

4

Budowanie satysfakcjonujących kontaktów z innymi ludźmi; partnerstwo, przyjaźń, koleżeństwo

Cele:

1. pomoc uczestnikom w uświadomieniu sobie związku pozytywnych relacji z innymi ludźmi z poziomem własnej satysfakcji życiowej
2. uświadomienie uczestnikom związku pomiędzy relacjami międzyludzkimi a poziomem akceptacji zachowań
3. stworzenie okazji do dokonania przez uczestników autodiagnozy w zakresie własnych umiejętności i zachowań, sprzyjających przyjacielskim relacjom z innymi

Czas trwania:

3 godziny

Metody:

- praca w grupach
- wypełnianie formularza
- dyskusja
- plakaty

Pomoce:

- arkusze papieru/tablica
- markery/kreda
- formularz nr 3

Przebieg zajęć:

Wprowadzenie; założenia

Życiowa satysfakcja człowieka i poczucie sensu życia pozostają w bezpośrednim związku ze stanem relacji z innymi ludźmi. Ważne miejsce w tym obszarze zajmuje rodzina i o tym także jest mowa w jednym z warsztatów tego programu. Niemniej jednak potrzeba kontaktu nie ogranicza się tylko do rodziny pierwotnej, w której zresztą obowiązują na ogół, przynajmniej po części, specjalne reguły, których nie da się w pełni przenieść na kontakty z innymi ludźmi, nawet wtedy, gdyby te reguły i relacje rodzinne były dla kogoś zupełnie satysfakcjonujące.

Ludziom bowiem potrzebne są również – równoległe do rodzinnych – także kontakty innego rodzaju: koleżeńskie, przyjacielskie i partnerskie związane z perspektywą – czasem odległą, ale realną – nowego związku rodzinnego. A jednocześnie tak wiele osób czuje się bądź to osamotnionych, wyizolowanych, bądź skonfliktowanych, bądź też ignorowanych czy niezauważanych przez innych.

Bywa też tak, że sama osoba zainteresowana utrzymuje dystans od innych w obawie przed atakiem, krytyką czy wyśmianiem. Powszechność zewnętrznych i wewnętrznych barier utrudniających i ograniczających lub nawet uniemożliwiających utrzymywanie satysfakcjonujących kontaktów z innymi sprawia, że pytanie o to, jak można sobie tu pomóc, czego się dowiedzieć i czego się nauczyć – jest ciągle aktualne. Dlatego jest też ono tematem niniejszego warsztatu.

ZADANIE 1, CZĘŚĆ A

Uczestnicy mają za zadanie przywołać na pamięć przyjaciela, którego albo mają obecnie, albo też mieli w przeszłości. Jeśli ktoś twierdzi, że nie ma, ani nie miał nigdy prawdziwego przyjaciela, może wziąć pod uwagę kogoś, kogo uważał za najbliższego kolegę. (Warto zaznaczyć, że „najbliższy” kolega/koleżanka nie musi w rzeczywistości być naprawdę „bliski”, może też tu bowiem wchodzić w grę ktoś, kto co prawda nie spełniał subiektywnych oczekiwań co do roli „bliskiego kolegi” czy tym bardziej „przyjaciela”, ale wśród osób „dalekich” był najmniej daleki). W tym zadaