiczenia. Umysł automatycznie uciekał w oceny, fantazje, interpretacje, wspomnienia, plany. Można to określić jako działanie na automatycznym pilocie, a więc stan, w którym moje ciało jest tu, ale mój umysł gdzie indziej.

W trakcie tych dwóch spotkań będziemy eksperymentować z kierowaniem uwagi i wyostrzaniem percepcji zwróconej w stronę naszych wewnętrznych światów, składających się z odczuć w ciele, myśli obecnych w umyśle i zaprzatających nas emocji. Będziemy się także przyglądać, w jaki sposób uważność znajduje zastosowanie w procesie redukowania stresu.

Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI

1. Jest to pierwsze ćwiczenie kierujące uwagę uczestniczek i uczestników na ich wnętrze. Ponieważ jesteśmy

zdecydowanie bardziej przyzwyczajeni do kierowania uwagi

na zewnątrz, taka sytuacja może w niektórych osobach

wzbudzić zakłopotanie objawiające się np. śmiechem.

Ważne, żeby w czasie omawiania ćwiczenia zapytać

o reakcje, które pojawiały się w odniesieniu do

wykonywanego ćwiczenia. Będzie to dobra sposobność,

żeby pokazać, że praktyka uważności polega na

zauważaniu i obejmowaniu świadomością wszystkiego,

co się w nas pojawia. Cokolwiek to jest, jest w porządku.

2. Obejrzyj wystąpienie Richarda Burnetta

z Mindful Schools.

Ćwiczenie 3. Trzy oblicza stresu

Cel:

Rozpoznanie stresu jako zjawiska, którego doświadczamy na trzech poziomach: ciała, myśli i emocji.

Czas trwania 45 minut

Potrzebne materiały:

Formularz dotyczący sytuacji stresowej



Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Wypełnij formularz dotyczący sytuacji stresowej, którą przywoła-
łaś/eś w wykonanym przed chwilą ćwiczeniu.



Formularz – sytuacja stresowa

Opis sytuacji (Opisz fakty: Kto? Co? Gdzie? Kiedy?)

.....

.....

.....

Jaka była twoja reakcja na tę sytuację?

.....

.....

.....

Jakie myśli ci towarzyszyły?

.....

.....

.....

Jakie emocje się w tobie pojawiły?

.....

.....

.....

Czy pamiętasz, jak zareagowało twoje ciało? Być może pamiętasz, w jaki
sposób reaguje twoje ciało na podobne stresujące sytuacje?

.....

.....

.....

2. Przebieg

Krok 1 (10 minut): Usiądź wygodnie i obejmij swoją uwagę pozycję ciała, w jakiej się znajdujesz...¹ Niech twoje plecy będą wyprostowane, ale nie napięte. Zamknij oczy. To pozwoli ci skierować swój wzrok do wewnątrz...

Poczuj stopy... pośladki... dłonie... ramiona... Poczuj głowę osadzoną na końcu kręgosłupa...

Zwróć uwagę na oddech. Poczuj falę wdechu i wydechu...

Przywołaj teraz w swojej pamięci sytuację z życia codziennego, która dotyczy również twojej partnerki/ twojego partnera, a jednocześnie stanowi w waszej relacji powtarzającą się sytuację wywołującą w tobie stres, może uczucie irytacji, złości albo inne nieprzyjemne emocje. Wybierz sytuację dotyczącą np. podziału obowiązków i związanych z nimi oczekiwań, które masz wobec drugiej strony. Postaraj się wybrać taką sytuację, wobec której czujesz gotowość, żeby się jej w tej chwili poprzyglądać...

Przypomnij sobie, kiedy ostatnio wydarzyła się ta sytuacja. Jak wówczas zareagowałeś/eś?... Jakie emocje ci towarzyszyły?... Jakie myśli pojawiły się w twojej głowie?... Być może pamiętasz także, jak sytuacja ta wpłynęła na twoje ciało? Czy jesteś w stanie przypomnieć sobie, co czuło twoje ciało w tamtej chwili?...

Jeśli pojawiło się w tobie napięcie w tej chwili, to zupełnie normalne. Zwróć uwagę, w jakim miejscu twojego ciała jest ono obecne. Zauważ ten fakt i skieruj swoją uwagę ponownie na oddech, na falę wdechu i wydechu... Jeśli twoje oczy były zamknięte, możesz je teraz otworzyć.

Krok 2: Wypełnij formularz dotyczący sytuacji stresowej, którą przywołałeś/eś w wykonanym przed chwilą ćwiczeniu.

Krok 3: Dobierz się w parę ze swoim partnerem/ swoją partnerką. Podzielcie się na osobę A i B. Osoba A, przestrzegając zasad komunikatu Ja (trener/ka przypomina sposób formułowania komunikatu Ja), mówi drugiej osobie: jaką sytuację wybrała (opisuje fakty), co zauważyła odnośnie do swojej reakcji stresowej: na poziomie ciała, myśli i emocji. Dzieli się także trudnościami (jeśli takie były) w wypełnianiu

¹ Wielokropek (...) w każdym ćwiczeniu, w którym się pojawia, oznacza pauzę, która daje możliwość uczestniczkom i uczestnikom na zastosowanie się do podawanych przez trenera/kę instrukcji.

formularza. Osoba B słucha w sposób empatyczny (trener/ka przypomina, na czym polega empatyczne słuchanie) i zwraca uwagę na odczucia, które pojawiają się w jej ciele w czasie procesu słuchania. Po wykonaniu tego ćwiczenia osoby A i B zamieniają się rolami.

Po zamianie ról następuje wymiana refleksji w parze. Każda z osób dzieli się własną refleksją po wykonanym ćwiczeniu z perspektywy osoby mówiącej i słuchającej: czego doświadczyłaś/eś jako osoba mówiąca/słuchająca? Ważne, żeby również w tej części ćwiczenia używać komunikatu Ja.



3. Omówienie i podsumowanie

W ramach omówienia możemy zadać następujące pytania: Jakie masz refleksje po wykonaniu tego ćwiczenia? Co nowego/ważnego/wartościowego dla ciebie pojawiło się w tym ćwiczeniu? Co sprawiło ci trudność? Jaki widzisz sens w obserwowaniu swojej reakcji stresowej na trzech poziomach: ciała, myśli i emocji? Czy zauważasz swoje ciało w momencie doświadczania stresu? Czy to łatwe/trudne? Po co to robić?

Ważne jest omówienie sensowności rozróżniania trzech poziomów doświadczania stresu: poziomu ciała, myśli i emocji. Ich zauważenie i skupienie się na nich w czasie doświadczania stresu stanowi istotny punkt zaczepienia. Pomaga to lepiej rozumieć stres i odnosić się do niego, dzięki czemu przestaje on być „czarną dziurą”, a staje się procesem o określonej dynamice, uruchamiającym kilka sfer naszego funkcjonowania, i co ważne, z którymi można w uważny sposób pracować.

Szczególną uwagę grupy kierujemy na obszar ciała, którego dostrzeżenie w stresie ma kluczowe znaczenie dla zamienienia automatycznej reakcji na świadomą odpowiedź na stres. Odczucia z ciała mogą stanowić kotwicę, dzięki której osoba doświadczająca stresu na chwilę się zatrzymuje, by najpierw zorientować się, co się w niej dzieje, zamiast wpadać od razu w pułapkę automatyzmu.

W ćwiczeniu tym równie ważny jest wątek pracy w parze. Omawiamy sesję wymiany pomiędzy partnerami i partnerkami pod kątem tego, co było dla nich nowe i ważne w zaproponowanym sposobie analizowania sytuacji stresowej. Możesz odwołać się do fragmentu z *Nawigatora pary* dotyczącego anegdoty o kocich miskach i zachęcić uczestniczki i uczestników do eksperymentowania z tą starą, powtarzającą się sytuacją stresową w nowy sposób.

Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI

Ćwiczenie to dotyczy sytuacji stresującej z życia codziennego i trzecia jego część jest wykonywana w parze. Może to wywołać trudne emocje, które być może towarzyszą parze w doświadczaniu omawianych sytuacji w realnym życiu. Po pierwsze, zachęć uczestniczki i uczestników do zajęcia się sytuacją, co do której czują gotowość, by poddać ją refleksji. Może ona dotyczyć np. podziału obowiązków. Ważne, żeby nie była to sytuacja zbyt trudna, która uruchamia dużą dawkę stresu, zgodnie z założeniem, że najlepiej jest stawiać pierwsze kroki na bezpiecznym gruncie.

Ćwiczenie 4. Świadome oddychanie

Cele:

1. Doświadczenie świadomego oddechu.
2. Uświadomienie sobie roli oddechu w łagodzeniu stresu.

Czas trwania 20 minut

Potrzebne materiały:

Mata/koc do położenia się



Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Omawiamy znaczenie świadomego oddechu w kontekście doświadczania stresu.

2. Przebieg

(10 minut) Połóż się wygodnie na plecach. Wyprostuj nogi, pozwól, żeby stopy opadły swobodnie na boki. Jeśli czujesz dyskomfort w okolicach odcinka lędźwiowego kręgosłupa, podłóż pod kolana zwinięty koc albo zegnij nogi i postaw stopy płasko na podłodze. Ręce połóż wzdłuż ciała, dłońmi skierowanymi ku górze w pewnej odległości od tułowia.

Zwróć uwagę na całe swoje ciało. Poczuj, jak rozkłada się jego ciężar. Które z części ciała odczuwasz najsilniej? Być może jest to głowa... plecy... pośladki... łydki... pięty... ręce... a może jakaś inna część ciała.

Zauważ fakt, że oddychasz...

Skieruj uwagę na falę wdechu i wydechu...

Zwróć uwagę na oddech, który przepływa przez nozdrza, gardło, klatkę piersiową, brzuch. W którym miejscu w ciele odczuwasz go najwyraźniej? Znajdź to miejsce i skoncentruj na nim swoją uwagę...

Kieruj uwagę na wdech i wydech. Najpewniej po chwili skupienia na oddechu pochłoną cię rozmaite myśli. Jeśli tak się stanie i zaangażujesz się w jakąś myśl, po prostu zauważ ten fakt i wróć uwagę ponownie do oddechu. Rób to tyle razy, ile razy twoja uwaga zostanie rozproszona. Możesz sobie pomóc poprzez skoncentrowanie swojej uwagi na miejscu w ciele, w którym oddech jest najsilniej przez ciebie odczuwany. To miejsce może działać jak kotwica, która utrzyma przynajmniej na chwilę twoją uwagę przy doświadczeniu oddychania...

Zauważaj każdy kolejny wdech i wydech...

Zbliżając się do końca tego ćwiczenia, możesz zacząć poruszać palcami rąk i nóg... Zaczynaj poruszać ciałem zgodnie z tym, czego aktualnie potrzebujesz. Możesz wziąć głębszy wdech i porządnie się przeciągnąć. Następnie połóż się na boku i kiedy poczujesz się gotowa/y, powoli wstań.

3. Omówienie i podsumowanie

W ramach omówienia możemy zadać następujące pytania: Czego doświadczałaś/eś w czasie ćwiczenia? Czy udawało ci się śledzić oddech? Co sprawiało ci trudności? Jak sobie radziłaś/eś z tymi trudnościami? Jakie masz refleksje po wykonaniu tego ćwiczenia? Czy widzisz zastosowanie świadomego oddychania w twoim codziennym życiu? Jak sądzisz, kiedy taka praktyka może być dla ciebie pomocna?

Zachęcamy uczestniczki i uczestników do wykonywania praktyki domowej w nadchodzącym tygodniu. Możemy porównać okres tego jednego tygodnia do małego eksperymentu, z którego mogą wyłonić się interesujące refleksje. Zaznaczamy fakt, że kolejne spotkanie rozpoczniemy od omówienia doświadczeń związanych z praktyką domową.



Praktyka domowa



Cel:

Połączenie koncepcji uważności z jej regularną praktyką.

Czas trwania 10 minut



Przebieg krok po kroku

Na koniec spotkania wprowadzamy praktykę domową do wykonywania przez tydzień, aż do kolejnego spotkania. Zapowiadamy, że kolejne spotkanie rozpoczniemy od rozmowy na temat doświadczeń związanych z wykonywaniem praktyki uważności w domu.

1. Przez najbliższy tydzień wygospodaruj 10 minut dziennie na ćwiczenie koncentracji na oddechu. Usiądź w spokojnym miejscu na krześle. Nastaw stoper/budzik. Niech stopy będą stabilnie oparte o podłogę, a plecy wyprostowane, możesz oderwać je od oparcia, dłonie połóż swobodnie na udach. Poczuj ciężar swojego ciała. Świadomie oddychaj. Poczuj wdech i wydech. Możesz znaleźć miejsce w ciele, w którym odczuwasz oddech najwyraźniej i tam skoncentruj swoją uwagę. Pamiętaj, że nie chodzi o myślenie o oddechu, ale o jego doświadczenie. Poczuj, jak powietrze wnika do twojego ciała i przemierza drogę przez nos, gardło, klatkę piersiową do brzucha. Poczuj następnie wydech. Koncentruj się na fali wdechu i wydechu przez kilka minut. Naturalnym odruchem twojego umysłu będzie błędzenie, angażowanie się w roz-

maite myśli i związane z nimi emocje. Twoim zadaniem jest po prostu zauważyć ten fakt, a następnie łagodnie wracać uwagą do oddechu.

2. W nadarzających się w ciągu najbliższego tygodnia sytuacjach stresowych staraj się zwracać uwagę na sygnały płynące z ciała. Jeśli nie uda ci się ich zaobserwować w czasie trwania reakcji stresowej, po fakcie możesz na chwilę się zatrzymać i wsłuchać w swoje ciało. Sprawdź wówczas, które części ciała odczuwasz najsilniej i jaki jest to rodzaj wrażenia: pulsowanie, ucisk, drżenie, napięcie, a może odprężenie itp.

SPOTKANIE 2 (135 minut)

Opis ćwiczeń

Powitanie i runda wstępna



Czas trwania 15 minut

Przebieg krok po kroku

W kręgu dzielimy się krótką refleksją: „Dzisiejsze spotkanie zaczynać nam...”



Ćwiczenie 1. Omówienie praktyki domowej



Cel:

Zainicjowanie refleksji nad znaczeniem regularnej praktyki w procesie radzenia sobie ze stresem.

Czas trwania 20 minut



Przebieg krok po kroku

W ramach omówienia możemy zadać następujące pytania: Czy udało ci się wygospodarować czas na ćwiczenia? Jakie miałaś/eś trudności? Jak sobie z nimi radziłaś/eś? Jakie masz refleksje w związku z praktyką domową? Czy/jaką zmianę zauważyłaś/aś w swoich reakcjach stresowych?

Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI

Wykonywanie regularnej praktyki uważności w domu

może stanowić dla wielu osób duże wyzwanie.

Może się tak zdarzyć, że nikt nie wykonał praktyki

w domu. Wówczas możemy zapytać, czy pojawiły się

jakiś refleksje po ostatnim spotkaniu. Dodatkowo

proponujemy 10 minut uważnego oddychania jako

ćwiczenie wprowadzające do zajęć.

Ćwiczenie 2. Uważność myśli

Cele:

1. Obserwowanie myśli.
2. Uświadomienie sobie roli myśli w doświadczaniu stresu.

Czas trwania 40 minut



Przebieg krok po kroku

1. Przebieg

(10 minut) Usiądź wygodnie. Wyprostuj plecy i sprawdź, czy pojawia się w nich napięcie. Jeśli tak, możesz nieco zmienić pozycję ciała... Dłonie ułóż swobodnie na udach. Możesz zamknąć oczy, jeśli czujesz się z tym komfortowo. Oczy mogą pozostać także otwarte. Wówczas skieruj swój wzrok na jakiś punkt znajdujący się przed tobą na podłodze.

Poczuj miejsca, w których twoje ciało opiera się o krzesło i podłogę...

Teraz skieruj uwagę na oddech, na falę wdechu i wydechu. Pamiętaj, że chodzi o doświadczanie oddechu, a nie o myślenie o nim. Poczuj, jak powietrze wnika przez nozdrza i przepływa dalej przez gardło, klatkę piersiową i brzuch. Koncentruj się na każdym kolejnym wdechu i wydechu...

Może jesteś w stanie dostrzec, że kiedy kierujesz uwagę na wdech i wydech, pojawiają się w twojej głowie rozmaite myśli. Może właśnie w tej chwili angażujesz się w jakąś konkretną myśl. Po prostu zauważ ten fakt...

Może czujesz natłok myśli, a może jest ich w tej chwili niewiele...

Zamiast angażować się w treść myśli, możesz po prostu zauważać, jak każda kolejna myśl pojawia się, trwa i odchodzi... Może się zdarzyć, że jakaś myśl uporczywie trwa. To również jest w porządku...

Umysł ma tendencję do angażowania się w treść myśli i snucia rozmaitych historii. To zupełnie naturalny proces. Celem tego ćwiczenia jest jednak dostrzeżenie procesu myślenia i obserwowanie go jakby przez szybę...

Możesz spróbować nazywać swoje myśli. Kiedy myśl się pojawi, zauważ, czy jest to „planowanie”... a może „wspominanie” ... „ocenia”... „fantazjowanie”...

Pamiętaj, że w każdym momencie tego ćwiczenia możesz powracać uwagę do oddechu, a potem znowu wracać do obserwowania myśli...

Zauważaj myśli i pozwól im odchodzić...

Na koniec tego ćwiczenia jeszcze raz skieruj uwagę na oddech.

2. Omówienie i podsumowanie



W ramach omówienia możemy zadać następujące pytania: Czego doświadczałaś/eś w czasie ćwiczenia? Czy udawało ci się obserwować myśli? Co sprawiało ci trudności? Jak sobie radziłaś/eś z tymi trudnościami? Jakie masz refleksje po wykonaniu tego ćwiczenia?

Dla wielu osób dużym odkryciem jest fakt, że nasz umysł niemal nieustająco jest zaangażowany w proces myślenia. Najłatwiej to zobaczyć nawet w tak prostym ćwiczeniu, jak to powyższe. Biernie siedzenie i koncentrowanie uwagi na procesach w nas zachodzących uświadamia nam, jaki ogrom myśli przepływa przez naszą głowę. W literaturze wprowadzającej do praktyki uważności najczęściej pojawia się metafora chmur, które przepływają przez niebo. Wpatrując się w wybrany fragment nieba, zauważysz, że chmury przychodzą i odchodzą. W zależności od siły wiatru proces ten zachodzi wolniej lub szybciej. Podobnie jest z myślami. W metaforze tej nasz umysł jest niebem, po którym snują się myśli. Jedne trwają w nim uporczywie długo, ale w końcu mijają i pojawiają się kolejne. Inne ponownie wracają, a proces ten trwa nieustająco. Praktyka uważności w tym wypadku ma na celu zdanie sobie sprawy z faktu, że myśli są wydarzeniami w umyśle, które przychodzą i odchodzą. Często jednak myśli traktujemy nadzwyczaj poważnie, uznając je za rzeczywisty opis świata, podczas gdy są one tylko naszymi jego interpretacjami. Zaproponowane ćwiczenie ma na celu pokazanie, że myślom możemy się przyglądać, kierując na nie naszą uwagę, jednocześnie nie angażując się w ich treść. Zauważanie myśli, które generują stres, może być pierwszym krokiem do nabierania do nich odpowiedniego dystansu. Mogę np. zauważyć, że myśl: „Nie jestem wystarczająco dobrą/ym ... (pracownicą/kiem, matką/ojcem, partnerką/rem itp.)” wzmacnia we mnie doświadczenie stresu. Wzbudza we mnie niepokój, złość z domieszką smutku i powoduje, że biorę na swoje barki coraz więcej wyzwań, będąc już i tak bardzo obciążona/y. Potraktowanie tej myśli jako tylko myśli może być początkiem wyzwolenia spod jej silnego wpływu.

Inicjujemy dyskusję o tym, jakie myśli w przypadku uczestniczek/ków wzmacniają doświadczenie stresu, także w aspekcie bycia w partnerskiej relacji (przykłady myśli generujących doświadczenie stresu: „Znowu się zbłądziłem”, „Nigdy nie dotrę tam, gdzie chcę”, „Nikt mnie nie kocha”).

Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI

W omówieniu tego ćwiczenia ważne jest odwoływanie się do wiedzy na temat myśli i procesu myślenia obecnej w koncepcji uważności (zob. „Nawigator pary”).

Znaczące jest także podkreślenie faktu, że uważność myśli, czy to negatywnych, czy pozytywnych, nie ma na celu w przypadku pierwszym: pozbycia się ich, a w drugim: ich pielęgnowania czy podtrzymywania.

Zarówno jedno, jak i drugie zgodnie z koncepcją uważności są po prostu myślami, którym możemy się przyglądać. To dystansowanie się do myśli, które stanowi swoisty trening umysłowy, pozwala w efekcie decydować, za którymi myślami podążać, a które porzucać.

Ćwiczenie 3. Uważność emocji

(na podstawie: Petra Meibert, The Institute for Mindfulness-Based Approaches i Polski Instytut Mindfulness)

Cele:

1. Autorefleksja dotycząca rozpoznania emocji towarzyszących w stresie.
2. Zapoznanie się z czterema krokami uważnego radzenia sobie z emocjami.



Czas trwania 50 minut

Potrzebne materiały:

Kwestionariusz „Nieprzyjemne emocje”

Kwestionariusz „Nieprzyjemne emocje”



1. Jaka trudna dla ciebie emocja towarzyszy ci w twoim codziennym życiu najczęściej? Wybierz jedną.

.....

.....

2. Co wywołuje to konkretne uczucie (np. jakie sytuacje, zachowania, osoby)?

.....

.....

3. Jak reagujesz na pojawienie się tej emocji (np. roztrząsam/rozmyślam/przesadnie analizuję, unikam, umniejszam/bagatelizuję, obarczam winą siebie/innych itp.)?

.....

.....

4. Jakie stosujesz strategie, żeby sobie poradzić z tym nieprzyjemnym uczuciem? Co robisz, jak się zachowujesz (np. jem, piję, palę, przegaduję, poszukuję przyjemności itp.)?

.....

.....

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Wykonane przez nas do tej pory ćwiczenia dotyczyły obserwowania ciała, oddechu oraz myśli. Uważne radzenie sobie ze stresem wymaga także dostrzeżenia emocji, które przeżywamy w trudnych dla nas momentach, a które mogą dla nas stanowić największe wyzwanie.

2. Przebieg

Każda osoba indywidualnie wypełnia kwestionariusz, a następnie dzieli się refleksami na forum grupy.

3. Omówienie i podsumowanie

W ramach omówienia możemy zadać następujące pytania: Jakie emocje są dla ciebie trudne? Jakie są automatyczne reakcje na to uczucie? Co konkretnie trudnego jest w ... (emocja)? Jak twoim



zdaniem koncepcja uważności może pomóc w radzeniu sobie z trudnymi emocjami?

Omówienie tego ćwiczenia należy skoncentrować wokół rozpoznania istoty trudnych emocji oraz sposobu radzenia sobie z nimi według koncepcji uważności.

Emocje pojawiają się automatycznie i tak samo automatycznie reagujemy na nie. Bardzo ważne jest uświadomienie sobie, że w procesie doświadczania emocji można wyróżnić dwa etapy: moment powstania emocji oraz naszą reakcję na nią. Jeśli potraktować emocję jako określoną energię, to można ją jakoś opisać na poziomie ciała i myśli, np. przyglądając się momentowi doświadczania złości, mogę zauważyć, że odczuwam ją w ciele jako silne pulsowanie w okolicach skroni, pieczenie w oczach i ucisk w klatce piersiowej, a w głowie pojawiają się myśli: „Jak on mógł wobec mnie w ten sposób postąpić?!", „Nie szanuje mnie.” itp. Niewątpliwie doświadczanie takiego stanu nie jest przyjemne, jednak to my sami sprawę dodatkowo komplikujemy i czynimy ją trudniejszą do zniesienia poprzez to, w jaki sposób odnosimy się do danej emocji. Zgodnie z koncepcją uważności uczucia można podzielić na przyjemne i nieprzyjemne, co sugeruje, że jedne lubimy i szukamy ich, wobec drugich żywimy awersję i staramy się ich unikać albo najszybciej jak to możliwe pozbyć. Zatem jeśli pojawia się złość, to wybucham, żeby ją z siebie wyrzucić, a gdy np. pojawia się smutek, „topię” go w szklance alkoholu. Chcąc jednak uniknąć czy pozbyć się danej emocji, po pierwsze, walczymy z wiatrakami, a po drugie, pogłębiamy swoje psychiczne cierpienie. Alternatywą może być spotkanie się z nieprzyjemną emocją, do czego zachęca praktyka uważności. Wtedy paradoksalnie okazuje się, że nieprzyjemna emocja po prostu odchodzi.

Uważne radzenie sobie z trudnymi emocjami zakłada wykonanie czterech kroków: 1) rozpoznaj, 2) nazwij, 3) zaakceptuj, 4) zbadać (sprawdź, jak czuje się twoje ciało oraz jakie myśli ci towarzyszą). Istotnym elementem jest obserwowanie bez utożsamiania się z historiami/narracjami, jakie snujemy w nawiązaniu do doświadczanej emocji. W tym względzie niezwykle wspierającym narzędziem jest świadome oddychanie i kierowanie uwagi na wrażenia obecne w ciele.



Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI



Ćwiczenie to możemy rozpocząć od krótkiego



wprowadzenia do świata emocji, przekazując kilka

podstawowych informacji na ich temat.

Praktyka domowa



Cele:

1. Zachęcenie do wykonywania codziennej praktyki domowej (za-proponowanej na poprzednim spotkaniu) przez kolejny tydzień, aż do następnego warsztatu.
2. Krótkie podsumowanie spotkania.

Czas trwania 10 minut



Przebieg krok po kroku

Podajemy instrukcję do praktyki domowej oraz krótko zachęcamy do jej wykonywania każdego dnia. Zapowiadamy, że kolejne spotkanie rozpoczniemy od omówienia doświadczeń związanych z wykonywaniem praktyki w domu.

1. Przez najbliższy tydzień wygospodaruj 10 minut dziennie na ćwiczenie koncentracji na oddechu. Usiądź w spokojnym miejscu na krześle. Nastaw stoper/budzik. Niech stopy będą stabilnie oparte o podłogę, a plecy wyprostowane, możesz oderwać je od oparcia, dłonie połóż swobodnie na udach. Poczuj ciężar swojego ciała. Świadomie oddychaj. Poczuj wdech i wydech. Możesz znaleźć miejsce w ciele, w którym odczuwasz oddech najwyraźniej i tam skoncentruj swoją uwagę. Pamiętaj, że nie chodzi o myślenie o oddechu, ale o jego doświadczenie. Poczuj, jak powietrze wnika do twojego ciała i przemierza drogę przez nos, gardło, klatkę piersiową do brzucha. Poczuj następnie wydech. Koncentruj się na fali wdechu i wydechu przez kilka minut. Naturalnym odruchem twojego umysłu będzie błędzenie, anga-

zowanie się w rozmaite myśli i związane z nimi emocje. Twoim zadaniem jest po prostu zauważyć ten fakt, a następnie łagodnie wracać uwagą do oddechu.

2. Zwracaj uwagę na doświadczenia obecne w twoim ciele. Od czasu do czasu w ciągu dnia wsłuchuj się w swoje ciało. Sprawdzaj, które części ciała odczuwasz najsilniej i jaki jest to rodzaj wrażenia: pulsowanie, ucisk, drżenie, napięcie, a może odprężenie itp.
3. Bądź świadoma/y myśli i emocji towarzyszących ci w czasie doświadczania stresu. Czy możliwe jest skierowanie uwagi na oddech, kiedy odczuwasz silne emocje?

SPOTKANIE 3 (135 minut)

Opis ćwiczeń

Powitanie i runda wstępna



Czas trwania 10 minut

Przebieg krok po kroku

W kręgu dzielimy się krótką refleksją: „Dzisiejsze spotkanie zaczynam z ...”



Ćwiczenie 1. Omówienie praktyki domowej



Cel:

Podkreślenie znaczenia codziennej praktyki uważności dla konstruktywnego radzenia sobie ze stresem.

Czas trwania 20 minut



Przebieg krok po kroku

Zob. Spotkanie 2, ćwiczenie 1

Ćwiczenie 2. Empatyczne słuchanie

Cele:

1. Doświadczenie uważnego słuchania drugiej osoby.
2. Uświadomienie sobie znaczenia empatycznego słuchania w procesie budowania relacji.

Czas trwania 50 minut

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Rozpoczynamy od zainicjowania wymiany zdań na temat: co oznacza dla ciebie „uważne komunikowanie się”?

Listę haseł zapisujemy na flipczarcie. Zatrzymujemy się przy empatycznym/uważnym słuchaniu, które stanowi element konstytuujący empatyczną komunikację między ludźmi. Jest ono szczególną umiejętnością, którą, jak się okazuje, warto trenować. Pomimo że mamy dwoje uszu i jedno usta, co oznaczałoby, że powinniśmy dwa razy więcej słuchać, niż mówić, to jednak większości z nas słuchanie przychodzi z dość dużym trudem. Najczęściej jesteśmy pochłonięci własną opowieścią, nawet jeśli niewypowiedzianą, to „hulającą” nam po głowie. Ćwiczenie to jest zaproszeniem do skierowania uwagi w pełni na drugą stronę – osobę mówiącą.

2. Przebieg

Krok 1: Siadamy w parze partnerskiej w komfortowej pozycji i miejscu. Dzielimy się na osobę A i osobę B. Osoba A ma 5 minut na rozwinięcie zdania: „W naszej relacji naprawdę doceniam to, że ...”. Zachęcamy do wyczerpującej wypowiedzi na temat tego, co osoba A uważa w związku za wartość. To dobry czas na podzie-

lenie się pozytywną informacją zwrotną, którą być może niezbyt często przekazujemy sobie w życiu codziennym. Zachęcamy do dzielenia się tym, co w sobie wzajemnie lubimy. Osoba B uważnie słucha i stara się odbierać sygnały z własnego ciała. Jeśli osoba A skończy przed upływem 5 minut, to obydwie osoby pozostają na miejscach i w milczeniu czekają na kolejny etap ćwiczenia.

Krok 2: Po upływie 5 minut, co sygnalizuje trener/ka, osoba B parafrazuje to, co usłyszała od osoby A.

Krok 3: Osoba A mówi osobie B, czy czuje się zrozumiana. Osoby wymieniają się refleksjami na temat tego, jak czuły się w swoich rolach.

Krok 4: Następuje zamiana ról. Proces przebiega analogicznie.



3. Omówienie i podsumowanie

W ramach omówienia możemy zadać następujące pytania: Jak czułaś/eś się, kiedy mówiłaś/eś i nikt ci nie przerywał? Po czym rozpoznałaś/eś, że druga osoba uważnie słucha? Jakie były twoje doznania podczas uważnego słuchania? Jakie były twoje doznania podczas mówienia? Która z ról była dla ciebie łatwiejsza/trudniejsza? Dlaczego? Co się musi zdarzyć, żeby uważnie słuchać?

Dyskusja powinna zmierzać ku zdefiniowaniu „uważnego/empatycznego słuchania” oraz jego znaczenia w budowaniu relacji partnerskiej.

Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI

Zaproponowane zdanie do rozwinięcia: „W naszej

relacji naprawdę doceniam to, że...” możesz zamienić

na inne, zgodnie z własnym uznaniem. Ważne jest

jednak, żeby miało ono pozytywny wydźwięk i kierowało

uwagę pary na ich mocne strony i potencjał tkwiący

w związku.



Zachęcamy do przeczytania artykułu autorstwa



Jaca Jakubowskiego „Trenowanie spontanicznej



reakcji empatycznej”.

Ćwiczenie 3. Moje cele w obszarze radzenia sobie ze stresem

Cel:

Zaplanowanie strategii skutecznego radzenia sobie ze stresem na podstawie własnych dobrych praktyk i poznanej praktyki uważności.

Czas trwania 35 minut



Potrzebne materiały:

Tabela „Moje cele” – materiał dla uczestników i uczestniczek

Moje cele



Cele na najbliższe 3 miesiące	Jak chcę je osiągnąć?	Jakie widzę przeszkody?	Jak zamierzam sobie poradzić z przeszkodami?
1.			
2.			
Cele na najbliższe 2 miesiące	Jak chcę je osiągnąć?	Jakie widzę przeszkody?	Jak zamierzam sobie poradzić z przeszkodami?
1.			
2.			

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Ćwiczenie „Moje cele” jest okazją do refleksji nad działaniami, jakie uczestniczki/cy chcą podjąć, odnowić, a może zintensyfikować w obszarze lepszego radzenia sobie ze stresem oraz dbania o szeroko pojęty dobrostan, zarówno indywidualny, jak i ten dotyczący związku partnerskiego. Praktyka uważności może spotkać się tu z własnymi sprawdzonymi już sposobami na troskę o siebie.

2. Przebieg

Uczestniczki/cy wypełniają samodzielnie formularz „Moje cele”. Następnie przystępują do pracy w dwójkach. Zachęcamy, żeby dobrać się w pary inne niż partnerskie. Każda osoba wybiera po jednym celu krótko- i długoterminowym i opowiada drugiej osobie o swoich strategiach realizacji celu, potencjalnych przeszkodach i sposobach radzenia sobie z nimi. Druga osoba praktykuje uważne słuchanie.



3. Omówienie i podsumowanie



Runda podsumowująca i pożegnanie

Cel:

Pobudzenie do osobistej refleksji nad udziałem w module.



Czas trwania 20 minut

Przebieg krok po kroku

Uczestnicy/czki podsumowują swój udział w trzech spotkaniach. Możemy zaproponować, żeby wypowiedź rozpoczęli od zdania „Nasze trzy spotkania kończą z...”

Zalecana literatura

Everly G.S., Rosenfeld R. (1992), *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia*, PWN, Warszawa.

Kabat-Zinn J. (2007), *Gdziekolwiek jesteś, bądź*, IPSI Press, Warszawa.

Kabat-Zinn J. (2009), *Życie piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból*, Wydawnictwo Czarna Owca, Instytut Psychoimmunologii, Warszawa.

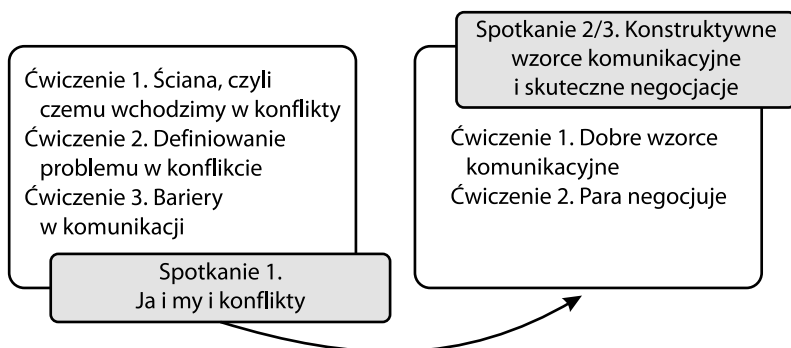
Siegel R.D. (2011), *Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa.

Williams M., Penman D. (2014), *Mindfulness. Trening uważności*, Samo Sedno, Warszawa.

Moduł 2

Para w ruch, czyli nie ma balansu bez hałasu

Celem tego modułu jest wyposażenie pary w podstawowe techniki komunikacji służące wspólnemu ustalaniu celów poprzez: 1) analizę zachowania partnera i partnerki w sytuacji konfliktowej, 2) wykorzystanie technik stosowanych przez mediatorów/ki służących wspieraniu par w komunikacji. Przed rozpoczęciem modułu warto zapoznać się z rozdziałem 2 z *Nawigatora pary*. Poniższe ćwiczenia są ułożone w sposób w pełni korespondujący z wiedzą przekazaną w rozdziale, jednak ich dobór musi być dokonany przez trenera/kę i uzależniony od potrzeb grupy w danym momencie.





Opis ćwiczeń

SPOTKANIE 1

Ćwiczenie 1. Ściana

Cele:

1. Uświadomienie grupie, w jak prosty sposób można wywołać konflikt i rywalizację między ludźmi.
2. Pokazanie, jak często chęć wygranej bierze górę nad osiągnięciem wspólnego celu.
3. Poznanie konsekwencji nastawienia rywalizacyjnego jako nieskutecznej metody rozwiązywania konfliktów w momencie, gdy interesy stron są współzależne.
4. Przedstawienie warunków sprzyjających nastawieniu na współpracę i wspólne osiąganie celów: „gramy do jednej bramki”.



Czas trwania 45–60 minut

Potrzebne materiały:

Flipchart, markery

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Dzielimy grupę na dwa zespoły, używając prostego podziału na jedynki i dwójki. Jedna grupa zostaje w sali, druga wychodzi na zewnątrz. Każdej z grup trener/ka daje zadanie: mają przekonać drugą grupę, by stanęła w miejscu, które znajduje się poza pomieszczeniem, w jakim aktualnie przebywają (np. koło ściany). Podobne zadanie ma druga grupa – przekonuje grupę do tego, by stanęła w innym miejscu, niż się znajduje. Jedyne ograniczenie: nie można stosować siły fizycznej. Na koniec instrukcji trener/ka przekazuje informację, że grupa zaczyna ćwiczenie wtedy, kiedy jest gotowa – nie czeka na sygnał trenera/ki.

2. Przebieg

Obie grupy w osobnym miejscu (ważne, by nie widziały i nie słyszały się nawzajem) planują, jak przekonać drugą grupę. Kiedy obie grupy są gotowe, to z reguły jedna z nich rozpoczyna negocjacje z drugą. W tym czasie trener/ka mierzy czas – od momentu rozpoczęcia negocjacji, aż do chwili, kiedy obie grupy wykonają zadanie i zgłoszą to trenerowi/ce.

3. Omówienie i podsumowanie:

Na skutek tego, że cała grupa warsztatowa jest podzielona na dwa zespoły, które nie mogą się ze sobą komunikować, często przyjmują oni założenie, iż oba zespoły są oponentami i mają sobie nawzajem przeszkadzać. W rezultacie poziom zaufania między nimi jest niski i wykazują niechęć do spełnienia wzajemnych prośb. Jeżeli dodatkowo ktoś z grupy przechodzi do strategii manipulacyjnych, które mają przekonać drugą stronę do wykonania ich części zadania, to ćwiczenie może trwać długo. Najczęściej jednak grupy wykonują swoje polecenia na zasadzie kompromisu – kolejno osoby stają we wskazanym miejscu, ale na zasadzie wymiany – jedna osoba z jednego zespołu za jedną osobę z drugiego zespołu. W rezultacie ćwiczenie, które mogłoby fizycznie trwać około 30 sekund, trwa około 12–15 minut.



Pytania do omówienia:

1. Jakie zadania miały oba zespoły?
2. Dlaczego zadanie, które mogłoby fizycznie zająć wam 30 sekund, zajęło tyle czasu?
3. Co myśleliście o drugiej grupie i ich zadaniu? Z czego to wynikało?

4. Jakie pomysły pojawiały się podczas grupowego budowania strategii?
5. Jakie te strategie przyniosły konsekwencje?
6. Jakie wnioski z tego ćwiczenia możemy wyciągnąć dla postrzegania konfliktów między nami?

W omówieniu warto odnieść się do tego, że ludzie różnie reagują na konflikty i mają różne nastawienie do sytuacji konfliktowych. Można też przytoczyć uczestnikom i uczestniczkom spotkania następującą słynną historię:

Były kiedyś dwie siostry. Zwykle w takich opowieściach jedna z nich jest piękna, a druga brzydka, jedna jest mądra, a druga głupia. Siostry te były jednak do siebie bardzo podobne, obie jednakowo mądre, obie jednakowej urody. Siostry żyły w zgodzie, dobrze im się działo. Wiele rzeczy robiły razem, pomagały sobie wzajemnie. Pewnego dnia pokłóciły się jednak. Okazało się, że w domu jest tylko jedna świeża, soczysta, dojrzała pomarańcza. Każda z nich oświadczyła, że bardzo jej potrzebuje i że to ona ją zabierze. Siostry zaczęły się kłócić. A że bardzo tego nie lubiły, po chwili wpadły na świetny ich zdaniem pomysł. „Przecież możemy podzielić pomarańczę na pół, sprawiedliwie!” zakrzyknęły. I tak też zrobiły. Każda z nich udała się w inną część kuchni ze swoją połową pomarańczy. I co się okazało? Oto pierwsza z siostr obrała pomarańczę ze skórki, którą wyrzuciła, a z miąższu zrobiła sok. Druga z nich oddzieliła skórkę od miąższu, miąższ wyrzuciła, a skórkę starła do ciasta, które właśnie piekła (na podstawie Witkowski, 1999).

Nie było to więc najbardziej optymalne rozwiązanie powyższej sytuacji. Często wydaje się nam, że kompromis, czyli sytuacja, w której każdy rezygnuje z części swoich potrzeb, jest najlepszym rozwiązaniem. Jak pokazuje przykład sióstr i pomarańczy, brak otwarcie zakomunikowanych potrzeb może prowadzić do tego, że obie strony jednakowo dużo tracą, chociaż nie musiały. Jeśli chcemy jakąś sytuację konfliktową rozwiązać, to warto być świadomym/ą tego, że nie mamy jednej lub dwóch dróg dojścia do porozumienia, ale jest ich *de facto* pięć.

Ludzie podchodzą do konfliktu różnymi ścieżkami. Tosi i współpracownicy (1990) stworzyli ogólny model reakcji na konflikt i wyodrębnili pięć jej sposobów.

Unikanie to styl typowy dla ludzi, którzy za wszelką cenę chcą uniknąć napięcia emocjonalnego i potencjalnego niepowodzenia wynikające-

go z konfrontacji i wolą wycofać się z sytuacji. Może ono przyjąć formę odseparowania się od sporu fizycznie („Wydę z domu, by nie słuchać, jak gdera”) bądź psychicznie (czytam gazetę i jednym uchem wpada, a drugim wypada). Unikanie daje także możliwość wzięcia głębszego oddechu i daje czas na przemyślenie sytuacji.

Dostosowanie polega na działaniu zgodnym z oczekiwaniami drugiej strony i jest typową strategią dla osób, którym przede wszystkim zależy na podtrzymaniu dobrej atmosfery i relacji z drugą stroną, bez uwzględniania własnych potrzeb. Wolą z nich zrezygnować, byleby uniknąć konfliktu. Strategia ta może jednak być sygnałem przyznania komuś racji, dobrej woli lub rezygnacji z pewnych potrzeb na rzecz drugiej osoby, z nadzieją, że w kolejnej sytuacji to właśnie partner/ka ustąpi. Jest to również strategia korzystna w momencie, gdy druga strona ma nad nami przewagę, a my potencjalne zyski upatrujemy w dłuższej perspektywie czasowej (dobrze, to ja zostanę z dzieckiem na rodzicielskim, byś ty mogła podjąć pracę, dzięki temu będę miał lepsze relacje z dziećmi).

Rywalizacja – opiera się na założeniu, że wynik sporu to wygrana – przegrana, człowiek reagujący tym stylem w sporze będzie szukał argumentów pokazujących, że ktoś ma rację, a ktoś jej nie ma. Jest to dobra strategia, gdy należy podejmować szybkie decyzje, szczególnie w sytuacjach krytycznych (nie mamy czasu dyskutować z dziećmi, czy wygodnie się leży na ulicy, jeżeli światło z zielonego zmieniło się na czerwone). W związku może prowadzić do eskalacji konfliktu i małej elastyczności wobec siebie nawzajem. Partnerzy mogą iść w zaparte, by za wszelką cenę osiągnąć własny cel.

Kompromis – opiera się na założeniu, że nie można mieć wszystkiego, w związku z tym każdy musi z czegoś zrezygnować, by osiągnąć porozumienie. Kompromisy pozostawiają jednak pewien niedosyt, ponieważ każdy musi z czegoś zrezygnować. Jest to często przejaw dobrej woli i chęci zadbania o drugą stronę.

Lepsze rezultaty daje jednak **kooperacja** – zakłada, że porozumienie daje możliwość pełnego zaspokojenia potrzeb obu stron. Wymaga jednak czasu i nastawiania na zrozumienie potrzeb partnera/ki. Oboje partnerzy podejmują wysiłek, by wypracować takie rozwiązanie, które to umożliwi.

Pierwszym krokiem przed próbą konfrontacji z drugą osobą jest więc wybór odpowiedniej strategii. Wymaga to odpowiedzi na kilka pytań. Na ile zależy mi na tej relacji? Na ile ważny jest dla mnie przedmiot spo-

ru. Na ile mam siłę o tym rozmawiać? Ile mamy czasu? Która z powyższych pięciu strategii jest najlepsza dla danej sytuacji?

Ważne jest też to, że niektóre strategie będą nam bliższe i bardziej wygodne, ponieważ doświadczenie życiowe przygotowało nas do korzystania właśnie z takiej, a nie innej strategii.

Można również zapytać osoby w grupie, czy wiedzą, jaka strategia jest dla nich typową reakcją na konflikt? W tym celu można też wykorzystać test: Mój osobisty styl rozwiązywania konfliktów (dostępny w: Chęłpa, Witkowski, 1999).

Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI

Przy podziale na grupy można rozdzielić pary tak, by partnerzy byli w przeciwnych grupach. Warto zapytać

też, czy fakt, że osoby w drugiej grupie są im bliskie, ułatwia czy utrudnia negocjacje? I dlaczego?

Jeżeli grupa wykona ćwiczenie szybko, to warto przytoczyć wyniki innych grup, np. w jednej z grup, z którą realizowaliśmy to ćwiczenie, zajęło ono 1,5 godziny.

Ten fakt może stanowić punkt wyjścia do dyskusji o tym, dlaczego ludzie zakładają, że druga strona jest ich oponentem i że na pewno chce im przeszkodzić. Można również ćwiczenie przerwać po około 15 minutach, jeżeli grupa nadal będzie negocjować.

Istotne jest też, by zapytać, co grupie pomogło wykonać to zadanie. Kluczowym pytaniem będzie, co z tego

- ćwiczenia można wynieść do wykorzystania w innych sytuacjach.
- Ważnym elementem dyskusji będzie również rozmowa na temat wzajemnego postrzegania partnera i partnerki w tym ćwiczeniu. Czy było dla nich zaskoczeniem?
- Czego od siebie oczekiwali nawzajem?

Ćwiczenie 2. Jak sobie pościelisz, tak się wyśpisz, czyli definiowanie problemu w konflikcie

Cele:

1. Analiza źródeł typowych konfliktów w parze.
2. Praktyka definiowania problemu i poszukiwania rozwiązań.

Czas trwania 60 minut



Potrzebne materiały:

Flipchart, markery



Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

W ramach rozgrzewki trener/ka prosi grupę o wymienienie jak największej liczby definicji słowa „pryszcz”. Definicje są tworzone przez całą grupę i zapisywane przez trenera/kę na tablicy. Po zebraniu przynajmniej 10 definicji trener/ka pyta o poszczególne definicje i prosi o propozycje porady sobie z problemem „pryszcz” (np. symptom zaburzeń hormonalnych – idziemy do endokrynologa; efekt złej diety – zmieniamy dietę; symbol młodości – eksponujemy).

2. Przebieg

Trener/ka nawiązuje do koła konfliktu Moore’a opisanego w *Nawigatorze pary* (s. 44–47) i prosi każdą parę o podanie przykładu własnego konfliktu (albo dwóch, trzech) i zdefiniowanie w nich kwestii konfliktowych (dane, interesy, struktura, wartości, relacje), a następnie pokazanie alternatywnych rozwiązań danego sporu. Każda z par prezentuje przykładowy konflikt z dokonaną przez siebie analizą przyczyn konfliktu, jak również alternatywne rozwiązania (bez wskazywania, które jest lepsze).

3. Omówienie i podsumowanie

W tym ćwiczeniu rozwijamy twórcze podejście do konfliktu poprzez generowanie rozwiązań płynących z różnych jego elementów. Warto zapytać pary, czy dają sobie czas na tworzenie różnych rozwiązań danego sporu, bez krytycznego ich oceniania. Powstrzymywanie się od oceny może ostudzić emocje w konfliktach partnerskich. W omówieniu warto odnieść się ponownie do opisu koła konfliktu Moore’a.



Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI

- Warto wykorzystać różne przykłady z życia wzięte,
- tak by zachęcić pary do omówienia różnych konfliktów.
- Polecamy też pokazanie scen ze swoich ulubionych
- filmów o konfliktach, na podstawie których grupa definiuje

- problemy w konflikcie, np. „Sami swoi” (1967, reż. Sylwester Chęciński), „Miasto gniewu” (2004, reż. Paul Haggis),
- „Wojna państwa Rose” (1989, reż. Danny DeVito).
- Jeżeli pary podczas omówienia przykładów dotkną kwestii, które wzbudzą silne emocje, trzeba dać im przestrzeń na odreagowanie tego i możliwość wypracowania rozwiązania na przyszłość.
- W samym konflikcie przychodzą nam do głowy inne rozwiązania, w związku z tym istotne jest wielokrotne nazwanie przyczyn konfliktu i spojrzenie na niego z różnych perspektyw.

Ćwiczenie 3. Bariery w komunikacji

Cele:

1. Podniesienie świadomości różnych barier komunikacyjnych.
2. Praktyka różnych konstruktywnych wzorców komunikacyjnych.

Czas trwania 45–60 minut



Potrzebne materiały:

Flipchart, markery

Tekst opowiadania *Abigail i krokodyl*

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

W tym ćwiczeniu przyjrzymy się typowym barierom komunikacji, które mogą utrudniać dojście do porozumienia. Na rozgrzewkę trener/ka prosi uczestników/czki warsztatu o zapisanie odpowiedzi na poniższe pytania:

Ile lat ma starsza pani?
Ile kosztują drogie buty?
Co to znaczy spóźnić się trochę (ile czasu)?
Co to znaczy mieszkać niedaleko stąd (jak daleko?)

Następnie wszyscy czytają swoje odpowiedzi. Rozbieżności w rozumieniu tych samych słów pokazują, jak istotne jest to, byśmy precyzyjnie wskazywali, co mamy na myśli.

2. Przebieg

Po powyższej rozgrzewce grupa otrzymuje tekst opowiadania pt. *Abigaile i krokodyle* i najpierw indywidualnie, a potem grupowo (cała grupa), w ciągu 10 minut ma dokonać oceny postaci metodą konsensualną (każdy ma być przekonany).

Abigaile i krokodyle

Dawno temu była sobie raz kobieta o imieniu Abigail, która zakochała się w mężczyźnie o imieniu Gregory. Gregory mieszkał po jednej stronie rzeki, natomiast Abigail po drugiej. W rzece, która oddzielała oboje kochanków, mieszkał aligator ludożerca. Pewnego dnia most, który łączył oba brzegi rzeki, został zniszczony przez wysoki fale i miał zostać naprawiony dopiero za 6 miesięcy – było to bardzo długo dla tak zakochanych kochanków jak Abigail i Gregory. Abigail poszła więc do Sindbada, który był właścicielem łodzi i zapytała, czy zgodziłby się przewieźć ją na drugi brzeg. Sindbad zgodził się, ale pod warunkiem, że Abigail spędzi z nim noc jako jego kochanka. Abigail odmówiła i poszła po radę do swojej matki, która stwierdziła, że córka jest dorosła i sama powinna decydować o swoim życiu.

Po namyśle Abigail stwierdziła, że jedyną alternatywą dla niej jest przyjęcie propozycji Sindbada. Po wspólnie spędzonej nocy Sindbad wywiązał się z obietnicy i dostarczył ją prosto w ramiona Gregory'ego.

Gdy Abigail opowiedziała Gregory'emu, co zaszło, ten odtrącił ją ze wstrętem. Ze złamanym sercem, odrzucona kobieta zwróciła się o pomoc do Sluga. Ten, czując wzburzenie i współczucie wobec sytuacji, w której się znalazła, odszukał Gregory'ego i pobił go dotkliwie, ku wielkiej uciechy Abigail.

Który bohater twoim zdaniem zachował się najbardziej niewłaściwie? Przypisz każdemu z bohaterów odpowiednią rangę (1 – naj-



bardziej niewłaściwe zachowanie, 5 – najmniej niewłaściwe zachowanie według ciebie).

Abigail
Gregory
Sindbad
Matka
Sług

Po ustaleniu przez grupę rankingu, prosimy każdą osobę z grupy o dokonanie dwóch ocen:

- 1) W jakim stopniu mają poczucie, że ich głos w tej dyskusji był ważny i że inni byli zainteresowani ich zdaniem: skala 0–100%?
- 2) W jakim stopniu czują się zadowoleni z efektu dyskusji: skala 0–100%?

Trener/ka zapisuje wyniki na flipczarcie.

3. Omówienie i podsumowanie

W ramach podsumowania zbieramy odpowiedzi na dwa pytania: 1) co dobrego było w dyskusji grupowej, że mamy takie wyniki, 2) co musiałoby się stać, byśmy mieli w obu kryteriach wszyscy po 100%.



Efekty dyskusji są zapisywane na flipczarcie i stanowią listę dobrych technik komunikacyjnych, które mogą być stosowane przez pary w codziennych sporach.

Na koniec trener/ka podaje dodatkowe informacje na temat bohaterów historii:

- Abigail ma 15 lat i słynie z tego, że chętnie dzieli się swoim ciałem z innymi.
- Sindbad ma wirusa HIV.
- Matka wie o tym, że Sindbad ma wirusa HIV.
- Sług jest zawodowym bokserem i właśnie wyszedł z więzienia.
- Gregory ma 95 lat.

Wnioskiem z tego ćwiczenia jest również to, że nigdy nie mamy kompletnu informacji, więc celem komunikacji nie jest osądzenie, kto ma rację, ale zrozumienie zachowania drugiej strony. To jest najlepsza podstawa dobrej komunikacji.



Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI



Warto dopytać pary, na czym najczęściej im zależy



w sytuacji sporu. Często właśnie naszym celem jest



sprawienie by druga osoba przyznała nam rację.



To ćwiczenie pokazuje, że o wiele skuteczniejsze jest

przestawienie się na myślenie kategoriami zrozumienia.

Ćwiczenie 4. Dobre wzorce komunikacyjne

Cel:

Rozwój umiejętności skutecznego komunikowania się



Czas trwania 40–60 minut

Potrzebne materiały:

Flipchart, markery

Prezentacja multimedialna z przykładami technik komunikacyjnych

Arkusze z przykładami technik komunikacyjnych

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

W tym ćwiczeniu skupimy się na rozwoju technik komunikacyjnych, które mogą służyć skuteczniejszym negocjacjom w parze.

2. Przebieg

Rozdajemy uczestnikom i uczestniczkom warsztatu arkusze pt. Parzydła i wabiki.

Parzydła i wabiki

W każdym z poniższych zdań podkreśl te wyrazy/zwroty, które mogą być irytujące dla twojego rozmówcy. Zaproponuj, w jaki sposób można przeformułować wypowiedzi, aby miały bardziej



pozytywny wydzwięk. Dodaj też swoje wypowiedzi, o których wiesz, że irytują twojego partnera/kę.

Parzydła	Wabiki
To się nie uda.	
Źle to robisz.	
Jak zwykle spóźniony/a.	
Mam nadzieję, że produktywnie spędzisz ten dzień.	
Nie wiem, o co ci znowu chodzi.	
Co się tak denerwujesz?	

Następnie trener/ka podsumowuje różne techniki komunikacyjne (zob. poniższe slajdy podsumowujące techniki skutecznej komunikacji), a następnie zaprasza do ćwiczenia.

Zamień poniższe wypowiedzi na FUO – Fakt – Uczucie – Ocze-
kiwanie



1. Ty się zawsze spóźniasz!!!
2. Ale z ciebie kretyn, jak można wpaść na takie rozwiązanie!!!
3. Ktoś tutaj wybitnie spóźnia się na spotkania i chyba mu nie zależy na realizacji naszych zadań.
4. Dlaczego ja muszę to wszystko robić?
5. Po pracy zawsze jesteś w kiepskim nastroju.

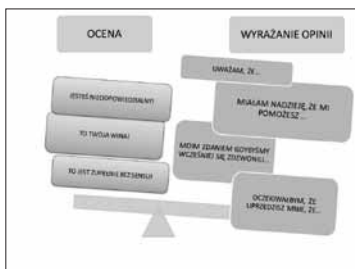
3. Omówienie i podsumowanie

Trener/ka wspólnie z grupą robi spis wyrażań, zdań, których wszyscy zobowiązują się unikać w swojej komunikacji ze sobą.



Ważne jest, by podchodzić do rozmowy z partnerem/ką przede wszystkim z założeniem zrozumienia drugiej osoby i potrzebą wyjaśnienia swojego spojrzenia na sprawę. Musi ono być jasne dla drugiej strony – nie chodzi w tym o ocenę, kto ma rację, ale zrozumienie, dlaczego taka sytuacja miała miejsce.

W ramach podsumowania trener/ka może podać przykłady pozytywnych technik wspierających komunikację w konflikcie. Poniżej przedstawiamy przykładowe slajdy podsumowujące techniki skutecznej komunikacji.



SKUTECZNE WZORCE KOMUNIKACYJNE

PARAFRAZA...

KROK 1 – rozpoczęcie

z tego, co mówiłaś rozumiałem, że _____

o ile Cię dobrze zrozumiałem, to _____

Zaczekał, próbując zrozumieć, czy jest wtedy...
Tak, więc wydarzyło się wówczas coś, co _____
Chcesz przez to powiedzieć, że _____

KROK 2 – parafraza właściwa
Komunikat parafrazujemy własnymi słowami!

KROK 3 – uzyskanie potwierdzenia

SKUTECZNE WZORCE KOMUNIKACYJNE

DOWARTOŚCIOWANIE...

Wskazuje na to, że druga strona jest dla nas ważną osobą

- Zawważa i nagradza pozytywne zachowania i gesty
- Wyraża uznanie dla wysiłku i działań
- Daje uznanie ważności problemów i odczuć partnera

Jestem zawsze pod wrażeniem tego, jak szybko upakujecie nasze dzieci kiedy się kładą

SKUTECZNE WZORCE KOMUNIKACYJNE

POZYTYWNE PRZEFORMUŁOWANIE...

- Wskazuje na to, że istnieje jeszcze inny sposób interpretacji
- Pokazuje co "można" zrobić w miejsce tego, czego "nie można" zrobić. Oto przykład:
- **Negatywnie:** "niestety, nie zrobię tego"
- **pozytywnie:** "mogę zrobić"

Zmienia punkt widzenia
(połowy już "nie ma" - "mamy" jeszcze połowę!
SZKANIA JEST W POŁOWIE PUSTA/ W POŁOWIE PEŁNA)

SKUTECZNE WZORCE KOMUNIKACYJNE

Jeżeli FWO nie zadziała...

To KROK 4

Powołanie się na zaplecze... - *umówiliśmy się, że będziesz gotował 2 razy w tygodniu. Tak się nie stało. Więc może ja też nie będę gotować i po prostu zamawiamy jedzenie na telefon – będzie to dodatkowy wydatek w naszym budżecie.*

KROK 5

Wykorzystanie zaplecza

SKUTECZNE WZORCE KOMUNIKACYJNE

FWO – (5 w 1)

KROK 1 – FAKT
W ciągu ostatniego miesiąca gotowałam obiad przyjmując 4 razy w tygodniu

KROK 2 – USTOSŁOWIANIE (UCZUCIE) (PODEJMIĘCIE OCENY)
UCZUCIE: Jestem zmęczona, tym, że ciągle przygotowuję posiłki dla naszej rodziny

KONSEKWENCJA: Ponieważ gotuję tak często nie mam czasu na inne rzeczy, również te związane z moją pracą i muszę spędzić po nowach nad zaległościami w pracy. I chociaż niewypały i niedostatek

GRANICA: Nie chce już gotować tak często

KROK 3 – OCZEKIWANIE
Oczekuję, że będziemy dzielić się przygotowaniem posiłków – jestem w stanie gotować maksymalnie 2 razy w tygodniu i uczucie, że 2 pozostałe posiłki przygotowuję Ty

SKUTECZNE WZORCE KOMUNIKACYJNE

UDZIELANIE INFORMACJI ZWROTNEJ...

TECHNIKA ZORRO

Bardzo dobrze, że planujecie tak wiele zajęć dla całej naszej rodziny na weekend. Dzięki temu robimy mniej fajnych rzeczy razem.

Jednocześnie, wolalabym wiedzieć wcześniej, jak zapraszasz gości, albo się z kimś umawiasz – na przykład w zeszłym tygodniu miałem nadzieję, że posiedźmy wszyscy trochę w domu i zrobimy w końcu porządek w szafach

Z

- Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI
-
- Warto, by w tym ćwiczeniu trener/ka podpowiadał/a
- osobom różne trudne sytuacje komunikacyjne, tak by
- mogły przećwiczyć różne techniki. Efektem może być
- stworzenie Banku Problemów, czyli zbioru różnych
- sytuacji, które są trudne dla par.
- Przygotujcie opis przypadku trudnego sporu między
- partnerami, dopracujcie potrzeby każdej ze stron.

Nie jesteśmy w stanie przewidzieć, jak duże potrzeby lub chęci rozwijania kompetencji komunikacyjnych będą mieć uczestnicy i uczestniczki kursu. Dlatego proponujemy, by trenerzy/ki dostosowywali/ły poziom trudności szczególnie tej części podręcznika związanej z komunikacją i rozwiązywaniem konfliktów do potrzeb grupy. Pomocne może się okazać nie tylko czytanie podręcznika, ale także uzupełnienie podstawowej wiedzy.

Poniżej załączamy materiał do druku do rozdania wszystkim chętnym, którzy chcą dowiedzieć się więcej o podstawach komunikacji interpersonalnej.

Materiał dla uczestników/uczestniczek: rozmowa

Zapewne nie raz doświadczyliście czegoś, co może być nazwane nieporozumieniem w rozmowie, nieobce jest wam uczucie bycia niesłuchanym i nieusłyszanim. Efektywne i pozytywne komunikowanie jest celem i marzeniem niejednego/niejednej z nas. Pragniemy być zrozumiani/e i rozumieć innych, szczególnie naszych partnerów/ki. Jednym z powodów, dla których ludzie są razem, jest to, że lubią ze sobą rozmawiać i spędzać wspólnie czas. Bywa też tak, że jedynym powodem, dla którego ze sobą rozmawiają, jest przebywanie ze sobą. Skąd te rozpiętości? Z jednej strony wpływają na nie cechy indywidualne i biograficzne pary, z drugiej strony znaczenie, jakie para nadała rozmowie oraz to,



czyż rozmowa jest dla nich. Czy jest okazją do tego, by się poznawać i wyrażać zainteresowanie sobą, czy też po prostu sposobem na organizowanie dnia codziennego, czymś, co pozwala podtrzymywać rutynę codzienności. Mimo że porozumienie jest dla nas cenne, to często zdarza się nam wpadać w pułapki, które uniemożliwiają nam zachowanie otwartości i uważności w trakcie codziennych rozmów. Do najczęstszych błędów, jakie popełniamy w komunikacji, należą:

- 1) porównywanie się z innymi, skutkujące ocenianiem tego, kto jest mądrzejszy, a kto mniej mądry;
- 2) przyjmowanie założeń z góry, czyli sytuacja, w której wiemy lepiej, co rozmówca chce osiągnąć;
- 3) przygotowywanie odpowiedzi – zanim nasz partner skończy mówić, my już mamy gotową odpowiedź;
- 4) filtrowanie informacji, co skutkuje tym, że omijamy niektóre elementy wypowiedzi, wybierając te, które w danym momencie są dla nas wygodne;
- 5) ocenianie – wstępna ocena osoby rzutuje na nasze zainteresowanie komunikatem, który ona do nas kieruje;
- 6) skojarzenia – sytuacja, w której przestajemy aktywnie słuchać i pozwalamy swoim myślom na własne wycieczki;
- 7) utożsamianie – porównywanie każdego doświadczenia drugiej osoby ze swoimi doświadczeniami;
- 8) przekonanie o własnej racji, co prowadzi do tego, że posuwamy się nawet do argumentów *ad personam*, aby skłonić rozmówcę/czynię do przyjęcia naszego stanowiska;
- 9) zmiana toru, czyli zmiana tematu na inny, kiedy ten staje się niewygodny;
- 10) zjednywanie – wplatanie do swojej wypowiedzi mnóstwa komplementów lub argumentów, które ktoś chce usłyszeć, niemówienie wszystkiego, ponieważ chcemy być lubiani.

Warto zastanowić się i poobserwować siebie, by sprawdzić, co jest mocną, a co słabą stroną naszego stylu komunikowania.

Skuteczna komunikacja w parze pozwala nam rozwiązać wiele konfliktów i problemów. Skuteczna nie oznacza jednak takiej, która pozwala jednemu z partnerów przekonać drugiego do swoich racji. Komunikacja pomiędzy dorosłymi partnerami, prowadzona z perspektywy „jestem w porządku i Ty jesteś w porządku”, jest pozbawiona elementu manipu-

lacji i celowego wywierania wpływu na partnera/kę. Wymaga od partnerów skupienia, aktywnego i empatycznego słuchania, szacunku do siebie oraz przestrzeni dla odmienności i asertywności interlokutorów. Osiągnięcie takiego poziomu porozumienia z innymi ludźmi wymaga od nas w pierwszej kolejności przyjrzenia się modelowi komunikacji, w którym funkcjonujemy i pracy nad jego poszczególnymi elementami. Musimy zatem pamiętać, że na proces komunikacyjny składają się:

- 1) intencje rozmówcy;
- 2) treść komunikatu;
- 3) forma komunikatu;
- 4) emocje zawarte w komunikacie;
- 5) gesty, ton głosu, który mu towarzyszy;
- 6) szумы, które stanowią tło rozmowy.

Przede wszystkim warto pamiętać o tym, że lubimy rozmawiać z osobami, które nas słuchają, są gotowe poświęcić nam swój czas i uwagę. Aktywne słuchanie oznacza pełne zrozumienie treści i komunikatu przekazanego przez partnera/kę. Aby mogło nastąpić, potrzebne są następujące warunki: spokojna atmosfera umożliwiająca nam skupienie się na rozmówcy i rozmowie, brak oceniania, partnerskie podejście, sprawdzanie, czy się dobrze rozumiemy. Ten ostatni element wymaga znalezienia odwagi i otwartości na dodatkowe pytania, dopytywanie o to, czy właściwie zrozumieliśmy, zostaliśmy zrozumiani/e przez partnerkę/a. Pomagają nam w tym też umiejętność parafrazowania, doprecyzowania i klaryfikacji.

Zadanie domowe



Wybierz dzień, który poświęcisz na słuchanie swojego partnera/ki. Uważne słuchanie będzie wtedy twoim podstawowym zadaniem. Po każdej wymianie zdań z partnerem/ką zastanów się nad swoimi reakcjami, nad tym, jakie były twoje intencje (zob. *Nawigator pary*, zadanie domowe s. 58)

Usiądźcie we dwoje i porozmawiajcie o czymkolwiek chcecie, np. opowiedzcie sobie, jak wam minął dzień. Pilnujcie jednak następującej zasady: jedna osoba słucha aktywnie, a druga opowiada i potem się zamienia. Słuchanie aktywne zakłada, że:

- 1) utrzymujesz kontakt wzrokowy z drugą osobą;
- 2) stosujesz parafrazy, pytania otwarte i zamknięte;
- 3) poświęcasz drugiej osobie pełną uwagę;
- 4) i w nic nie grasz, tylko słuchasz!

Czy próbowałeś/aś zrozumieć tę osobę, czy chciałeś/aś się czegoś nauczyć o swoim partnerze/ce? Zapisz emocje. Podziel się swoimi obserwacjami z partnerem/ką. Następnie zamieńcie się rolami, niech druga osoba usiłuje skupić się na aktywnym słuchaniu.

Ćwiczenie 5. Para negocjuje

Cele:

1. Symulacja negocjacji w parze.
2. Praktyka umiejętności i technik komunikacyjnych w realnych przypadkach.



Czas trwania 120 minut

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Trener/ka przypomina pokrótce, co miało miejsce na poprzednim spotkaniu, zwracając szczególną uwagę na techniki komunikacyjne. Następnie prosi, by każdy dobrał się w pary, ale nie z partnerką/em. Każda para przygotowuje się do odegrania roli. Ewentualnie, jeżeli grupa jest gotowa, to mogą sami odgrywać swoje trudne sytuacje przygotowane uprzednio.

2. Przebieg

Każda z par odgrywa trudną sytuację, a następnie grupa wspólnie z trenerką/em je omawia w następujący sposób:

- 1) Z jakich aspektów rozmowy pary odgrywające scenki są zadowolone, a co by ewentualnie poprawiły?
- 2) Jakie aspekty były mocną stroną rozmowy, a jakie można poprawić (pytanie do grupy)?
- 3) Na koniec informacji zwrotnej, szczególnie wzmacniającej, udziela trener/ka.

3. Omówienie i podsumowanie

Jako podsumowanie w formie dyskusji omówcie zasady partnerstwa w związku z *Nawigatora pary* (s. 60–61).

Na koniec spotkania każda z par przedstawia jeden cel, który chce osiągnąć po zajęciach i omówi go przy najbliższej okazji.

W ramach ćwiczenia dostosowania i dowartościowania każdy otrzymuje kartkę, którą przykleja sobie na plecy. Następnie każda z osób w grupie pisze innym jedną pozytywną, szczerą i konkretną informację.



Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI

Warto wprowadzić regułę „stop klatki”, dzięki której odgrywające różne sytuacje pary będą miały możliwość zatrzymania się i uzyskania podpowiedzi, co zrobić.

Ważne, by na kanie ćwiczenia pozytywnie wzmocnić parę. Warto zwrócić uwagę, że w istocie para ma potencjał do tego, by podejmowane przez nich ustalenia z dużym prawdopodobieństwem prowadziły do integracji celów każdego z nich.

W ramach wstępu do tego ćwiczenia warto zrobić przygotowanie do aktywnego słuchania. Można poprosić, by partnerzy przez 20 minut opowiadali sobie np., jak spędzili dzień – jedna osoba opowiada, a druga słucha, tak jak sama chciałaby być wysłuchana. Następnie robimy zmianę i osoba opowiadająca jest słuchaczem, a słuchacz opowiada.

Alternatywnie, dla wybranych grup uczestników i uczestniczek proponujemy również zestaw ćwiczeń poświęconych tematyce gier małżeńskich. Ważnym wstępem do poniższych ćwiczeń będzie rozdział 2 podręcznika *Nawigator pary* (s. 53–58).

Wiedzę do prowadzenia spotkania można poszerzyć, korzystając z książki *W co grają ludzie* (Berne, 2007).

Ćwiczenie 6. I kto to mówi?

(na podstawie: McKay, Davis, Fanning, 2013)

Cele:

1. Dostarczenie wiedzy o tym, czym charakteryzuje się mówienie z poziomu: dziecka, dorosłego i rodzica.
2. Rozwijanie umiejętności odnoszenia się do formy wypowiedzi, jaką stosujemy, rozmawiając z partnerem/ką i z innymi.



Czas trwania 30 minut

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Omów z uczestnikami i uczestniczkami poziomy komunikacji rodzic, dziecko, dorosły wg E. Berne'a. Przedstaw również wybraną przez siebie grę (opisane także w *Nawigatorze pary*). Zaproś uczestników do dyskusji na temat zalet i wad komunikowania się na poziomie: rodzica i dziecka. Omów zalety komunikacji z poziomem dorosły – dorosły.



2. Przebieg

Uczestnicy i uczestniczki otrzymują kilka zdań, w których mają zidentyfikować poziom komunikacji, z jakiego zostały wypowiedziane.

Zaznacz, które zdania pochodzą od rodzica lub dziecka, a które od dorosłego.



1. Nie będę tego robił. To moja ostateczna decyzja, nic z tego. __
2. Jesteś zwykłym bałaganiarzem. Nie da się tego inaczej określić. __
3. Szykujesz się od dwóch godzin i ciągle nie jesteś gotowa. __
4. Proszę, pójdźmy dzisiaj do kina. __
5. To są pozmywane naczynia? Kpisz sobie ze mnie. __
6. Dlaczego ja zawsze muszę wyrzucać śmieci? __
7. Dobrze będzie, jeśli ktoś z nas zadzwoni do hydraulika. __
8. Będę potrzebowała twojej pomocy przy sprzątaniu. Powiedz mi, kiedy będziesz miał czas. __

3. Podsumowanie i omówienie

Wspólnie przeanalizujcie powyższe przykłady.



Ćwiczenie 7. Vice Versa

(na podstawie: McKay, Davis, Fanning, 2013)

Cele:

1. Kształcenie umiejętności świadomego komunikowania się.
2. Rozwijanie umiejętności budowania świadomej formy wypowiedzi, jaką stosujemy, komunikując się z innymi.

Czas trwania 20 minut



Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Jako wprowadzenie pokaż uczestnikom, w jaki sposób może brzmieć ten sam komunikat wypowiedziany z poziomu dziecka, rodzica i dorosłego.

2. Przebieg

Trener/ka rozdaje listę wypowiedzi.

Sformułuj poniżej przedstawione komunikaty, by zdania brzmiały tak, jakby mówili to: dziecko, rodzic, dorosły.



Ania chce powiedzieć Markowi, żeby informował ją o planach związanych z weekendem.

- a) Rodzic
- b) Dorosły
- c) Dziecko

Roman chce poprosić Małgosię, by nie rozmawiała o ich intymnych sprawach ze swoją mamą.

- a) Rodzic
- b) Dorosły
- c) Dziecko



3. Omówienie i podsumowanie

Porozmawiaj z uczestnikami o trudnościach ze zmianą stylu. Na czym one polegają? Jakiej widzą wady i zalety różnych stylów komunikowania?

Ćwiczenie 8. Zagrajmy w grę

Cele:

1. Uświadomienie wpływu kontekstu społecznego, miejsca, osób towarzyszących na sposób komunikowania się. Zrozumienie tego, w jaki sposób role i wcześniejsze doświadczenia mogą wpływać na nasze zachowania komunikacyjne. Jak mocne mogą być schematy komunikacyjne, którymi operujemy z rodzicami, partnerami, przyjaciółmi.
2. Przejście do poziomu gier. Wprowadzenie do problemu trwałych schematów i rutyny komunikacyjnej. Uświadomienie uczestnikom ogromnej siły schematów. Dzięki zabawie w zamianę ról uczestnicy mogą odnieść się do stylu komunikacyjnego jako do sposobu funkcjonowania, na który mają wpływ i który mogą zmieniać, jeśli tego zechcą.



Czas trwania 40 minut

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Opisz ćwiczenie, jakie mają wykonać uczestnicy. Odpowiedz na ich ewentualne pytania. Wyznacz czas na odegranie scenki. Każdej parze daj 10 minut na napisanie scenariusza gry i przygotowanie się. Gra ma odbyć się na poziomie wskazanym na wylosowanej kartce, po czym kolejna para siada na miejscu grających i z pomocą reszty grupy próbuje przemienić scenkę na komunikaty dorosły – dorosły.

2. Przebieg

Trener/ka łączy uczestników i uczestniczki w pary, a następnie rozdaje kartki z rolami do wylosowania.



1. Gdyby nie Ty (GNT) – scenka na poziomie rodzic – dziecko	2. Gdyby nie Ty (GNT) – scenka na poziomie rodzic – rodzic	3. Gdyby nie Ty (GNT) – scenka na poziomie dziecko – dziecko
4. Udowodnij, że mnie kochasz – scenka na poziomie rodzic – dziecko	5. Udowodnij, że mnie kochasz – scenka na poziomie rodzic – rodzic	6. Udowodnij, że mnie kochasz – scenka na poziomie dziecko – dziecko
7. Umyj naczynia, bo Ci zemdleję – scenka na poziomie rodzic – dziecko	8. Umyj naczynia, bo Ci zemdleję – scenka na poziomie rodzic – rodzic	9. Umyj naczynia, bo Ci zemdleję – scenka na poziomie dziecko – dziecko
10. Gdybyś kochał/a, to byś wiedział/a – scenka na poziomie rodzic – dziecko	11. Gdybyś kochał/a, to byś wiedział/a – scenka na poziomie rodzic – rodzic	12. Gdybyś kochał/a, to byś wiedział/a – scenka na poziomie dziecko – dziecko

Kolejne pary odgrywają scenki z kartki, przy czym po każdej scenie inna para odgrywa to samo na poziomie dorosły – dorosły.

3. Podsumowanie i omówienie

W podsumowaniu omów z uczestnikami i uczestniczkami wrażenia z odgrywania scenek z kartki. Zapytaj ich o odczucia, jakie im towarzyszyły, gdy wcielali się w rolę rodzica i dziecka. Potem zapytaj pary, które usiłowały zmienić sytuację na poziom dorosły – dorosły. Co było trudnego w osiągnięciu takiego poziomu? Przedstaw negatywne działania schematów komunikacyjnych i rutyny.

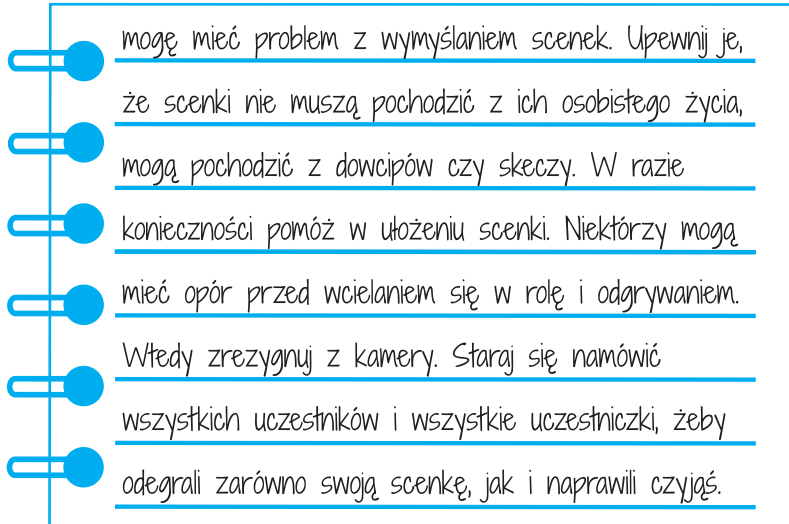


Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI

Ważne, by przy tym ćwiczeniu stworzyć atmosferę

zabawy. Dobrze byłoby użyć kamery, żeby grający mogli

się zobaczyć i sami też omówić scenkę. Niektóre pary



Zalecana literatura

- Adler R.B., Rosenfeld L.B., Proctor II, R.F. (2005), *Relacje interpersonalne, Proces porozumiewania się*, Rebis, Poznań.
- Berne B. (2007), *W co grają ludzie? Psychologia stosunków międzyludzkich*, PWN, Warszawa.
- Chęłpa S., Witkowski T. (1999), *Psychologia konfliktów*, UZUS, Warszawa.
- Eichelberger W., Suchowierska, A. (2010), *Bajka to życie albo z jakiej jesteś bajki, Historie zmyślane opatrzone pomocnym komentarzem*. Czarna Owca, Warszawa.
- Hay J. (2009), *Analiza Transakcyjna dla trenerów*, Sherwood Publishing, UK.
- Holler I. (2007), *Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia do pracy samodzielnej oraz dla osób prowadzących warsztaty*, Jacek Santorski & Co, Warszawa.
- McKay M., Davis M., Fanning P. (2013), *Sztuka skutecznego porozumiewania się*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot.
- Moore C.W. (2009), *Praktyczne strategie rozwiązywania konfliktów*, Wolters Kluwer SA, Warszawa.
- Rosenberg B.M. (2003), *Porozumienie bez przemocy*, Jacek Santorski & Co, Warszawa.
- Sękowska M., Szymanowska E. (2000), *Analiza Transakcyjna w zarządzaniu*, Wydawnictwo Profesjonalnej Szkoły Biznesu, Kraków.

Moduł 3

Para w praniu, czyli o przełamywaniu stereotypów

Moduł *Para w praniu, czyli o przełamywaniu stereotypów* poświęcony jest pracy nad praktykami życia codziennego. Pary, które przyjdą na warsztaty, mają za zadanie przed i/lub w trakcie pracy warsztatowej przeczytać pierwszy rozdział teoretyczny i wstęp do *Nawigatora pary*.

Cele modułu:

1. Przyjrzenie się sobie i partnerowi/ce z dystansu.
2. Rozpoznanie swojego stylu interpersonalnego – moje relacje z partnerem/ką.
3. Spojrzenie na swój związek z perspektywy innych par.
4. Poczucie wspólnoty przeżywania różnych faz i zmian w swoim związku z innymi parami.



5. Większa świadomość relacji.
6. Zrozumienie swoich oraz partnera/ki potrzeb i oczekiwań w sferze domowej.
7. Większa równowaga praca – dom.
8. Przełamanie stereotypów płci związanych z pracą i domem.
9. Nauka komunikacji na temat standardu porządku.
10. Zarządzanie czasem pracy, domu i czasem wolnym.
11. Wdrożenie nowego grafiku podziału obowiązków.

Przygotowując się do prowadzenia warsztatu, należy zwrócić uwagę na konieczność zmiany postaw i utartych schematów zróżnicowanych ze względu na stereotypy płci. By wypracować nowy, typowy dla pary, wynegocjowany system współpracy, potrzebne jest odrzucenie utartego w społeczeństwie podziału na prace domowe typowo damskie i typowo męskie oraz przełamanie schematów.



U kobiet dotyczy to:

1. Przezwyciężenia kobiecego syndromu „panowania nad rodziną” („choć w tej sferze mam kontrolę”, „choć tutaj czuję się potrzebna”).
2. Przezwyciężenia kobiecego syndromu „i tak to zrobię lepiej” („jestem w tym najlepsza i tego poczucia nie oddam”).
3. Przezwyciężenia kobiecego syndromu poświęcenia („jestem taka zmęczona, poświęcam się dla was, a wy co?”).
4. Likwidacji przekonania, że tak musi być.
5. Zbudowania świadomości istnienia innej, partnerskiej drogi.
6. Zbudowania postawy gotowości do wyboru innej drogi.
7. Zbudowania postawy otwartej na współpracę i działanie zespołowe.
8. Zbudowania postawy otwartości na nowe rozwiązania, zaufania do partnera.

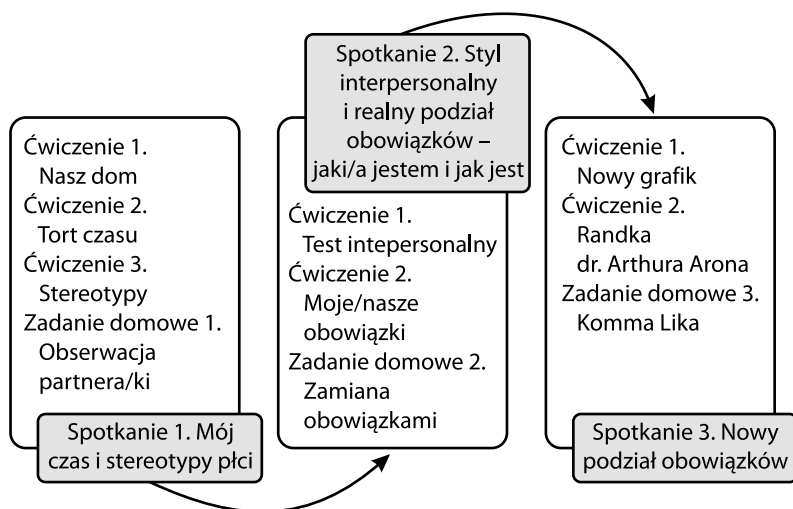


U mężczyzn dotyczy to:

1. Likwidacji poczucia zniechęcenia do angażowania się w życie rodzinne.
2. Likwidacji poczucia zniechęcenia do angażowania się w obowiązki domowe.
3. Zmiany postawy „ucznia” na „odpowiedzialnego wykonawcę” prac domowych.
4. Zbudowania poczucia kontroli i sprawstwa wśród mężczyzn w aspekcie wykonywania prac domowych.

5. Zbudowania poczucia kontroli i sprawstwa wśród mężczyzn w aspekcie opieki nad dziećmi i osobami zależnymi.
6. Zmiany samooceny mężczyzn z opartej na realizacji roli jedyne-
go żywiciela rodziny w kierunku „ja członek drużyny o nazwie
rodzina”.

Ze względu na te schematy oraz doświadczenie pracy z parami zwracamy szczególną uwagę na konieczność wskazywania zasobów pary, dbania o konstruktywną krytykę, która nie będzie chwiała poczuciem wartości i satysfakcji ze związku. Każde spotkanie warto kończyć oddaniem przestrzeni parze, by podsumowała rozwojowe wnioski dla siebie. Na tematykę poświęconą obowiązkom domowym i relacjom w parze przeznaczamy trzy spotkania po 135 minut. Liczba par będzie wpływała na czas spotkań konieczny do realizacji celów. W wypadku dwóch-trzech par można skrócić każde spotkanie do 120 minut.



SPOTKANIE 1. Mój czas i stereotypy płci (135 minut)

Pierwsze spotkanie jest poświęcone zarządzaniu czasem, równowadze praca – dom i stereotypom płciowym. Wykonujemy na nim ćwiczenie Tort czasu, a następnie dyskutujemy o standardzie porządku w gospodarstwie domowym pary. Zainspirowani rozmową i fragmentem filmu rozmawiamy o stereotypach kobiecych i męskich ról domowych.

Odwołujemy się do rozdziału pt. *Para w praniu, czyli o przełamywaniu stereotypów* z *Nawigatora pary* (s. 64–67).

Celem spotkania jest zrozumienie, kim jesteśmy, przyjrzenie się ilości czasu, jaką mamy do dyspozycji (ćwiczenie Tort czasu), jakie role pełniemy w domu i z czego to wynika.

Przy założeniu, że w warsztacie uczestniczą co najmniej dwie pary (maksymalnie cztery), ważne jest stworzenie poczucia wspólnoty wśród uczestników/czek, nie tylko co do miejsca i przestrzeni warsztatu, ale też co do emocji związanych ze sferą domową, takich jak: bezradność, złość, frustracja, poczucie oszukania i krzywdy.

Na początek spotkania warto zadbać o integrację grupy, o przedstawienie się i wzajemne poznanie. Można poprosić pary o narysowanie ich gospodarstwa domowego i dać każdej z par czas na wspólną opowieść o domu.

W czasie spotkania rysujemy tort czasu. W kole zaznaczamy proporcjonalnie ilość czasu, którą poświęcamy kolejno: sobie, pracy zawodowej, partnerowi/ce i obowiązkom domowym. Osoby mające dzieci rysują też przestrzeń „czas z dziećmi”. Ćwiczenie omawiamy w parach, kobiety z kobietami, mężczyźni z mężczyznami. Następnie w związkach omawiamy obrazek „Jak ma być”. Rozmawiamy o swoich oczekiwaniach i potrzebach zmiany. Z dyskusji o czasie i jego braku przechodzimy do wątku stereotypów.

Ćwiczenie 1. Nasz dom

Cele:

1. Poznanie się grupy.
2. Integracja.



Czas trwania 45 minut

Potrzebne materiały:

Kolorowe mazaki dla każdej pary, flipczarty

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Przedstawcie nam w formie plakatu, parami, wasze gospodarstwo domowe, abyśmy mogli się dowiedzieć, kim jesteście.

2. Przebieg

Pary rysują plakat.

3. Omówienie i podsumowanie

Trener/ka moderuje opowieść o domach, aby od wszystkich uzyskać odpowiedzi na pytania: Kto wchodzi w skład waszego gospodarstwa? Od kiedy jesteście parą? Jakie fazy życia pary są z wami (przeczytaj *Wstęp z Nawigator pary*), a jakie przed wami? Czy i gdzie pracujecie? Dlaczego jesteście na warsztacie? Jakie macie oczekiwania?



Ćwiczenie 2. Tort czasu

Cele:

1. Przyjrzenie się swojemu zaangażowaniu w różne przestrzenie życia.
2. Zastanowienie się nad różnicą między stanem obecnym a stanem pożądanym.
3. Podjęcie dyskusji o czasie w związku.

Czas trwania 45 minut



Potrzebne materiały:

Cztery kolory kredek dla każdego, dwie puste kartki

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

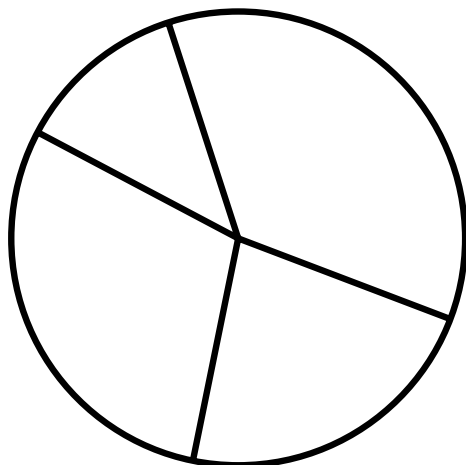
Niech każde z was narysuje dwa torty czasu. Najpierw „Jak jest?“, a potem „Jak ma być?“. Pokazujemy poglądowy slajd.

2. Przebieg

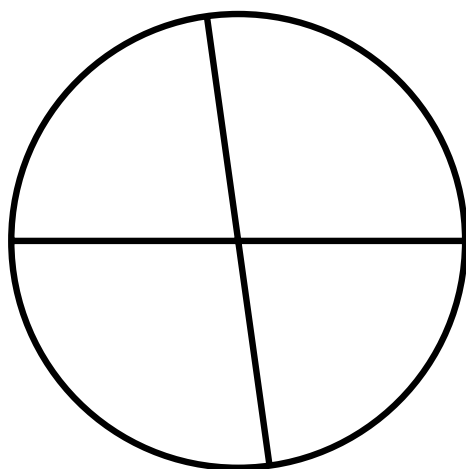
Rysujemy tort czasu. Używając czterech lub pięciu kolorów, zaznaczamy w kole proporcjonalnie ilość czasu, jaką poświęcamy kolejno: sobie, pracy zawodowej, partnerowi/ce i obowiązkom domowym. Osoby mające dzieci rysują też przestrzeń „czas z dziećmi“.

Rozmawiamy w parach/trójkach. Kobiety z kobietami, mężczyźni z mężczyznami.

Następnie, używając tych samych kolorów, rysujemy drugie koło na drugiej kartce. Teraz przedstawiamy proporcje „Jak ma być?“.



Rys. 2. Tort czasu – jak jest? Przykładowy rysunek (tylko dla trenera/ki)



Rys. 3. Tort czasu – jak ma być? Przykładowy rysunek (tylko dla trenera/ki)



3. Omówienie i podsumowanie

Wszyscy wspólnie rozmawiamy o swoich oczekiwaniach i potrzebach zmiany. Każda z osób indywidualnie przedstawia swój obszar do zmiany.

Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI

Ćwiczenie „Tort czasu” jest stosowane na szkoleniach z zarządzania czasem pracy. Świetnie pasuje również do analizy równowagi praca – dom. Warto przy omawianiu odnieść się do „Wstępu” do „Navigатора pary”, żeby powtórzyć z parami informacje dotyczące balansowania pomiędzy pracą a domem. Ćwiczenie to powinno też zostać przez nas wykorzystane do uwspólnienia celów warsztatowych grupy, które w zależności od uczestników/czek mogą być zróżnicowane – zwróćmy uwagę na wiek uczestników/czek, ich staż i wskazywane przez nich problemy.

Ćwiczenie 3. Stereotypy

Cele:

1. Rozpoznanie stereotypów płci.
2. Dyskusja nad zmianami związanymi z wejściem kobiet na rynek pracy i wzrostem zaangażowania mężczyzn w dom.
3. Przełamanie stereotypów związanych z rolami płciowymi.

Czas trwania 45 minut

Potrzebne materiały:

Film, ekran, rzutnik, głośniki



Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Zasiadamy wygodnie i oglądamy wybrany fragment filmu.

2. Przebieg

Oglądamy fragment (max. do 15 minut) filmu – do wyboru: *Jak ona to robi*, *Mężczyźni są z Marsa a kobiety z Wenus*, *rodzinka.pl*. W razie braku telewizora/odtwarzacza/komputera/sieci można przyjrzeć się cytatom z książek/gazet.

3. Omówienie i podsumowanie

Trenerka moderuje dyskusję tak, by uzyskać odpowiedzi na pytania: Jakie widzimy stereotypy? Jakie potrzeby i oczekiwania ma bohaterka? Jakie potrzeby i oczekiwania ma bohater? Co mogliby zmienić? Dlaczego tego nie zmieniają? Od czego mogliby zacząć? Jak jest u was?



Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI



Bardzo ciekawe są doświadczenia par płynące z tego zadania. Warto więc je zachęcić do wykonania go,



powiedzieć, że to doświadczenie bardzo podobało się



innym parom.

Po spotkaniu pierwszym konieczne jest wykonanie zadania domowego nr 1: Obserwacja partnera/ki, o ile pary nie wykonywały go samodzielnie, czytając podręcznik.



Zadanie domowe 1. Obserwacja partnera/ki

Spróbuj przez jeden dzień następnego tygodnia/dwóch tygodni traktować swojego/ją partnera/kę, jakbyś go/ją dopiero co poznał/a. Wyobraź sobie, że znaleźliście się nagle w nowym mieszkaniu jako współlokatorzy, którzy wcześniej siebie nie znali i nie mieszkali ze sobą. Pytaj o rady, życie, opinie, uwagi. Słuchaj uważnie bez przerywania. Przyglądaj się

uważnie, jakbyś widział/a ją/go po raz pierwszy: twarz, oczy, ręce, sposób poruszania się, ubiór. Co robi w domu? Co sprawia jej/mu przyjemność? Czego nie lubi robić? Zapisz obserwacje (Kohle, Riez 2012: 29, 118).

Po tygodniu usiądźcie razem (umówcie się wcześniej na takie spotkanie) i porozmawiajcie szczerze o wykonanym ćwiczeniu. Starajcie się skupiać na pozytywach. Co fascynującego zauważyliście w drugiej osobie w czasie tego tygodnia? Co wam się spodobało w stylu życia? Na co nowego, wcześniej niezauważanego, zwróciliście uwagę? Dlaczego się sobie podobacie? Zadbajcie o to, by każde z was miało czas na omówienie całości doświadczenia.



SPOTKANIE 2. Realny podział obowiązków (135 minut)

Każde kolejne spotkanie polecamy zacząć od omówienia zadania domowego i od pytań o zmiany, refleksje, komentarze do rzeczywistości domowej pomiedzy spotkaniami.



Celem spotkania drugiego jest poznanie własnego stylu interpersonalnego i omówienie istniejącego podziału obowiązków z zaznaczeniem obszarów do zmiany i obszarów konfliktogennych (ćwiczenie Moje/nasze obowiązki).

Przed drugim spotkaniem należy przeczytać podrozdziały *Powiedzcie mi, jak pierzecie, a powiem Wam, jaką jesteście parą²...* (s. 67–69) i *Co ja z tego mam? Czy nie inwestuję za dużo?* (s. 69–71) z rozdziału 4 *Para w praniu w Nawigatorze pary*.

Po omówieniu zadania domowego i przemyśleń wykonujemy test i omawiamy wyniki, a następnie dyskutujemy o standardzie porządku w gospodarstwie domowym pary.

W kolejnej części spotkania, niezależnie od siebie, osoby wypełniają ankietę obowiązków domowych. Potem przyglądamy się wynikom. Zaczynamy od rozmowy na temat obowiązków, które opisali zgodnie: czy taki podział im się podoba, czy chcieliby coś w nim zmienić. Następnie przechodzimy do zadań, co do których partnerzy mają odmienne interpretacje. Pytamy, z czego wynikają rozbieżności, rozmawiamy o podziale, który byłby satysfakcjonujący dla wszystkich.

² Parafraza zdania J.C. Kaufmanna: „Powiedzcie mi, jak pierzecie, a powiem Wam, czy jesteście już parą” (Kaufmann 1992: 69).



Ćwiczenie 1. Test interpersonalny – jak komunikuję się z innymi

Wspólną pracę nad nowym podziałem obowiązków domowych w domu warto zacząć od przyjrzenia się sobie. Ważne będzie poznanie przez uczestników i uczestniczki zarówno swoich własnych preferencji związanych z podziałem ról, z ilością czasu wolnego, z potrzebami, jak i preferencji partnera/ki. Musimy wiedzieć, jak różnią się w parze standardy porządku. W tym celu, po pierwsze, poddamy się badaniu stylu interpersonalnego.

Cele do przedstawienia parom:

1. Poznawanie waszego indywidualnego stylu interpersonalnego i o pokazanie, jak wygląda kombinacja dwóch stylów w sytuacji waszej pary.
2. Zmiana postrzegania różnic w zachowaniach, potrzebach i oczekiwaniach tak, by nie interpretować ich jako wynikających jedynie z cech charakteru lub znaku zodiakalnego.
3. Zbadanie i zrozumienie, jakie role pełniemy w naszym domu, z uwzględnieniem kwestii obowiązków domowych.



Czas trwania 90 minut

Potrzebne materiały:

Dwa długopisy, dwie kopie testu – do pobrania nas stronie migrationnavigator.org

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Na załączonym formularzu znajduje się 16 wierszy z hasłami. Każdy wiersz składa się z czterech głównych haseł, definiowanych za pomocą wielu dodatkowych słów. Spośród tych czterech głównych haseł – nawet, jeżeli żadne z pojęć Ciebie nie charakteryzuje zbyt dokładnie – wybierz to, które jest najbliższe, przypisując mu liczbę „4”. Liczby „3” i „2” przypisz pojęciom, które Cię opisują w następnej kolejności. Pojęciu, które najgorzej Ciebie opisuje, przypisz liczbę „1”. Staraj się wybierać te odpowiedzi, które najbardziej Ciebie charakteryzują – taki/a jestem najczęściej, w większości sytuacji, w większości kontaktów z innymi lub przy wykonywaniu większości zadań. Słowa dodatkowe (niepogrubione) traktuj jako dodatkową definicję słowa głównego, pogrubionego, tego, które oceniasz.

4 = ze wszystkich czterech pojęć to słowo opisuje mnie najlepiej

3 = ze wszystkich trzech pojęć to słowo opisuje mnie najlepiej

2 = z pozostałych dwóch pojęć to słowo bardziej mnie opisuje

1 = ze wszystkich czterech pojęć to słowo opisuje mnie najgorzej

Przykład

3	O artystycznym usposobieniu	4	Techniczny/a (najbardziej mnie przypomina)	1	Produktywny/a (najmniej mnie przypomina)	2	Wspierający/a innych
---	--------------------------------	---	---	---	--	---	-------------------------

2. Przebieg

Indywidualnie wypełniamy test.

Teraz sumujemy wyniki, dodając liczbę punktów dla każdej z liter: H, D, P i E.

Suma D	Suma P	Suma całkowita = 160 punktów
Suma H	Suma E	

Interpretacja wyników do przedstawienia parom

Nanieś wyniki, jakie uzyskałeś/aś w kwestionariuszu na poniżej zamieszczony diagram:

Działanie								
Porządkowanie								
Harmonia								
Ekspresja								
	20	30	40	50	60			



3. Omówienie i podsumowanie

Ogólnie rzecz biorąc, wyniki powyżej 40 punktów wskazują na twoją dużą skłonność do przejawiania danych zachowań, natomiast wyniki poniżej 35 punktów mówią o tym, że wolisz tego typu zachowań unikać. Jeżeli uzyskałeś między 35 a 40 punktów oznacza to, że możesz rzadziej przejawiać takie zachowania. Taki wynik może również wskazywać na to, że działasz w tym stylu bez zdecydowania.

Większość ludzi otrzymuje dwie większe liczby (powyżej 40) i dwie mniejsze. Niektórzy mają tylko jeden wysoki wynik, a pozostałe poniżej 35 punktów. Zdarzają się osoby mające trzy wyniki powyżej 40 punktów i jeden bardzo niski.

Cztery style interpersonalne leżą na dwóch osiach. Osi **dominacji** (niska/wysoka) i osi **ekspresji** (niska/wysoka).



Rys. 4. Cztery style komunikacji

Źródło: Opracowanie własne.

Tabela 2. Cztery typy interpersonalne a nastawienie do obowiązków domowych i standardu porządku (interpretacja Magdalena Żadkowska)

Działanie	Ekspresja
W zakresie wykonywania obowiązków domowych Osoba Działająca lubi, gdy się sprząta zamiast gadać. Jest bałagan, to trzeba go sprzątnąć. Nie lubi odkładać na później. Jej sposób wykonywania prac jest jedyny i najlepszy. Kobieta Działająca będzie robić wszystko sama. Jeżeli inne osoby nie podporządkują się jej wizji porządku, jej standardom i grafikom, to robi wszystko po swojemu. Oczywiście nie zapomni nikomu, że nie pomagał i nie uczestniczył w pracach. Mężczyzna Działający robi wszystko szybko i po swojemu, kiedy najdzie go chęć. Wyrzuci rzeczy bez konsultacji, wezwie ekipę remontową, zatrudni osobę sprząającą. Zacznie i zostawi dokończenie spraw reszcie domowników. Osoba Działająca ma swój niekwestionowany standard porządku. Trudno jest nauczyć i przekonać ją do nowych obowiązków.	W zakresie wykonywania obowiązków domowych Osoba Ekspresyjna „więcej gada niż robi”. Z jednej strony ma umiejętność zmotywowania innych do pracy, wymyśla nagrody, ustala harmonogram. Z drugiej strony jej wyolbrzymianie poniesionych wysiłków związanych z pracami domowymi nie jest adekwatne do rzeczywistej pracy. Jeżeli Osoba Ekspresyjna będzie sprzątać i wykonywać inne obowiązki domowe, to doda sobie zasług, powie, jakie uczucia towarzyszyły tej pracy. Jeżeli będzie wydawać instrukcje, nie znajdzie się w nich porządku, szczegółów, zadań czy podziału pracy. Chętnie weźmie na siebie pochwały za piękny dom czy wspianą kuchnię, a gdy spotka się z krytyką, zrzuci odpowiedzialność na innych. Nie jest trudno nauczyć i przekonać Osobę Ekspresyjną do nowych obowiązków, ale trudno wymóc stałe zaangażowanie.
Porządkowanie	Harmonia
Osobie Porządkującej najbardziej ze wszystkich domowników zależy na porządku w domu. To do niej należą słowa: „Uwielbiam się w fotelu, z nogami do góry, jak wszystko jest posprzątane – inaczej nie umiem odpocząć”. Niestety, rzeczywiście bez porządku odpocząć nie umie i źle czuje się w swoim domu. Standardy porządku ma dosyć wysokie. Jak inni nie pomogą, to sama zabiera się do sprzątania, ale czuje się wtedy wykorzystana. Kobieta Porządkująca weźmie na siebie wszystkie domowe obowiązki. Mężczyzna Porządkujący ma bardzo wysokie standardy. Swoje sprawy, np. samochód, załatwia sam. Obowiązki wykonywane przez innych surowo ocenia co do jakości, najlepiej jest, jak sam wszystko zrobi. Trudno jest nauczyć i przekonać Osobę Porządkującą do nowych obowiązków.	Osoba Harmonijna najbardziej lubi sprzątać grupowo, razem. Lubi się z innymi mężczyźmi, pośmiać, zmiatać w takt ulubionej piosenki. Przykro jej, gdy inni mają inne plany i nie chcą sprzątać, bo przecież lepiej mieszka się w czystym niż w brudnym mieszkaniu. Można przekonać ją, żeby porządek odłożyć na potem, ale gdy ciągle się to odwleka, czuje zawód i sprząta sama. Źle czuje się w miejscu, na którym innym nie zależy, a tak rozumie nieangażowanie się we wspólne prace. Jeżeli ktoś zleci jej jakieś zadania domowe, wywiąże się z nich na pewno, choć nie zawsze od razu. Od terminu ważniejsza jest dla niej możliwość wspólnego spędzania czasu. Nie jest trudno nauczyć i przekonać Osobę Harmonijną do nowych obowiązków.



Dyskusja i podsumowanie powinny być skoncentrowane na wynikach w parach. Po tradycyjnym omówieniu testu, korzystając z tabeli 2, trener/ka stara się, by pary zobaczyły siebie nawzajem przez pryzmat czterech kategorii. Chodzi o to, by zaczęły podawać przykłady sytuacji, w których widać, jak niezgodność oczekiwań co do standardu porządku czy podziału obowiązków domowych wynika właśnie z odmiennego stylu interpersonalnego.

Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI

Parom zazwyczaj bardzo podoba się zastosowanie tego testu i zrozumienie, na czym polegają różnice między nimi. Bardzo często na szkoleniach z komunikacji uczestnicy sami proszą o kopię testu, żeby dać w domu test partnerce/owi w domu. Warto pokazać uczestnikom i uczestniczkom przykłady zachowań typowych dla każdego z typów, np. w formie krótkich fragmentów filmowych, debat politycznych, programów rozrywkowych czy seriali rodzinnych. Istotne jest również to, by partnerzy dali sobie informacje zwrotne, np. co cenią najbardziej w swoim stylu komunikacji.

Ćwiczenie 2. Moje/nasze obowiązki

Cele:

1. Przyjrzenie się podziałowi obowiązków domowych w naszym domu.
2. Wejście w buty drugiej osoby – ile jej/jego zdaniem robię.

**Potrzebne materiały:**

Dwa długopisy, dwie kopie ankiety na parę

Przebieg krok po kroku**1. Wprowadzenie**

Każda z osób wypełnia samodzielnie ankietę.

2. Przebieg

Wypełnienie ankiety.

Tabela 3. Ankieta obowiązków domowych



Ankieta obowiązków domowych***	procentowy udział	procentowy udział	procentowy udział	procentowy udział	procentowy udział
Imię:	twój	partnera/ki	innego/ej*	innego/ej*	innego/ej*
1. Wynoszenie śmieci					
2. Przygotowywanie posiłków					
3. Zmywanie naczyń po posiłku					
4. Codzienne sprzątanie w domu					
5. Gruntowne porządki					
6. Pranie					
7. Prasowanie					
8. Codzienne zakupy					
9. Robienie zakupów trwałych					
10. Odrabianie lekcji z dziećmi**					
11. Naprawy instalacji hydraulicznej					
12. Opieka nad osobami chorymi**					
13. Zlecenie usługi naprawy do wykonania					
14. Załatwianie spraw urzędowych					

Tabela 3. cd.

Ankieta obowiązków domowych***	procentowy udział	procentowy udział	procentowy udział	procentowy udział	procentowy udział
Imię:	twój	partnera/ki	innego/ej*	innego/ej*	innego/ej*
15. Przewijanie niemowlęcia**					
16. Kąpanie niemowlęcia**					
17. Karmienie niemowlęcia**					
18. Czytanie dziecku**					
19. Malowanie ścian					
20. Mycie okien					
21. Ścieranie kurzu					
22. Tapetowanie**					
23. Mycie podłóg					
24. Opieka nad zwierzętami**					
25. Naprawa urządzeń elektrycznych					
26. Zawożenie, odbiór dziecka**					
27. Naprawa instalacji elektrycznej					
28. Mycie łazienki					
29. Wymiana żarówek					
30. Pielęgnacja roślinności					
31. Płacenie rachunków					
32. Wstawianie do dziecka**					

* Zdefiniuj innego/inną (mama, teściowa, tata, teść, gospodyni, niania, ciocia... i dodaj konieczną liczbę kolumn). Można uwzględnić też większe dzieci.

** Gdy nie dotyczy, pomiń lub zaznacz, jak było kiedyś.

*** Lista obowiązków domowych pochodzi z publikacji (Kwiatkowska, Nowakowska, 2006).



3. Omówienie i podsumowanie

Dyskutujemy o podziale, a także o naszych (partnerów) odczuciach co do podziału oraz angażowania się w dom i (gdy dotyczy) w wychowywanie dzieci. W trakcie drugiego spotkania mamy przyrzeć się w parach dwóm sprawom. Po pierwsze, ja-

ki/a jestem i jaki/a jest mój/moja partner/ka? Po drugie, jak u nas jest. Tylko uzyskanie realnego obrazu sytuacji może nam pomóc dokonać zmiany. Dlatego jako zadanie domowe w podręczniku polecamy grę Komma Lika. Jeżeli pary nie grały w nią przedtem, to można ją zadać jako zadanie domowe.

- Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI
-
- To trudny element szkoleń. „Jak to? To dla Ciebie
- tylko 2%?” – zdarza się usłyszeć od par. Z drugiej
- strony temat obowiązków jest wdzięczny – wszyscy
- mamy z tym kłopot. Dobrze robi rozładowywanie
- śmiechem. Opowiadanie trudnych sytuacji z życia
- trenera/ki w aspekcie obowiązków domowych też
- świetnie działa.

Po spotkaniu drugim konieczne jest wykonanie zadania domowego nr 2: Nowy obowiązek.

Zadanie domowe 2. Nowy obowiązek



Spróbujcie na tydzień zmienić całkowicie podział dotyczący jednego obowiązku domowego – zamieńcie się nim. Na przykład osoba odpowiedzialna za pranie niech oddaje swój obowiązek na ten czas partnerce/owi. Zapiszcie sobie bariery/straty/zyski/emocje, jakie pojawiły się po tej zamianie. Na koniec tygodnia porozmawiajcie o tym, jak wam szło, czego się nauczyliście, co przeszkadzało wam, a co pomagało w nauce i realizacji zadań związanych z tym obowiązkiem. Ustalcie, czy wracacie do poprzedniego podziału, czy zamieniacie się tymi dwoma obowiązkami na dłuższy czas.



SPOTKANIE 3. Ustalamy nowy podział obowiązków (135 minut)

Każde kolejne spotkanie polecamy zacząć od omówienia zadania domowego i od pytań o zmiany, refleksje, komentarze do rzeczywistości domowej pomiędzy spotkaniami.

Przed spotkaniem czytamy pozostałą część rozdziału *Para w praniu*, czyli o przełamywaniu stereotypów z *Nawigatora pary* o uczeniu się nowych kompetencji – podrozdziały: *Czy można nauczyć się prac?* (s. 71–81) oraz *Jak zmienić schematy? Warsztaty na schematy* (s. 81–82).

Celem spotkania jest stworzenie nowego podziału obowiązków domowych i przygotowanie do jego wdrożenia z wykorzystaniem kalendarza magnetycznego lub grafiku.

Efektem trzeciego spotkania i zarazem całego bloku o obowiązkach domowych ma być stworzenie nowego planu ich podziału. Zalecamy, by otworzyć się również na dyskusję nad rolą dzieci w tym podziale – zarówno jako osób zaangażowanych w wykonywanie obowiązków domowych, jak i osób zarządzających nimi. Może uda nam się wymyślić nowe sposoby ich wykonywania?

Na koniec spotkania trzeciego proponujemy zorganizowanie „randki”. Pary mają rozmawiać ze sobą według zestawu 36 pytań ułożonych przez dr. Arthura Arona. Rozmowa polega na uważnym słuchaniu siebie, zadawaniu kolejnych pytań i odpowiadaniu na nie.

Ćwiczenie 1. Nowy grafik

Cele:

1. Stworzenie nowego podziału zadań w związku.
2. Stworzenie nowych przestrzeni na czas własny i w parze.



Czas trwania 60–90 minut

Potrzebne materiały:

Dwa długopisy, wydrukowany schemat tygodnia/kalendarz

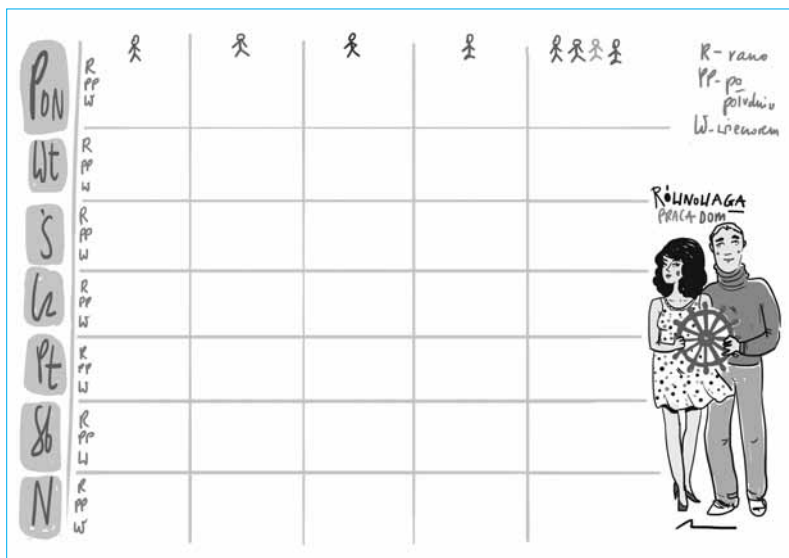
Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Tworzymy wspólny plan działania dotyczący podziału obowiązków domowych w gospodarstwie domowym pary.

2. Przebieg

Pary tworzą swój własny grafik. Podpisują go, a następnie wieszają go na lodówce. Rozdajemy kalendarze na lodówkę.



Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI

Warto uprzedzić parę, że wszystkie narzędzia lodówkowe są obciążone ryzykiem „krótkiego dystansu”. Pary przyznają się, że podobnie jak postanowienia noworoczne – nie trwają długo. Dlatego warto na początku ustalić zasady wdrożenia: na jak długo, jak wygląda system nagród, czy wprowadzamy też system kar/konsekwencji. Jak dajemy sobie informacje zwrotne o łamaniu zasad?

Ćwiczenie 2. 36 pytań do Miłości

Randka dr. Arthura Arona³

Cele:

1. Uzyskanie możliwości poznania na nowo partnera/ki.
2. Poświęcenie sobie czasu.



Czas trwania 90 minut

Potrzebne materiały:

Wydrukowane/skserowane pytania dla każdego, wygodna kanapa albo stół ze świeczkami i krzesła – kameralna, miła dla was atmosfera, herbata

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

W ciągu około 90 minut, w skupieniu, sami odpowiadacie sobie nawzajem na poniższe pytania. Potem poświęćcie około 4 minut czasu na przyglądanie się sobie. Trzy zestawy pytań należy zadawać w kolejności od 1 do 36.

2. Przebieg

Pary siadają przy stolikach, na kanapie, tylko we dwoje i dostają po kolei trzy zestawy pytań.



Zestaw I

1. Gdybyś mógł/mogła zaprosić do siebie na obiad kogokolwiek na świecie, kogo byś wybrał/a?
2. Czy chciałabyś/chciałbyś być sławna/y, znana/y? Z czego?
3. Czy kiedykolwiek ćwiczysz, co chcesz powiedzieć, zanim do kogoś dzwonisz? Cemu to robisz?
4. Jak wyglądałby twój „idealny” dzień?
5. Kiedy ostatnio śpiewałaś/eś dla kogoś? A dla siebie?

³ W 1997 roku Arthur Aron wraz z zespołem naukowców ze State University of New York przygotował 36 pytań stopniowo zmniejszających dystans między dwiema osobami. Eksperyment przeprowadzono w warunkach klinicznych z udziałem nieznanymi sobie wcześniej ochotników. Mieli odpowiadać na pytania w parach przez 90 minut, a następnie przez 4 minuty patrzeć sobie w oczy w milczeniu. Wyniki eksperymentu zaskoczyły badaczy. Poczucie bliskości przyczyniło się do odczuwania zakochania.

6. Gdybyś mógł/mogła dożyć do dziewięćdziesiątki, zachowując umysł lub ciało trzydziestolatka przez ostatnie 60 lat, co byś wybrał/a?
7. Czy masz przecucie, jak umrzesz?
8. Wymień trzy rzeczy, które przypuszczasz, że masz wspólne ze swoim partnerem/ką?
9. Za co czujesz się najbardziej wdzięczna/y w swoim życiu?
10. Co byś zmienił/a w tym, jak byłeś/aś wychowany/a?
11. Opowiedz swojemu partnerowi/ce jak najwięcej szczegółów o swoim życiu w 4 minuty.
12. Gdybyś mógł/mogła obudzić się jutro rano z jakąś nową cechą lub umiejętnością, czym by ona była?

Zestaw II

13. Gdyby kryształowa kula mogła pokazać ci prawdę o tobie, twoim życiu, przyszłości lub o czymkolwiek innym, czego byś chciał/a się dowiedzieć?
14. Czy marzysz o zrobieniu czegoś od dawna? Czemu do tej pory tego nie zrobiłeś/aś?
15. Co jest twoim największym życiowym osiągnięciem?
16. Co najbardziej cenisz w przyjaźni?
17. Jakie jest twoje najpiękniejsze wspomnienie?
18. Jakie jest twoje najstraszniejsze wspomnienie?
19. Gdybyś się dowiedział/a, że za rok umrzesz, co byś zmienił/a w swoim życiu? Dlaczego?
20. Co dla ciebie oznacza przyjaźń?
21. Jaką rolę w twoim życiu odgrywają miłość i czułość?
22. Podziel się pozytywnym spostrzeżeniem na temat swojego partnera. Róbcie tak na przemian – każdy po pięć razy.
23. Czy jest dużo bliskości i ciepła w twojej rodzinie? Czy czujesz, że twoje dzieciństwo było bardziej szczęśliwe niż dzieciństwo innych osób?
24. Jak oceniasz swoją relację z matką?

Zestaw III

25. Niech każde z was wypowie trzy stwierdzenia o was. Na przykład „Oboje siedzimy tu i czujemy, że...”
26. Dokończ zdanie: „Chciałabym mieć kogoś, z kim mogłabym/mógłbym dzielić...”
27. Gdybyś miał/a zaprzyjaźnić się ze swoim partnerem/ką, co powinna/powinien jeszcze o tobie wiedzieć?

28. Powiedz partnerowi/ce coś, co ci się w nim/niej podoba. Bądź bardzo szczerą/y. Mów rzeczy, których się zwykle nie mówi świeżo poznanej osobie.
29. Opowiedz o zawstydzającej chwili z twojego życia.
30. Kiedy ostatnio rozplakałaś/eś się przy kimś? A kiedy w samotności?
31. Powiedz partnerce/owi coś, co już ci się w niej/w nim podoba.
32. Czy jest jakiś temat, na który twoim zdaniem nigdy nie należy żartować?
33. Jeśli byś w tej chwili umarł/a bez możliwości wcześniejszego kontaktu ze światem, czego najbardziej żałowałbyś/żałowałabyś, że nie powiedziałeś/aś? Czemu do tej pory nie wyraziłeś/aś tego osobie zainteresowanej?
34. Pali się twój dom, w którym są wszystkie twoje rzeczy. Uratowałeś/aś już swoich bliskich i zwierzęta. Został czas, by wbiec ostatni raz do domu i coś uratować. Co wybierzesz i dlaczego?
35. Ze wszystkich członków twojej rodziny czyja śmierć byłaby najtrudniejsza? Dlaczego?
36. Podziel się z partnerem/ką osobistym problemem i zapytaj, jak on/a by sobie z nim poradził/a. Poproś też, by partner/ka powiedział/a, jaki według niego/niej masz stosunek do tego problemu.

Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI

 _____

 Przy wykonywaniu tego ćwiczenia najczęściej jest dużo

 wzruszenia. Może nie starczyć nam czasu. Warto

 zadbać, by pary mogły zostać, jak długo chcą

 i zapewnić im „kawiarnianą/randkową” atmosferę.



Zadanie domowe 3. Komma Lika⁴

Przygotujcie sobie trójkąty wycięte z samoprzylepnego lub magnetycznego papieru. Trójkąty mogą mieć różny rozmiar. Każda osoba wybiera

⁴ www.wysokieobcasy.pl/wysokieobcasy/1,80530,14515896,_Komma_Lika_zagraj_w_rownouprawnienie_Kazdy_chce.html (dostęp: 15.12.2015).

swój kolor (zadanie można wykonać wraz dziećmi, dodając kolory) i podobną liczbę oraz podobne rozmiary trójkątów, np. 5 bardzo dużych, 15 średnich i 25 małych. Po każdym wykonanym obowiązku domowym naklejajcie na lodówkę jeden element, zwracając uwagę na to, by miał on wielkość odpowiadającą wysiłkowi, ilości czasu, jaką wam zajął. Układacie wspólny kolorowy obrazek. W razie braku trójkątów można wyciąć nowe. Przeważający kolor obrazka będzie symbolizował zaangażowanie w dom każdej z osób. Wprowadźcie element rywalizacji. Pamiętajcie o przyznawaniu sobie nagród. Na koniec porozmawiajcie ze sobą i spróbujcie odpowiedzieć sobie na następujące pytania. Co zrobić, żeby mieć najwięcej swoich elementów? Dlaczego pojawiły się dysproporcje? Co moglibyście zmienić, żeby liczba kolorów na obrazku była taka sama?

Zalecana literatura

- Larsson L. (2011), *Porozumienie bez przemocy w związkach. Zbadaj swoje relacje*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa.
- Kaufmann J.-C. (2012), *Niezwykła historia szczęśliwej miłości*, Oficyna Naukowa, Warszawa.
- Kohle A.-B., Reiz S. (2012), *Dalajlama dla par. Jak kochać uważnie*, Zwierciadło, Warszawa.
- Kwiatkowska A., Nowakowska A. (2006), *Mężczyzna polski, psychospołeczne czynniki warunkujące pełnienie ról rodzinnych i zawodowych. Raport z badań*, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomicznej, Białystok.
- Szuchman P., Anderson J. (2013), *Ekonomia miłości. Szczęście w związku a zmywanie naczyń*, Grupa Wydawnicza Foksal, Warszawa.

Moduł 4

Para na seks, czyli o przezwyciężaniu barier mentalnych

Moduł *Para na seks, czyli o przezwyciężaniu barier mentalnych* jest poświęcony rozwijaniu intymności między partnerami.

Cele modułu:

1. Zwiększenie poczucia intymności między partnerami poprzez ćwiczenie wzajemnej uważności.
2. Określenie wewnętrznych przeszkód stojących na drodze do radosnego seksu i ćwiczenie w przekraczaniu ich.
3. Umiejętność dostrzegania swoich i partnerki/a pozytywnych stron w kontekście seksualności.
4. Umiejętność wyrażania swoich potrzeb poprzez dawanie i przyjmowania dotyku.



Seksualność jest bardzo ważnym obszarem życia, niestety, często zaniedbywanym przez specjalistów od szeroko rozumianego zdrowia. Wielu z nich nie porusza tej tematyki z pacjentami wcale, wychodząc z założenia, że ten temat jest dla pacjentów trudny (Wincze, Weisberg, 2015). Tymczasem mogą to być ich własne ograniczenia w umiejętności poruszania tej tematyki. Grupa, z którą pracujesz, jest na warsztatach również dlatego, że chce eksplorować tematykę seksualności w swoim związku. Im bardziej Ty jesteś otwarty/a na ten temat, tym łatwiej im o tym mówić. Pamiętaj, by ćwiczyć nieoceniającą postawę: uczestnicy mogą poruszać kwestie, które Cię krępują. Jeśli ich aktywność seksualna nie rani innych osób, postaraj się być otwarty/a na ich seksualność.

Warto byś przed przystąpieniem do tego warsztatu zastanowił/a się, jakie myśli i przekonania towarzyszą Tobie.

Gdy myślę o seksie:

.....
.....

Gdy myślę o rozmawianiu o seksualności z innymi ludźmi:

.....
.....

Czy w powyższych zdaniach kryje się coś, co jest dla Ciebie trudne? Jeśli tak, to co mogłoby Ci pomóc?

.....
.....

Na tematykę poświęconą seksualności w parze przeznaczamy jedno spotkanie – 180 minut. Możliwe jest podzielenie warsztatu na mniejsze części, ale ponieważ bazuje on na gradacji poczucia intymności, większą korzyścią jest przeprowadzenie go w formie jednego spotkania.

Przed warsztatem poproś uczestników, by przyszli ubrani w strój niehamujący ruchów, w którym będą się czuli komfortowo oraz by przeczytali rozdział pt. *Para na seks, czyli o przezwyciężaniu barier mentalnych z Nawigatora pary*. Ty również przeczytaj ten rozdział. W miarę możliwości przećwicz zaproponowane w nim ćwiczenia. Co dla Ciebie było w nich trudne? Poczuleś/aś negatywne emocje? Jeśli tak, to możliwe, że uczestnicy będą mieli podobne doświadczenia.

Przygotuj salę. Zajęcia powinny odbywać się na ziemi, na wygodnych matach. W miarę możliwości zapewnij poduszki czy inne przedmioty

zapewniające komfortowe siedzenie. Poproś partnerów, by usiedli obok siebie. Cała grupa może się swobodnie rozprzestrzenić po sali. Zapewnij muzykę relaksacyjną lub kojące dźwięki natury, które powinny brzmieć w tle przez cały warsztat, aby uczestniczki/cy poczuli, że znajdują się faktycznie w miejscu, w którym mają otworzyć się na doznania.

Zanim rozpoczniesz warsztaty dotyczące seksualności, przypomnij wszystkim uczestnikom i uczestniczkom, że zależy Ci, by czuli się bezpiecznie, że czas tego warsztatu jest dla nich, dlatego ważne, by zgłaszali Ci, gdy czują się niekomfortowo. Mogą mieć bardzo różne wcześniejsze doświadczenia i trudno przewidzieć, co kogoś może poruszyć. Dlatego ćwiczenia w tej części nie powinny być obowiązkowe, ale jeśli ktoś nie chce w nich uczestniczyć, warto z nim indywidualnie omówić przyczyny i zachęcić do udziału. Na wstępie poinformuj też uczestników i uczestniczki, że ćwiczenia będą o różnym stopniu intymności. Niektóre będą dotyczyły bezpośrednio sfery seksualnej, ale te najbardziej intymne zostaną wskazane do wykonania przez partnerów w domu – w ramach warsztatu ich intymność nie będzie naruszana. Pary mogą mieć różne obawy dotyczące tej części zajęć, dlatego warto je rozwiązać już na początku, by nie czuły dyskomfortu.

Ćwiczenie 1. Co mnie krępuje?
Ćwiczenie 2. Mindfulness w parze I
Ćwiczenia 3. Mindfulness w parze II
Ćwiczenie 4. Moje ciało
Ćwiczenie 5. Dotyk i komunikacja I
Ćwiczenie 6. Seks łatwiej zgubić niż znaleźć
Ćwiczenie 7. Dotyk i komunikacja II
Zadanie domowe. Seksualna medytacja

Spotkanie 1.
Tematyka seksualności

Opis ćwiczeń

Ćwiczenie 1. Co mnie krępuje?

Cele:

1. Zmniejszenie napięcia w uczestnikach związanego z omawianiem treści seksualnych.
2. Oswojenie się z kłopotliwymi słowami.
3. Rozluźnienie atmosfery.



Czas trwania 15–20 minut

Potrzebne materiały:

Flipchart, markery

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Każdy z nas zna jakieś słowa związane z seksualnością, które budzą negatywne emocje, np. wstydu, złości. Poproś uczestników i uczestniczki o wymienienie słów związanych z seksem, które ich krępują (np. penis, fiut, cipa, pieprzyć). Napisz je na tablicy.

2. Przebieg

Wraz z uczestnikami chórem zacznij powtarzać słowo najwyżej na tablicy, np. „penis, penis, penis, penis, penis, penis, penis”.

Przed warsztatem przećwicz kilka słów, wypowiadając je tak, by w trakcie warsztatu nadać im pewną dynamikę i melodię. Nie spiesz się, niech każde słowo jest wypowiadane na tyle długo, by przestała razić jego treść. Istotne jest, by słowo powtarzane wystarczająco długo przestało wyrażać daną treść, a stało się jedynie zlepkiem dźwięków. Dlatego tak ważne jest przećwiczenie tego samemu w domu, co pozwoli w grupie tak długo i dynamicznie je wypowiadać (wykrzyczeć), by osiągnąć oczekiwany efekt dyfuzji (oddzielenia znaczenia słowa od jego treści).

Następnie przejdź do kolejnego słowa i przećwicz z uczestnikami w ten sam sposób. Ćwiczenie wykonuj tak długo, aż w grupie wypowiedzie wszystkie wypisane na tablicy wyrazy. Lepiej jest mówić dane słowo chwilę za długo niż za krótko. Tę część ćwiczenia zakończ oklaskami.

Następnie zapytaj uczestników, czy coś było dla nich trudne, jakie były ich wrażenia. To dobry moment, by również zapytać uczestników i uczestniczki o oczekiwania względem tego warsztatu, dzięki czemu lepiej zrozumiesz grupę. Spróbuj chwilę z nimi porozmawiać o ich myślach na temat seksualności, obawach, przekonaniach, które ich zdaniem funkcjonują w kulturze. To czas na nawiązanie relacji z grupą. Bądź uważny/a na ich emocje. Teraz jest najlepszy moment, by zauważyć, czy ktoś poczuł się zgorszony lub załknięty. Jeśli pojawiły się jakieś trudne emocje, warto poświęcić ich omówieniu chwilę, zanim przejdziesz do kolejnych ćwiczeń.

3. Omówienie i podsumowanie

Tematyka seksualności może budzić różne emocje – od rozbawienia, podniecenia, po wstyd i lęk. Jedynie poprzez otwarcie się na te emocje, jakiegokolwiek one są, możemy zrealizować cel, jakim jest bliskość z partnerem. Dlatego używając słów potocznych czy wręcz wulgarnych, „odczarowujemy” ciężar tematyki, którą pragniemy poruszać, pomagamy uczestnikom nabrać dystansu i swobody.



Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI

Ćwiczenie może wywołać niesmak u bardzo nieśmiałych,

wstydliwych osób. Ważne jest, by trener/ka tak

poprowadził/a narrację i sam/a stworzył/a taką atmosferę,

by ćwiczenie to rozbawiło i wzbudziło entuzjazm.

Ćwiczenie 2. Mindfulness w parze I

Cele:

1. Zatrzymanie się w konkretnej chwili.
2. Poświęcenie sobie uwagi.

Czas trwania 5 minut

Potrzebne materiały:

Stoper

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Często dzieje się tak, że nie mamy czasu, by poświęcić sobie uwagę. Wtórnie przekłada się to na seksualność – rozproszenie uwagi utrudnia otwarcie się na potrzeby partnera.



2. Przebieg

Poproś partnerów, by usiedli naprzeciw siebie, po turecku, a następnie popatrzeli sobie w oczy. Niech wytrzymają w tej pozycji przez 1 minutę. Gdy czas minie, poinformuj o tym uczestników i uczestniczki, a następnie poproś, by przestali patrzeć sobie w oczy. Zapytaj, czy coś było dla nich w tym ćwiczeniu trudne lub zaskakujące.



3. Omówienie i podsumowanie

Czasem bardzo trudno jest nam wytrzymać w ciszy intensywny kontakt z drugim człowiekiem. Nawet mimo wzajemnej bliskości, możemy odczuwać w takiej sytuacji skrępowanie czy inne negatywne emocje.

Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI

Ćwiczenie może wywoływać w uczestnikach napięcie,

które może objawiać się między innymi śmiechem.

Jeśli jakaś para znajdzie się w takiej sytuacji, trener/ka

może do nich podejść i podpowiedzieć: weźcie spokojny,

głęboki oddech. To ćwiczenie jest wprowadzeniem

do kolejnego, więc nie chcemy par zupełnie relaksować.

Lekkie poczucie dyskomfortu jest w nim pożądane.

Uspokajanie zaleca się jedynie wówczas, gdy dyskomfort

uniemożliwia wykonanie ćwiczenia.

Pogratuluj uczestnikom poświęconej sobie uwagi.

Ćwiczenie 3. Mindfulness w parze II

Cele:

1. Zatrzymanie się w konkretnej chwili.
2. Poświęcenie sobie uwagi.

Czas trwania 10 minut



Potrzebne materiały:

Stoper

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Często dzieje się tak, że nie mamy czasu, by poświęcić sobie uwagę. Wtórnie przekłada się to na seksualność – rozproszenie uwagi utrudnia otwarcie się na potrzeby partnera.

2. Przebieg

Poproś partnerów, by usiedli naprzeciw siebie, po turecku, a następnie popatrzyli sobie w oczy i złapali się za ręce. Mają wytrzymać w tej pozycji przez 1 minutę. Jednocześnie pokieruj ich oddechem, wypowiadając spokojnym, kojącym głosem: powoli bierzemy wdech i wydech. Chcesz, by partnerzy oddychali w tym samym tempie i tak samo głęboko. Kiedy zauważysz, że oddechy uczestników się uspokoiły, poproś ich, by utrzymali to wspólne tempo oddechu i pozostaw ich w ciszy na 1 minutę. Ponownie zapytaj o wrażenia i samopoczucie uczestniczek/ków. Czy coś było dla nich trudne?

3. Omówienie i podsumowanie

Z czasem bardzo trudno jest nam wytrzymać w ciszy intensywny kontakt z drugim człowiekiem. Mimo wzajemnej bliskości możemy odczuwać w takiej sytuacji skrępowanie czy inne negatywne emocje. W momencie, gdy nawiążemy kontakt fizyczny i zsynchronizujemy oddechy, poczucie więzi zacieśnia się, a tym samym pojawia się głębsze poczucie bliskości. Zsynchronizowanie oddechów jest jedną z praktyk tantrycznych pomagających zwiększyć odczuwanie i bliskość w trakcie stosunku.



Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI



Ćwiczenie może wywoływać napięcie. Po wykonaniu

ćwiczenia pogratuluj uczestnikom, że udawało im się

zsynchornizować oddech, a tym samym otworzyć się

na drugą osobę.

Ćwiczenie 4. Moje ciało

Cele:

1. Podniesienie poczucia własnej wartości.
2. Zwiększenie zaufania do swojego ciała.



Czas trwania 15–20 minut

Potrzebne materiały:

Kartki, coś do pisania

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Na co dzień nie mamy czasu myśleć o swoim ciele w pozytywny sposób, nie jesteśmy do tego przyzwyczajeni. Szczególnie kobiety są narażone na myślenie o swoim ciele negatywnie, zwracanie uwagi na to, co w nim niedoskonałe. To ćwiczenie ma pomóc zmienić tę proporcję i zwrócić uwagę na to, co w ciele jest wartościowe.

2. Przebieg

Rozdaj uczestnikom kartki i długopisy. Poproś ich, by napisali na nich po pięć rzeczy, za które są wdzięczni swojemu ciału (nie ciału partnera) w kontekście seksualności, np. za usta, dzięki którym mogą całować i być całowanym/ą. Niech napiszą również powody, dla których są wdzięczni za te części ciała. Daj im na to ćwiczenie kilka minut. Następnie poproś ich, by napisali, za co są wdzięczni ciału partnera w kontekście seksualności, np. za jego/jej dotyk, penisa, piersi itd. oraz dlaczego to jest dla nich ważne. Kiedy skończą pisać, poproś ich, by wymienili się kartkami ze

swoimi partnerami i omówili to ćwiczenie w swoich parach. Możesz zgłosić muzykę, tak by zagłuszała pozostałe pary.

3. Omówienie i podsumowanie

Czasem jesteśmy zbyt skoncentrowani na niedoskonałościach swojego ciała, zapominamy, że nasze ciała mogą być dla nas i naszych partnerów/ek źródłem przyjemności, bliskości, radości.



Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI

Ćwiczenie może wywoływać napięcie. Niektóre osoby

nie są przyzwyczajone do myślenia o swoim ciele

w pozytywny sposób. Pogratuluj uczestnikom, że udało

im się znaleźć pozytywny, szczególnie tym, którym

przychodziło to początkowo trudno. Zwróć uwagę na to,

że po ćwiczeniu pojawia się bardziej pozytywny nastrój

i podkreśl, jak miłe i uważne jest mówienie sobie

nawzajem komplementów.

Przerwa 15 minut

Ćwiczenie 5. Dotyk i komunikacja I

Cele:

1. Doskonalenie umiejętności wyrażania swoich potrzeb.
2. Doskonalenie umiejętności słuchania o potrzebach partnera.

Czas trwania 15–20 minut

Przebieg krok po kroku



1. Wprowadzenie

Niektórym osobom trudno jest wyrażać swoje potrzeby, nie tylko w sferze seksualnej, ale również poza nią. Niektórzy mogą czuć

skrępowanie, mieć myśli, które utrudniają powiedzenie, czego pragną. Warto tę umiejętność ćwiczyć, zaczynając od sytuacji łatwiejszych, a następnie przechodząc do coraz trudniejszych.

2. Przebieg

Zadaniem partnerów będzie wymasowanie sobie nawzajem barków. Najpierw mężczyzna masuje barki kobiecie przez 5 minut, potem zamieniają się stronami. Osoba masowana zamyka oczy, otwiera się na doświadczenia płynące z ciała, jednocześnie jej zadaniem jest udzielanie informacji zwrotnych: czy potrzebuje mocniejszego, czy delikatniejszego dotyku, co czuje itp. Możliwa jest komunikacja niewerbalna, np. w postaci pomruków. W trakcie ćwiczenia uczestnicy mogą mieć potrzebę zmiany pozycji ciała – świetnie, bo to znaczy, że wsłuchują się w swoje potrzeby, zachęć ich do tego. Po ćwiczeniu zapytaj osoby masujące, czy łatwo było im się odnaleźć w sytuacji, gdy wiedziały, jaki wpływ ma ich dotyk na masowanego.



3. Omówienie i podsumowanie

Dobry seks wymaga wzajemnej komunikacji: wyrażania swoich potrzeb i słuchania potrzeb partnera. Nie zawsze jest to proste, bo jednym wymiarem jest umiejętność komunikacji, drugim jest tabu nałożone na seks, co sprawia, że niektórym trudno jest przełamać się i opowiedzieć, czego pragną. Czasem trudne jest również słuchanie, bo partner może mieć zupełnie inne potrzeby, które nie do końca rozumiemy.

Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI

Możliwe niskie zaangażowanie w ćwiczenie uczestników.

Zachęć ich mimo to. Pogratuluj im poświęconego sobie nawzajem czasu, wzmocnij świadomość potrzeby

relaksacji i wzajemnej uważności, której częścią jest

wyrażanie (a więc świadomość) swoich potrzeb.

Ćwiczenie 6. Seks łatwiej zgubić niż znaleźć

Cel:

Przełamanie trudności w inicjowaniu seksu.

Czas trwania 20–40 minut



Potrzebne materiały:

Tablica, mazak; do tego ćwiczenia wyłącz muzykę z tła

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Chociaż seks dla większości ludzi jest bardzo przyjemny, to wymaga pewnego wysiłku i zdarza się, że partnerzy rezygnują z niego. Po części wynika to z faktu, że mają wiele obowiązków, ale po części jest unikaniem. Warto lepiej zrozumieć swoje reakcje unikowe, by móc pełniej angażować się w aktywności, które są dla nas ważne, pomimo myśli i emocji, które nas przed nimi hamują.

2. Przebieg

Trener/ka rysuje na tablicy tabelę, która jest powtórzeniem tabeli z *Nawigatora pary*. Prosi pary o zabranie głosu. Jeśli jest cicho, może sama podać pierwsze typowe przykłady lub zachęcić uczestników i uczestniczki, by sami/e rozwinęli/ły przytoczone przykłady, np. zmęczenie czasem sprawia, że chociaż ma się ochotę na bliskość, nie ma się siły; dzieci za ścianą lub trudne warunki lokalowe mogą nie sprzyjać seksualności itd.

Tabela 4. Myśli i zdarzenia, które utrudniają bliskość

	Jak mi ten czynnik utrudnia współżycie?	Jak mogę sobie pomóc, by ten czynnik mnie nie ograniczał?
zmęczenie		
stres		
dzieci		
zachowanie partnera		
jak postrzegam swoje ciało		
.....		
.....		



3. Omówienie i podsumowanie

Na seksualność wpływają nasze myśli, które są wynikiem tego, jak byliśmy wychowani, w jakiej kulturze wzrastaliśmy, jakie były nasze wcześniejsze doświadczenia seksualne. W kontekście związku nie można nie przecenić wpływu schematów zachowania i myśli, które wynikają z dynamiki pary. Każda jednostka ma takie myśli, które utrudniają jej radosne przeżywanie seksu. Również para jako całość ma pewne skrypty zachowań, które sprawiają, że od jakiegoś czynnika łatwo przejść do unikania seksu. Czynniki ten, choć nie musi mieć bezpośredniego wpływu na seks, to na poziomie schematów został z seksualnością powiązany.

To ćwiczenie może wywołać wiele emocji. Jest dobrym momentem na trenowanie dotychczasowych umiejętności komunikacyjnych, by nie przerodziły się w konflikt. Jeśli tak się stanie, warto przed przerwą przypomnieć uczestnikom, że celem warsztatu jest pogłębienie między nimi więzi i zakończyć je ćwiczeniem *mindfulness*, np. ćwiczeniem nr 3 z tego rozdziału.

Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI

Warto, by do ćwiczenia zachęcić zarówno kobiety, jak i mężczyzn. Jeśli jedna ze stron zacznie dominować, zapytaj drugą, jak ona widzi ten problem. Od rzeczy bardziej oczywistych, jak te wspomniane wyżej, warto przejść do problemów bardziej złożonych.

Trener: A jak zachowanie partnera może na Was wpływać?

Mężczyzna: Ja mam wrażenie, że moja partnerka nigdy nie ma ochoty.

Kobieta: Co ty mówisz?

M: Zawsze odmawiasz, ostatnio zagadywałem cię i odmówiłaś.

K: Byłam zajęta dziećmi, to nie był dobry moment.

M: To kiedy niby jest dobry moment?

K: Jak jesteśmy razem i nie zajmuję się akurat jakimś rzeczami domowymi. Możesz mi pomóc, wtedy będę mieć więcej czasu dla ciebie.

Trener/ka może w tej sytuacji wpisać w tabelę jako czynnik utrudniający: 1) obarczenie obowiązkami domowymi, 2) czytanie w myślach partnera („Nie chce mnie”), a jako rozwiązania: 1) inny podział obowiązków, 2) praca nad komunikacją – niezakładanie z góry złej woli partnera/ki.

W ćwiczeniu tym skupiamy się w większym stopniu na szukaniu rozwiązań. Uczestnicy mogą mieć tendencję do omawiania przede wszystkim tego, co trudne. Ta potrzeba jest naturalna, ale gdy wiemy już, co jest problemem, kierujemy ich uwagę na to, jak go rozwiązać i na szukanie pozytywów.

Kobieta: Czekam aż mi okażesz zainteresowanie, jakoś mnie pozdobywasz. Mam wrażenie, że jestem dla ciebie przezroczysta.

Mężczyzna: Jak mi tego nie mówisz, to skąd mam wiedzieć, że masz na mnie ochotę?

- Trener/ka może w tej sytuacji wpisać jako czynnik
- utrudniający: po stronie kobiety „oczekiwanie czytania
- w myślach”, po stronie mężczyzny „małą wrażliwość
- na sygnały niewerbalne”. Rozwiązaniem jest komunikacja
- – jasne wyrażanie swoich potrzeb oraz większa
- uważność, czyli otwarcie na przekaz niewerbalny
- i ewentualne dopytanie, zamiast ignorowania, o znaczenie
- takiego przekazu („Co próbujesz mi powiedzieć?“).
- Za każdym razem, gdy zauważysz, że partnerzy jasno
- się komunikują, znajdują wspólne rozwiązanie, dochodzą
- do porozumienia, wzmacnij ich. Zachęcaj ich też, by
- w czasie ćwiczenia łapali się za ręce czy w inny sposób
- okazywali sobie czułość, która świadczy o potrzebie
- rozwiązania trudności, w przeciwieństwie do potrzeby
- wyrażenia swego żalu i pozostania w negatywnej emocji.

Ćwiczenie 7. Dotyk i komunikacja II

Cele:

1. Zdobywanie wiedzy o tym, co jest przyjemne dla partnera.
2. Relaksacja.



Czas trwania 15–20 minut

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Poprzednie ćwiczenie mogło wywołać negatywne emocje i napięcie. Zadaniem uczestników jest poczuć się przy sobie kom-

fortowo, masować się zgodnie ze wskazówkami, które wcześniej otrzymali od partnera. Mają pozwolić sobie być w tym momencie i praktykować uważność (zob. rozdział 2), skoncentrować się na sygnałach płynących z ciała, a następnie „wyłączyć” negatywne emocje i napięcie.

2. Przebieg

Powtórzenie z drobną zmianą ćwiczenia nr 5. Tym razem jednak partnerzy ćwiczą w ciszy, gdyż otrzymali w poprzednim ćwiczeniu wystarczające informacje zwrotne. Zadaniem partnerów będzie wymasowanie sobie nawzajem barków. Najpierw mężczyzna masuje barki kobiecie przez 5 minut, potem zamieniają się stronami. Osoba masowana zamyka oczy, otwiera się na doświadczenia płynące z ciała.

Po ćwiczeniu zapytaj osoby masowane, jak czuły się w tym ćwiczeniu w porównaniu z jego pierwszą wersją.

3. Omówienie i podsumowanie

W momencie, gdy partner/ka zna nasze potrzeby i wiemy, że może je zrealizować, możemy pełniej korzystać z doświadczeń płynących z ciała, a tym samym czerpać większą przyjemność z dotyku. Jako strona masująca też jest nam łatwiej w momencie, gdy dokładnie wiemy i rozumiemy, jaki rodzaj dotyku jest najbardziej przyjemny dla partnerki/a.



Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI

Możliwe niskie zaangażowanie w ćwiczenie uczestników.

Po ćwiczeniu pochwal uczestników za poświęcony sobie

nawzajem czas. Podkreśl, że według Twoich obserwacji

instrukcje z poprzedniego ćwiczenia zaprocentowały.

Ćwiczenie 8. Seksualna medytacja

(na podstawie N. Deadone *Om meditation*)

Cele:

1. Osiągnięcie bliskości.
2. Lepsze rozumienie swojego ciała.
3. Poprawa komunikacji seksualnej.
4. Odczuwanie przyjemności z partnerem.



Czas trwania 20–40 minut część warsztatowa, około 2 · 20 minut część do samodzielnego wykonania w domu

Potrzebne materiały:

Wydrukowana instrukcja dla każdego uczestnika/czki, wręczona na koniec omawiania ćwiczenia

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Poniżej znajdziesz dokładną instrukcję, jak wykonać ćwiczenie. Jego celem nie jest osiągnięcie orgazmu przez żadną ze stron, ale z dużym prawdopodobieństwem orgazm może wystąpić. Jeśli kobieta ma problemy z osiągnięciem orgazmu, to ćwiczenie może być dobrym krokiem do zmiany tej sytuacji. Pary, które mają jakieś problemy w sferze seksualnej, mogą mieć pokusę, by szukać pomocy w dodatkowych pikanteriach, jak np. wibratorach czy kostiumach itd. Jeśli dotychczasowe życie seksualne jest satysfakcjonujące, nic nie stoi na przeszkodzie, by szukali nowych obszarów, które ich podniecają, ale te warsztaty odwołują się do podstaw – jeśli one nie działają, trudno dalej budować.

2. Przebieg

Partnerzy mają na celu rozluźnić się i przyjmować pieszczotę od drugiej strony. Przy pierwszym wykonaniu ćwiczenia można instruować partnera/kę na początku, informując, czy dany dotyk jest przyjemny, czy nie, ale w miarę możliwości należy przeprowadzić je w ciszy. Ćwiczenie nie ma być grą wstępną, żadna ze stron nie powinna oczekiwać po nim zbliżenia. Służy ono bowiem pogłębieniu rozumienia swojego ciała, zwiększeniu wrażliwości na dotyk oraz bliskości między partnerami, ćwiczeniu technik relaksacyjnych i uważności. Przeczytaj instrukcję dotyczącą ćwiczenia z kartki. Zapytaj uczestników, czy jest ona dla nich jasna, omów niejasności i rozwieć wątpliwości.

3. Omówienie i podsumowanie



Ponieważ ćwiczenie będzie wykonywane w domu, trudno je podsumować, ale warto zapytać uczestników, czego się spodziewają, co ich zdaniem może być trudne. Jeśli wskażą jakieś trudności, może ich rozwiązaniem jest to, czego już nauczyli się na warsztatach? Ćwiczenie warto zakończyć nawiązaniem do pozytywnych oczekiwań: jakich pozytywnych efektów się spodziewają i co może ich zmobilizować do wykonania go.

Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI

Ćwiczenie jest niezwykle intymne, nie zaleca się go do wykonania parze w konflikcie, z reguły jednak wywołuje ono duży entuzjazm. Często trudne do wytłumaczenia jest, w jakiej pozycji względem siebie mają przebywać partnerzy. Warto na warsztacie zaprezentować pozycje do ćwiczenia, by mieli jasność. Konieczne jest też wyjaśnienie, że ćwiczenie będzie wykonywane jako praca domowa przed objaśnianiem samego ćwiczenia, gdyż pary mogą się obawiać, że jest ono zbyt intymne do wykonywania w grupie. Warto obniżyć ten dyskomfort jak najszybciej, by wszyscy mogli skupić się na treści ćwiczenia bez rozpraszania uwagi swoimi pełnymi niepokoju myślami.

Na koniec warsztatu podziękuj uczestnikom za ich czas i poproś, by podziękowali też sobie nawzajem, w parach, za czas, który sobie ofiarowali.



Ćwiczenie dla par do wykonania w domu

Poniżej prezentujemy wam ćwiczenie seksualne, które możecie wykonać, gdy będziecie sami. Polega ono na intymnym masażu. Zanim przystąpicie do ćwiczenia:



1. Zaplanujcie, kiedy je wykonacie. Nie przystępujcie do niego z „dосkoku”, lecz wyznaczcie na nie czas. Potrzebujecie od 15 do 35 minut w zależności od tego, czy ćwiczyć będzie jedna osoba, czy wykonacie je jedna osoba po drugiej.
2. Zadbajcie, by nikt wam w trakcie nie przeszkadzał.
3. Nadajcie ćwiczeniu ramy: nie wykonujcie go na łóżku w sypialni; ćwiczenie ma charakter seksualny, ale nie jest i nie ma prowadzić do stosunku, więc warto zadbać, by wyznaczyć mu przestrzeń, np. wygodną matę i poduszki na podłodze waszej sypialni.
4. Osoba, która się relaksuje, rozbiera się od pasa w dół, reszta ubrania może pozostać; dla większego komfortu można przykryć stopy, zimne stopy mogą utrudniać, szczególnie kobietom, rozluźnienie się.
5. Ustalcie, kto jako pierwszy jest masowany, a kto masuje. Nie musicie wykonywać ćwiczenia oboje tego samego dnia. Istotne jest, by każde z was miało możliwość być stroną zarówno masowaną, jak i masującą.
6. Nie oczekujcie seksu; ćwiczenie to nie jest grą wstępną, jest wartością samą w sobie; służy zwiększeniu więzi między wami, lepszemu rozumieniu swojego ciała, poprawieniu komunikacji. Ćwiczenie to może zakończyć się orgazmem jednej ze stron, ale nie jest on tutaj celem i osoba masowana nie powinna do niego dążyć, jednakże dodatkową korzyścią będzie, jeśli ten się pojawi.
7. Osoba masująca dba o czas ćwiczenia, trwa ono 15 minut i istotne, by się go trzymać. Osoba masująca może się zmęczyć. Dzięki temu, że wie, ile czasu zostało, może lepiej się na wysiłek przygotować. Osoba masowana wie, że te 15 minut jest dla niej, nie musi czuć z tego powodu wyrzutów sumienia, może w pełni wykorzystać ten czas dla siebie. Jeśli ramy czasowe są nieokreślone, możliwe są myśli typu „to już tak długo trwa”, które mogą przeszkadzać w rozluźnieniu.



Kobieta jako strona masowana

1. Rozbierz się od pasa w dół lub do naga, jeśli wolisz i ułóż się wygodnie na macie na plecach. Jeśli potrzebujesz, skorzystaj z poduszek,

- by zwiększyć swój komfort. Zadbaj o komfort termiczny, możesz otulić czymś stopy, jeśli ci w nie chłodno.
2. Zegnij kolana, a następnie rozłóż je, być może będzie ci wygodnie, gdy stykać będą się twoje stopy. Twoje genitalia są teraz widoczne i dostępne dla partnera.
 3. Rozluźnij się i skup się na swoim ciele, przez najbliższe 15 minut będziesz masowana. Nie jest twoim celem osiągnięcie orgazmu, choć on może się pojawić; czerp radość i przyjemność z doświadczeń płynących z ciała.
 4. Jeśli wykonujesz ćwiczenie po raz pierwszy, to możesz instruować partnera, ale to ty jesteś stroną, która inicjuje rozmowę. Jeśli jakiś dotyk jest dla ciebie szczególnie przyjemny, możesz powiedzieć, że właśnie tak jest miło, jeśli coś sprawia ci dyskomfort, powiedz partnerowi, jaki rodzaj dotyku byłby przyjemniejszy. Pamiętaj, to twój czas.
 5. W trakcie ćwiczenia możesz zauważyć, że napinanie mięśni ud i pośladków zwiększa twoją możliwość osiągania orgazmu. To od ciebie zależy, czy chcesz je napinać, czy też wolisz się rozluźniać i czerpać przyjemność z samego dotyku bez szczytowania. Jeśli jakiś dotyk jest dla ciebie przyjemny, możesz poczuć, że zbliżasz się do szczytowania. Spróbuj się powstrzymać od poproszenia partnera o zintensyfikowanie pieszczoty, pozwól jej płynąć tym samym tempem.
 6. Gdy czas ćwiczenia minie, podziękuj partnerowi za to, że ofiarował ci ten czas.

Mężczyzna jako strona masująca



1. Usiądź wygodnie obok partnerki na wysokości jej miednicy, bądź odwrócony do niej plecami (dzięki temu, że jej nie widzisz, łatwiej się jej zrelaksować), a twarzą zwrócony w kierunku jej genitaliów i stóp.
2. Ustaw czas na 15 minut, niech sygnał o tym, że czas się kończy, jest łagodnym dźwiękiem.
3. Połóż dłoń na okolicach łechtaczki swojej partnerki; większość kobiet ma łechtaczkę bardziej wrażliwą z prawej strony, więc jeśli będziesz siedział po lewej stronie partnerki, to wygodnie ci będzie sięgać w jej stronę prawą ręką; jeśli twoja partnerka jest bardziej wrażliwa z lewej strony, usiądź po jej prawej stronie. Warto byćcie ustalili, która strona jest bardziej wrażliwa, gdy będziecie wykonywali to ćwiczenie po raz pierwszy.
4. Odnajdź łechtaczkę, połóż palec wskazujący i środkowy na obszarze wokół niej, lekko na prawo (lekko na lewo) od łechtaczki. Większość

kobiet nie lubi, gdy lechtaczka jest dotykana bezpośrednio, jest to dla nich zbyt intensywne doświadczenie, dlatego masuj delikatnymi ruchami góra – dół (głowa – stopy) cały ten obszar. Bądź delikatny, jest to strefa bardzo mocno unerwiona, poczekaj, aż partnerka da ci informację zwrotną. Jeśli poprosi cię o jakąś zmianę w dotyku, podąż za jej instrukcją.

5. Jeśli jest to konieczne, skorzystaj z lubrykantów, tak by dotyk był przyjemny.
6. Nie pytaj partnerki, czy dobrze ją dotykasz, daj jej czas, by wczuła się w twój dotyk i powiedziała ci, czego pragnie. To ona jest stroną inicjującą kontakt, jeśli nic nie mówi, możesz domniemywać, że to, co robisz, jest dla niej przyjemne. Każdorazowe nawiązanie kontaktu wybija ją z rytmu, dlatego pozwól jej być w ciszy, chyba że ona woli inaczej.
7. Jeśli partnerka nie poprosi, to niczego nie zmieniaj w swoim dotyku.
8. Obserwuj i ucz się ciała partnerki. Patrz, jak reaguje na twój dotyk. Staraj się jednak nie nawiązywać kontaktu wzrokowego, to ćwiczenie to jej podróż, pozwól jej się całkowicie rozluźnić, nie przejmując się, jak dla ciebie wygląda.
9. Jeśli partnerka osiągnie orgazm przed upływem 15 minut, przytulcie się do siebie i zostańcie tak przez chwilę. Niezależnie od tego, czy partnerka osiągnie orgazm, czy nie, podziękuj jej za to, że pozwoliła ci się tak do siebie zbliżyć i tak na ciebie otworzyć. Celem ćwiczenia nie jest osiągnięcie orgazmu, więc nie oczekuj go.



Mężczyzna jako strona masowana

1. Rozbierz się od pasa w dół lub do naga, jeśli wolisz i ułóż się wygodnie na plecach na macie. Jeśli potrzebujesz, skorzystaj z poduszek, by zwiększyć swój komfort.
2. Zegnij kolana, a następnie rozłóż je, być może będzie ci wygodnie, gdy twoje stopy będą się stykać, twoje genitalia są teraz widoczne i dostępne dla partnerki.
3. Rozluźnij się i skup się na swoim ciele, przez najbliższe 15 minut będziesz masowany. Nie jest twoim celem osiągnięcie orgazmu, choć on może się pojawić; czerp radość i przyjemność z doświadczeń płynących z ciała.
4. Jeśli wykonujecie ćwiczenie po raz pierwszy, to możesz instruować partnerkę, ale to ty jesteś stroną, która inicjuje rozmowę. Jeśli jakiś dotyk jest dla ciebie szczególnie przyjemny, możesz powiedzieć, że właśnie tak jest miło, jeśli coś sprawia ci dyskomfort, powiedz partnerce, jaki rodzaj dotyku byłby przyjemniejszy. Pamiętaj, to twój czas.

5. W trakcie ćwiczenia możesz zauważyć, że napinanie mięśni ud i pośladków zwiększa twoją możliwość osiągnięcia orgazmu. To od ciebie zależy, czy chcesz je napinać, czy też wolisz się rozluźniać i czerpać przyjemność z samego dotyku bez szczytowania. Być może zauważysz u siebie erekcję już na samą myśl o ćwiczeniu, być może ona się nie pojawi, dopóki partnerka nie zacznie cię masować. Postaraj się jednak nie myśleć o swojej erekcji, o tym, jaki jest twój członek, raczej skup się na dotyku partnerki. Jeśli erekcja nie wystąpi, koncentruj się tym bardziej na dotyku, na tym, co jest w nim przyjemne – nie musi ona wystąpić.
6. Być może bardzo łatwo będzie ci osiągać w tym ćwiczeniu orgazm. Jeśli tak, spróbuj w trakcie ćwiczenia spokojnie i głęboko oddychać i rozluźniać mięśnie ciała, zauważ, czy to coś zmienia w twojej percepcji, czy dzięki temu oddalasza się od orgazmu, ale za to dłużej możesz cieszyć się pieścizotą. Jeśli poprosisz partnerkę, by zintensyfikowała tempo i nacisk swojej dłoni na twoim członku, prawdopodobnie łatwo osiągniesz orgazm – spróbuj się powstrzymać od tej prośby i raczej pozwól jej na spokojniejszą pieścizotę.
7. Gdy czas ćwiczenia minie, podziękuj partnerce za to, że ofiarowała ci ten czas.

Kobieta jako strona masująca



1. Usiądź wygodnie obok partnera na wysokości jego miednicy, bądź odwrócona do niego plecami (dzięki temu, że go nie widzisz, łatwiej się mu zrelaksować), a twarzą zwrócona w kierunku jego genitaliów i stóp.
2. Ustaw czas na 15 minut, niech sygnał o tym, że czas się kończy, jest łagodnym dźwiękiem.
3. Złap penis partnera w rękę i powoli poruszaj nią góra – dół (sufit – podłoga), jeśli to potrzebne, skorzystaj z lubrykantów.
4. Obserwuj zmiany zachodzące w ciele partnera i to, jak jego ciało reaguje na twój dotyk. Bądź otwarta na jego sugestie; staraj się nie przyspieszać pierwotnego tempa i siły nacisku, chyba że będzie to na wyraźną prośbę partnera.
5. Jeśli partner osiągnie orgazm przed upływem 15 minut, przytulcie się do siebie i zostańcie tak przez chwilę. Niezależnie od tego, czy partner osiągnie orgazm, czy nie, podziękuj mu za to, że pozwolił ci się tak do siebie zbliżyć i tak się na ciebie otworzył. Celem ćwiczenia nie jest osiągnięcie orgazmu, więc nie oczekuj go.

Zalecana literatura

- Daedone N. (2012), *Slow Sex: The Art and Craft of the Female Orgasm*, Grand Central Life & Style, Boston.
- Leiblum S.R. (red.) (2005), *Terapia Zaburzeń Seksualnych*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Walser R.D., Westrup D. (2009), *The Mindful Couple. How Acceptance and Mindfulness Can Lead You to the Love You Want*, New Habringer Publications, Inc., Oakland.
- Wincze J.P., Weisberg R.B. (2015), *Sexual Dysfunction. Third Edition. A guide for Assessment and Treatment*, The Guildford Press, New York.

Moduł 5

Para w Norwegii, czyli o komunikacji międzykulturowej i życiu w innej kulturze słów kilka

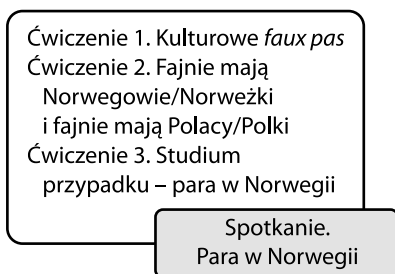
Celem tego modułu jest wyposażenie pary w podstawową wiedzę na temat kultury kraju, w którym zamierzają zamieszkać (zarówno na czas dłuższy, jak i krótszy). W związku z tym, że prezentowany podręcznik jest oparty na wynikach badań prowadzonych wśród polskich i norweskich par, żyjących zarówno w Polsce, jak i Norwegii, poniższy moduł pozwala na to, by para pracowała warsztatowo na styku właśnie tych dwóch kultur. Jednak schemat pracy i struktura spotkania mogą zostać użyte do pracy z parami, które emigrują do krajów innych niż Norwegia.

Kultury polska i norweska różnią się w zakresie wielu wartości, które wpływają na styl życia i podejście do wielu kwestii – opisywaliśmy je bliżej w *Nawigatorze pary*. Istotne jest, by zarówno trenerzy prowadzący



spotkanie, jak i uczestnicy i uczestniczki spotkania zapoznali się z jego treścią przed spotkaniem warsztatowym.

Niezmiernie ważne jest, by ten warsztat był prowadzony przez trenera/kę znającego/ą specyfikę obu kultur, tak by można tłumaczyć niezrozumiałe zachowania. Idealnie byłoby, gdyby w warsztacie brały udział również pary norweskie, co umożliwiłoby bliższe wzajemne poznanie obu kultur.



Opis ćwiczeń

Ćwiczenie 1. Kulturowe *faux pas*

Cele:

1. Uświadomienie grupie, że kultura, w której żyjemy, wpływa na nasze postrzeganie świata i zachowania.
2. Pokazanie, jak często automatycznie wchodzimy we wzorce kulturowe, które są nam najbliższe.
3. Pokazanie głównych różnic między kulturą polską i norweską.

Czas trwania 45–60 minut



Potrzebne materiały:

Flipchart, markery, opisy incydentów krytycznych

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Trener/ka pokazuje grupie fragment filmu *Z pokorą i unizieniem* na podstawie powieści belgijskiej autorki Amelii Nothomb, która urodziła się i wychowała w Japonii. Książka ta opisuje jej doświadczenia z pracy w typowej japońskiej firmie. Scena, która pokazywana jest grupie, przedstawia sytuację, w której Amelie pełni funkcję zapażyczelki kawy. Jej obowiązkiem jest przygotowywanie spersonalizowanej kawy różnym osobom w firmie, jak

również roznoszenie kawy na spotkania biznesowe. Amelie wноси kawę na spotkanie i rozkłada ją przed każdym z uczestników, mówiąc piękną japońszczyzną: „Proszę, to Twoja kawa”, a następnie wychodzi. Po jakimś czasie spotkanie kończy się. Mężczyźni (bo tylko oni brali udział w spotkaniu) wychodzą, a następnie wściekły przełożony wzywa przełożonego Amelii „na dywanik”, a ten z kolei wzywa Amelię, która coś zrobiła nie tak.

Grupa odpowiada na dwa pytania do fragmentu filmu: Co się stało? Dlaczego to się stało?

Jedna z potencjalnych odpowiedzi brzmi: Amelie nie powinna była się odzywać podczas spotkania biznesowego – rolę kobiet, szczególnie na niższych pozycjach w organizacji, jest być niewidzialnymi. Fakt, że Amalie się odezwała, i do tego w języku japońskim, wskazuje, iż przekracza granice kobiecości, co jest kulturowym *faux pas* w tej sytuacji.

Dlaczego więc zachowała się zgodnie z normami kultury europejskiej, choć znała zasady zachowania się kobiet w kulturze japońskiej? Stało się tak, ponieważ rdzenna kultura wpływa często automatycznie na czyny i myśli.

W tym ćwiczeniu przyjrzymy się temu, w jaki sposób kultura polska kształtuje nasze myślenie i postrzeganie. Tej analizy dokonamy za pomocą „uwrażliwaczy kulturowych”.

2. Przebieg

Trener/ka rozdaje grupom przykłady uwrażliwaczy/asymilatorów międzykulturowych, które będą rozwiązywane maksymalnie w cztery osoby – raz grupy decydują, co najprawdopodobniej opowiedziałby/odpowiedziałaby Polak/Polka, a raz, co Norweg/Norweżka, a następnie uzasadniają, dlaczego.

1. Spotykasz znajomego. Najbardziej prawdopodobne jest, że dana osoba na Twoje powitanie: „Cześć/dzień dobry itp. Jak się masz?” odpowie:
 - a) to samo, mówiąc: Super, naprawdę extra!
 - b) A jak się miewa Twoja rodzina?
 - c) Aaa, wiesz, tak sobie...
 - d) Uśmiechnie się i obejmie cię.

Polska: najbardziej prawdopodobna odpowiedź b) – ponieważ w Polsce unika się nadmiernego chwaleńia, Norwegia: najbar-

dziej prawdopodobna odpowiedź a) – ponieważ ogólnie jest przyjęte, że ludziom dobrze się żyje.

2. Zespół pracowników pracował nad ważnym projektem inżyneryjnym i odniesiono wielki sukces, zwłaszcza dzięki pracy dwóch członków zespołu, którzy wielokrotnie zostawali po godzinach (firma nie płaci za nadgodziny), by dopracować istotne tematy. Pracownicy mogą się spodziewać, że:
- a) przełożeni docenią ich i przyznają im finansową gratyfikację;
 - b) zostaną wymienieni w comiesięcznym biuletynie;
 - c) cały zespół zostanie uznany za autora sukcesu i nie będzie specjalnych podziękowań dla pracowników;
 - d) tylko lider zespołu zostanie nagrodzony za motywowanie zespołu do tak ciężkiej i efektywnej pracy.

Polska: najbardziej prawdopodobna odpowiedź a) – ponieważ indywidualne zasługi powinny być nagradzane, Norwegia: najbardziej prawdopodobna odpowiedź c) – ponieważ ważna jest zespołowość, a nie indywidualny sukces i pokazywanie, że jest się lepszym.

3. Pracownik finalizuje istotny raport – termin zakończenia prac jest bardzo bliski. W celu domknięcia całości potrzebuje raportu z danymi od kolegi z innego działu. Okazuje się, że ten jest na urlopie i nikt inny nie może dostarczyć mu danych potrzebnych do raportu. Bez tego projekt nie zostanie zakończony. Co w tej sytuacji najprawdopodobniej zrobi pracownik?
- a) przekona kogoś z działu osoby na urlopie, by zdobyła dla niego numer prywatny tej osoby, a następnie zadzwoni w celu ustalenia brakujących danych;
 - b) poinformuje zwierzchników, że projekt nie będzie ukończony o czasie;
 - c) nic – poczeka, aż dana osoba wróci z urlopu;
 - d) pracownik zakończy raport i odda go pomimo braku istotnych informacji, mając nadzieję, że nikt tego nie zauważy.

Polska: najbardziej prawdopodobna odpowiedź a) – w Polsce można wykraczać poza ustalone procedury, by osiągnąć cel, Norwegia: najbardziej prawdopodobna odpowiedź b) – urlop jest rzeczą ważną i nie wolno go nikomu przerywać, jeżeli jest trudność w realizacji zadania, to znaczy, że system pracy jest wadliwy i należy o tym poinformować przełożonych⁵.

⁵ Opracowano na podstawie wyników uzyskanych w projekcie Par Migration Navigator.

3. Omówienie i podsumowanie

Ważne, by w trakcie omówienia szukać przyczyn danego zachowania u Polaków/Polek i Norwegów/Norweżek, ponieważ dzięki zrozumieniu będziemy mogli w większym stopniu przewidzieć zachowania innych osób w naszym otoczeniu społecznym. Warto, by trener/ka w omówieniu odwoływał/a się do *Nawigatora pary*.



Ćwiczenie 2. Fajnie mają Norwegowie/Norweżki i fajnie mają Polacy/Polki

Cel:

Analiza korzyści i strat płynących z migracji.

Czas trwania 45–60 minut



Potrzebne materiały:

Flipchart, markery

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Dzielimy grupę na cztery zespoły i każdemu z nich wręczamy kartkę z flipchartu. Każda z grup, na podstawie poprzedniej dyskusji, ma za zadanie wypisać:

Zespół 1: Co zyskujemy, żyjąc w Norwegii?

Zespół 2: Co tracimy, żyjąc w Norwegii?

Zespół 3: Co zyskujemy, wyjeżdżając z Polski?

Zespół 4: Co tracimy, wyjeżdżając z Polski?

2. Przebieg

Dajemy grupom około 20 minut na wypełnienie powyższego zadania. Efekt prac wieszamy na ścianie, a następnie omawiamy.

3. Omówienie i podsumowanie

Powyższe ćwiczenie ma na celu pokazanie zarówno korzyści, jak i strat płynących z emigracji. W kolejnym kroku każda para układa sobie po trzy cele – co zrobi, by jak najbardziej wykorzystać spisane korzyści i opisz plany zabezpieczające albo ograniczające zakres strat.



Ćwiczenie 3. Studium przypadku – para w Norwegii⁶

Cele:

1. Spojrzenie na życie w innym kraju/systemie z perspektywy rodziny światowej (pary mieszanej).
2. Pobudzenie do refleksji nad możliwością zmiany postaw i nawyków.



Czas trwania 20–30 minut

Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Siadamy wygodnie w kręgu. Skupiamy się. Posłuchajmy historii pewnej pary i zastanówmy się nad pytaniami, które zostaną odczytane na koniec.

2. Przebieg

Trener/ka przedstawia uczestnikom/czkom spotkania następujący opis pary:



Para w Norwegii

Magda i Borge mieszkają w Stavanger. 18 miesięcy temu urodziła im się córeczka Britta. Najpierw z urlopu rodzicielskiego skorzystała Magda. Wykorzystała 12 tygodni. Magda pracuje jako naukowczyni w firmie naftowej. Po powrocie do pracy czekał na nią ważny projekt. Wtedy na urlop poszedł Borge. Britta jest wymagającym dzieckiem, czasami zdarzało się, że zasypiała dopiero o 4 rano. Po 7 tygodniach urlopu rodzicielskiego Borge musiał wracać do firmy. Jest inżynierem, specjalistą od odwiertów i był bardzo potrzebny na platformie. Wtedy Magda wzięła kolejne 5 tygodni urlopu. Na koniec, ostatnie 5 tygodni znów z Brittą spędził tata dziewczynki. Ponieważ za późno zdecydowali się na przedszkole, w pierwszym kwartale roku nie było dla małej miejsca. Dostali od miasta dofinansowanie na nianię. Magda zatrudniła w roli niani swoją mamę, która przyjechała z Polski.

3. Omówienie i podsumowanie

Prowadzimy dyskusję. Rozpoczynamy od pytań: Czy taka sytuacja mogłaby się zdarzyć w Polsce? Co by ją ułatwiało? Na jakie bariery trafiliby rodzice? Jak dalej może potoczyć się historia Magdy i Borge? Jak potoczyłaby się w Polsce? Jaką rolę w histo-



⁶ Opracowano na podstawie wyników uzyskanych w projekcie Par Migration Navigator.

rii może odegrać babcia dziewczynki? Jakie korzyści może przynieść skorzystanie z takiego urlopu rodzicielskiego?

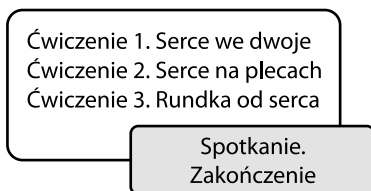
- Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI
-
- Pary bardzo lubią czytać o przykładach innych par.
- Jeżeli starczy czasu, można też porozmawiać
- o przykładzie Marysi i Michała, przytoczonym
- w rozdziale „Para w Norwegii” w „Nawigatorze pary”.

Jeżeli warsztaty są prowadzone w Norwegii, to warto, by na koniec tego spotkania przyszły osoby z lokalnych centrów wspierania imigrantów i imigrantek i przedstawiły istotne informacje dotyczące współpracy z rodziną w danej miejscowości, jak również przybliżyły realia kontaktów z urzędnikami.

Moduł X

Zakończenie

Na zakończenie wspólnej pracy potrzebne jest podsumowanie. Dlatego niezależnie od ilości zorganizowanych modułów i spotkań konieczne jest zadbanie o czas na moduł ostatni, wieńczący całość i dający grupie poczucie domknięcia procesu rozwoju.



Cele modułu:

1. Podsumowanie całego cyklu modułów lub wybranej części.
2. Domknięcie procesu grupowego i procesów zachodzących w parach.
3. Ustalenie celów rozwojowych na przyszłość.

Czas: 1 spotkanie – 135 minut



Wymagania: komfortowa sala, hamaki, pufy, można wynająć zamknięte miejsce w jakiejś miłej kawiarni.

Opis ćwiczeń

Ćwiczenie 1. Serce we dwoje

Cele:

1. Podsumowanie korzyści, jakie para wyniosła z warsztatów.
2. Zwerbalizowanie doświadczeń, emocji i przemyśleń.
3. Podniesienie samooceny.

Czas trwania 45 minut



Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Trener/ka podaje grupie instrukcję:

Narysujcie na kartce serce (można dać wydrukowane) i wypełnijcie je hasłami, obrazkami zawierającymi wasze zasoby jako pary. Co macie razem fajnego, czego nie mają inni? Czego nie ma każde z was z osobna? Czym wyróżniacie się w porównaniu z innymi? O co w szczególności chcielibyście zadbać? Będziecie dzielić się na forum grupy tylko wybranymi przez was zasobami.

2. Przebieg

Pary rysują serca i wypełniają je, a następnie wieszają na wystawie. Każda z par wybiera dwa–trzy hasła/obrazki do omówienia przed grupą. Część haseł/obrazków ma pozostać nieomówiona.

3. Omówienie i podsumowanie

Omówienie jest częścią samego ćwiczenia. Jeśli jednak inne pary mają ochotę, to dajemy im możliwość skomentowania prezentacji po każdym „sercu”. Serca pary zabierają ze sobą do domu, na lodówkę lub do sypialni.



Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI

Na tym etapie zaangażowania w warsztat i wglądu

w siebie ćwiczenie powinno być wykonane w miłej

i wzruszającej atmosferze. Uczestnicy/czki nie powinni

już czuć skrepowania czy dyskomfortu.

Ćwiczenie 2. Serce na plecach

Cele:

1. Domknięcie procesu grupowego.
2. Podniesienie samooceny.

Czas trwania 45 minut



Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Przywieście sobie na plecach serca (rysujemy lub dajemy wydrukowane). Każdemu i każdej z was napiszcie, za co jesteście mu wdzięczni/e – czego nauczył/a was, co dał/a wam w czasie tego kursu.

2. Przebieg

Uczestnicy/czki chodzą po sali i piszą sobie na plecach. Serca mogą też krążyć po sali – to ułatwia pisanie dłuższych wypowiedzi. Gdy wszyscy już napiszą coś do wszystkich, zachęcamy, żeby usiąść i w ciszy przeczytać kartki. Trener/ka też bierze udział w ćwiczeniu.

3. Omówienie i podsumowanie

Omówienie jako takie nie jest konieczne. Zachęcamy, by zabrać serca ze sobą i mieć pod ręką w razie kryzysu czy trudnych chwil. Można też po nie sięgnąć, gdy chcemy zrelaksować się i sprawić sobie przyjemność.



Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI



To ćwiczenie jest powszechnie używane na szkoleniach pod nazwą np. „plecki”. Zawsze spełnia swoją funkcję.



Dużo przy nim wzruszeń i poczucia dowartościowania,



a o to chodzi.

Ćwiczenie 3. Rundka od serca

Cele:

1. Domknięcie procesu grupowego.
2. Zakończenie warsztatów.

Czas trwania 45 minut



Przebieg krok po kroku

1. Wprowadzenie

Siadamy wygodnie w kręgu. Każdy i każda zaraz udzieli odpowiedzi na pytania: Co czuję? Z jakimi myślami kończę warsztat? Co zamierzam wdrożyć w życie w najbliższym czasie? Zastanówcie się chwilę i niech zacznie ten, kto jest gotowy.

2. Przebieg

Dbamy o porządek – gdy jedna osoba mówi, reszta nie przerywa. Po całym cyklu nie powinno być z tym problemu, wszyscy na pewno słuchają uważnie, ale gdy stosujemy to ćwiczenie na koniec pierwszych spotkań czy modułów, to taka uwaga trenera/ki jest konieczna.



3. Omówienie i podsumowanie

Dziękujemy, wręczamy dyplomy i żegnamy się.

-  Z NOTATNIKA TRENERA/TRENERKI
-  _____
-  Tradycyjny sposób rozpoczynania i zakańczania warsztatu. Polecamy stosowanie go na każdy koniec
-  spotkania, a koniecznie na koniec modułu i cyklu.

POWODZENIA!

O Autorkach

Magdalena Danaj

Rysownicza i ilustratorka. Na co dzień zajmuje się ilustracją prasową oraz książkową, a także rysunkiem reklamowym/promocyjnym. Autorka Porysunków – krótkich form komiksowych ukazujących się od prawie 10 lat w sieci. Współpracowała m.in. z pismem „Przekrój”, dwutygodnikiem „Gala”, miesięcznikiem „Bluszcz”, „Gazetą Wyborczą”, Wirtualną Polską, LGBT Festiwal, kwartalnikiem „Bliza”, Nasiono Records i wieloma innymi. Więcej informacji na stronie: porysunki.com.

Magdalena Gajewska

Pracuje w Instytucie Filozofii, Socjologii i Dziennikarstwa Uniwersytetu Gdańskiego w Zakładzie Socjologii Życia Codziennego. Zajmuje się badaniem procesów budowania rodziny i więzi w okresie ciąży oraz tuż po narodzinach dziecka. Bada wpływ kultury na doświadczenie narodzin. Interesują ją magia i czarostwo, i to nie tylko naukowo. Dla równowagi zajmuje się psychologią i komunikacją w sporcie. Jest mamą Oli. Bardzo lubi jeździć konno.

Natasza Kosakowska-Berezecka

Pracuje w Zakładzie Psychologii Międzykulturowej i Psychologii Rodzaju, w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego, kieruje projektem Par. Aktualnie z pasją bada procesy sprzyjające równości i docenianiu różnorodności. Realizuje także projekty edukacyjne, w ramach których jako doświadczona trenerka, mediatorka i konsultantka ds. równowagi praca – dom pracuje z grupami z różnych sektorów (szkolnictwo, biznes, NGO, samorządy, przedstawiciele pracowników, pomoc rozwojowa), starając się w ten sposób łączyć naukę z praktyką. Prywatnie jest w parze z Maćkiem i mają dwójkę synów: Franka i Mikołaja. Wspólnie podróżują, kochają rowery i góry. Zdeklarowana optymistka.

Agnieszka Wroczyńska

Psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, seksuolożka. Pracuje w Poradni CBT w Gdyni, gdzie prowadzi terapię indywidualną oraz par. Analizując problemy swoich pacjentów, dostrzega, że wszyscy jesteśmy podobni, dlatego tak ważne jest, by nie zatracać otwartości na drugiego człowieka. Rzeczniczka akceptacji i współodczuwania jako drogi do pełniejszej i bar-

dziej radosnej relacji. Od 10 lat w związku z Michałem, z którym uwielbia podróżować i dzielić życie.

Marta Znaniecka

Prowadzi treningi uważności i redukcji stresu w oparciu o MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*). Naukowo zaangażowana jest w badanie kategorii duchowości w pedagogice. Interesuje ją wizja szkoły, w której wewnętrzne życie dziecka/ucznia/studenta traktowane jest jako obszar ważny i znaczący. Jest żoną Łukasza, mamą siedmioletniej Jagny, pięcioletniej Róży i rocznej Inki. Tak samo jak zgiełk rodzinny lubi spokój we własnym towarzystwie. Odpoczywa na łonie natury, podróżując, pracując w ogrodzie, czytając książki. Uwielbia uczyć się od mądrych ludzi.

Magdalena Żadkowska

Pracuje w Instytucie Filozofii, Socjologii i Dziennikarstwa Uniwersytetu Gdańskiego w Zakładzie Socjologii Życia Codziennego. Analizuje życie domowe i zawodowe par w Polsce i na migracji. Bada podział obowiązków i negocjowanie godzenia życia zawodowego z rodzinnym. Rzeczniczka równouprawnienia i różnorodności, bardzo chętnie angażuje się w różnego rodzaju projekty upowszechniające naukę – jest trenerką biznesową, ekspertką medialną i autorką projektów społecznych. Od 20 lat jest żoną Marcina. Ma dziewiętnastoletniego syna Stasia i piętnastoletnią córkę Marysię. Uwielbia jeździć na nartach i pływać na kitesurfingu.

Literatura

- Allred K.G. (1999), *Anger and Retaliation: Toward an Understanding of Impassioned Conflict in Organizations* [w:] *Research on Negotiation in Organizations*, red. R. Lewicki, R. Bies, B. Sheppard, vol. 7, JAI Press, Greenwich CN, s. 27–58.
- Beck J.S. (2011), *Cognitive Behavior Therapy, Second Edition: Basics and Beyond*, The Guilford Press, New York.
- Beck U. (2002), *Spółeczeństwo ryzyka. W drodze do innej nowoczesności*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.
- Beck U., Beck-Gernsheim E. (1995), *The Normal Chaos of Love*, Polity Press, Cambridge.
- Beck U., Beck-Gernsheim E. (2013), *Miłość na odległość. Modele życia w epoce globalnej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Berne E. (2007), *W co grają ludzie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Bourdieu P. (2004), *Męska dominacja*, Oficyna Naukowa, Warszawa.
- Bradbury T.N., Fincham E.D. (1990), *Attribution in marriage*, „Psychological Bulletin”, no. 107, s. 3–33.
- Brannon L. (2002), *Psychologia rodzaju*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Budrowska B. (2000), *Macierzyństwo jako punkt zwrotny w życiu kobiety*, Funna, Warszawa.
- CBOS (2008), *Badanie przeprowadzone na zlecenie Fundacji Partners Polska*, http://www.mediacja.org/upload/files/Jak_Polacy_sie_kloca-wyniki_badan.pdf.
- Chalker R. (2002), *The Clitoral Truth: The Secret World at Your Fingertips*, Seven Stories Press, New York.
- Chępa S., Witkowski T. (1999), *Psychologia konfliktów*, UZUS, Warszawa.
- Daedone N. (2012), *Slow Sex: The Art and Craft of the Female Orgasm*, Grand Central Life&Style Boston.
- Davis M.H. (1999), *Empatia. O umiejętności współodczuwania*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Dąbrowski K. (1979), *Dezintegracja pozytywna*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa.
- De Singly F. (1996), *Sociologia della famiglia contemporanea*, Palomar Athenaeum, Bari.
- Deutsch M. (2005), *Współpraca i rywalizacja* [w:] *Rozwiązywanie konfliktów. Teoria i praktyka*, red. M. Deutsch, P.T. Coleman, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Duch-Krzystoszek D. (2007), *Kto rządzi w rodzinie. Socjologiczna analiza relacji w małżeństwie*, IFiS PAN, Warszawa.

- Eurostat (2013), *Sustainable development in the European Union. Statistical Books*, s. 76–90.
- Everly G.S., Rosenfeld R. (1992), *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia*, PWN, Warszawa.
- Giddens A. (2006), *Przemiany intymności. Seksualność, miłość i erotyzm we współczesnych społeczeństwach*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Grochola K., Wiśniewski A. (2011), *Gry i zabawy małżeńskie i pozamałżeńskie*, Wydawnictwo Literackie, Kraków.
- Hansen K. (2015), *Exploring compatibility between 'subjective well-being' and 'sustainable living' in Scandinavia*, „Social Indicators Research”, no. 122, s. 175–187.
- Heszen I., Sęk H. (2007), *Psychologia zdrowia*, PWN, Warszawa.
- Hipsz N. (2013), *O roli kobiet w rodzinie*. Komunikat z badań CBOS BS/30/2013, CBOS, Warszawa.
- Hochschild A. (1989), *The Second Shift*, Viking, New York.
- Hondagneu-Sotelo P. (1994), *Gendered Transitions: Mexican Experiences of Immigration*, wyd. 4, University of California Press, Oakland.
- Holm-Hansen J., Haaland T., Myrvold T. (2007), *Flerkulturelt Barnevern. En Kunnskapsoversikt (Multicultural Child Welfare Services. A Knowledge Overview)*, Norwegian Institute for Urban and Regional Research (Norsk institutt for by- og regionforskning, NIBR).
- Holter Ø.G. (2014), „What's in it for Men?": *Old Question, New Data*, „Men and Masculinities, Gender and Society”, no. 17, s. 515–548.
- Izdebski Z. (2012), *Seksualność Polaków na początku XXI wieku. Studium badawcze*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Jakubowski J. (2014), *Trenowanie spontanicznej reakcji empatycznej*, <http://www.grupatrop.pl/index.php/strony-specjalne/bait-baza-artykulow-instytutu-trop?id=318> (dostęp: 17.11.2015).
- Jørn H-H., Haaland T., Myrvold T. (2007), *Flerkulturelt barnevern. En kunnskapsoversikt*, NIBR-rapport.
- Kabat-Zinn J. (2007), *Gdziekolwiek jesteś, bądź*, IPSI Press, Warszawa.
- Kabat-Zinn J. (2009), *Życie piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból*, Wydawnictwo Czarna Owca, Instytut Psychoimmunologii, Warszawa.
- Kabat-Zinn J. (2014), *Praktyka uważności dla początkujących*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa.
- Kaufmann J.-C. (1993), *Sociologie du couple*, wyd. 4, Presses Universitaires de France, Paris.
- Kaufmann J.-C. (1995), *Trame coniugali. Panni sporchi e rapporto di coppia*, Edizioni Dedalo, Bari.
- Kaufmann J.-C. (2007), *Familles à table. Sous le regard de Jean-Claude Kaufmann, Armand Colin*, Paris.
- Kaufmann J.-C. (2010), *Wywiad rozumiejący*, Oficyna Naukowa, Warszawa.
- Kohle A.-B., Riess S. (2012), *Dalajlama dla par. Jak kochać uważnie*, Zwierciadło, Warszawa.
- Kolb D.A. (1981), *Learning Style Inventor*, McBer and Company, Boston.

- Kolb D.A. (1984), *Experiential Learning: experience as the source of learning and development*, Prentice Hall, New Jersey.
- Kosakowska-Berezecka N., Besta T., Adamska K., Jaśkiewicz M., Jurek P., Vandellos J.A. (2015), *If My Masculinity is Threatened I Won't Support Gender Equality? The Role of Agentic Self-Stereotyping in Restoration of Manhood and Perception of Gender Relations*, „Psychology of Men and Masculinity”, dx.doi.org/10.1037/men0000016.
- Kwak A. (2005), *Rodzina w dobie przemian. Małżeństwo i kohabitacja*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa.
- Kwiatkowska A., Nowakowska A. (2006), *Męczyzna polski, psychospołeczne czynniki warunkujące pełnienie ról rodzinnych i zawodowych. Raport z badań*, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomicznej, Białystok.
- Larsson L. (2011), *Porozumienie bez przemocy w związkach. Zbadaj swoje relacje*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa.
- Leiblum S.R. (red.) (2007), *Principles and Practice of Sex Therapy*, The Guildford Press, Cambridge.
- Lloyd E.A. (2006), *The Case of the Female Orgasm: Bias in the Science of Evolution*, Harvard University Press, Beverly.
- McKay M., Davis M., Fanning P. (2013), *Sztuka skutecznego porozumiewania się*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot.
- Moore C.W. (2012), *Mediacje. Praktyczne strategie rozwiązywania konfliktów*, Wydawnictwo Ekonomiczne, Grupa Wolters Kluwer SA, Kraków.
- Murcott A. (1983), *Cooking and the Cooked: A Note of the Domestic Preparation of Meals* [w:] *The Sociology of Food and Eating*, red. A. Murcott, Gower, Aldershot.
- Nelson T. (2012), *Getting the Sex You Want: Shed Your Inhibitions and Reach New Heights of Passion Together*, Quiver.
- O'Connell H.E. (2005), *Anatomy of the clitoris*, „The Journal of Urology”, s. 1189–1195.
- Ostrouch-Kamińska J. (2011), *Rodzina partnerska jako relacja współzależna podmiotów. Studium socjopedagogiczne narracji rodziców przeciętnych rolami*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.
- Parsons T. (2009), *System społeczny*, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków.
- Pużyński S., Wciórka J. (2000), *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Opisy kliniczne i wskazówki diagnostyczne*, Versalius, Kraków.
- Rapoport R., Rapoport R.N. (1971), *Dual-Career Families*, Penguin Books.
- Reissman Ch., Aron A., Bergen M.R. (1993), *Shared Activities and Marital Satisfaction: Causal Direction and Self-Expansion versus Boredom*, „Journal of Social and Personal Relationships”, no. 2, s. 243–254.
- Richardson D. (2003), *The Heart of Tantric Sex. A Unique Guide to Love and Sexual Fulfilment*, O Books.
- Siegel R.D. (2011), *Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa.
- Sikorska M. (2009), *Nowa matka, nowy ojciec, nowe dziecko. O nowym układzie sił w polskich rodzinach*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa.

- Sillars A.L. (1982), *Attribution and communication: Are people „naïve scientists” or just naïve?* [w:] *Social cognition and communication*, red. M.E. Roloff, C.R. Berger, Sage, Beverly Hills, CA, s. 73–106.
- Strand R., Freeman E. (2015), *Scandinavian Cooperative Advantage: The Theory and Practice of Stakeholder Engagement in Scandinavia*, „Journal of Business Ethics”, no. 127, s. 65–85.
- SSB, Statistics Norway (2015), www.ssb.no/en/folkendrkv (dostęp: 18.01.2016).
- Szlendak T. (2010), *Socjologia rodziny*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Titkow A., Duch-Krzystoszek D., Budrowska B. (2004), *Nieodpłatna praca kobiet. Mity, realia, perspektywy*, Wydawnictwo Instytutu Filozofii i Socjologii PAN, Warszawa.
- Tosi H.L., Rizzo J.R., Carroll S.J. (1986), *Organizational Behaviour*, New York.
- Tysza Z. (2002), *Rodzina we współczesnym świecie*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań.
- Ubertowski A. (2012), *Ja. com*, Katowice.
- Wallen K., Lloyd E.A. (2011), *Female sexual arousal: Genital anatomy and orgasm in intercourse*, „Hormones and Behavior”, no. 5, s. 780–792.
- Walser R.D., Westrup D. (2009), *The Mindful Couple. How Acceptance and Mindfulness Can Lead You to the Love You Want*, New Habringer Publications, Inc., Oakland.
- Weiner B. (1995), *Judgements of Responsibility: A Foundation for a Theory of Social Conduct*, Guilford Press, New York.
- Williams M., Penman D. (2014), *Mindfulness. Trening uważności*, Samo Sedno, Warszawa.
- Wincze J.P., Weisberg R.B. (2015), *Sexual Dysfunction. Third Edition. A guide for Assessment and Treatment*, The Guildford Press, New York.
- Wojciszke B. (2009), *Psychologia Miłości*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Żadkowska M. (2010). *Washing machine and dishwasher – towards the cultural transformation of a household* [w:] *Society, Culture and Technology at the Dawn of the 21st Century*, red. J. Mucha, K. Leszczynska, Cambrige Scholars Publishing, Cambridge, s. 91–107.
- Żadkowska M. (2012), *Para w praniu. O współczesnej rodzinie i codziennych czynnościach w socjologii Jeana-Claude’a Kaufmanna*, „Studia Socjologiczne”, nr 2.
- Żadkowska M. (2014), *Kiedy para staje się parą? O roli wspólnego zamieszkiwania dla związku na podstawie badań nad trójmiejskimi parami* [w:] *Socjologia zamieszkiwania*, red. M. Jewdokimow, M. Łukasiuk, Wydawnictwo UKSW, Warszawa.



MIGRATIONNAVIGATOR.ORG

 /PARMIGRATIONNAVIGATOR



„Całość opracowania była dla nas obojga interesująca, a nawet (mimo sporego poziomu naszej wiedzy psychologicznej) wzbogacająca. Podręcznik jest oparty na rzetelnej wiedzy psychologicznej i widać w nim doświadczenia praktyczne Autorek. Autorki bardzo pięknie piszą o empatii, budowaniu współpracy w codzienności rodzinnej, praktykowaniu uważności, rozwiązywaniu konfliktów i propozycjach pracy w obszarze kulturowego tabu, czyli seksu. (...) Całe przedsięwzięcie (*Podręcznik dla par* i *Podręcznik trenerski*) jest innowacyjnym, sensownym działaniem. Warto wokół niego zbudować zespół trenerski, który będzie doskonalił metodykę”.

Z recenzji wydawniczej Jacka Jakubowskiego i Doroty Szczepan-Jakubowskiej



Wydawnictwo
Uniwersytetu Gdańskiego

ISBN 978-83-7865-384-4

ISBN 978-83-7865-396-7 (ebook)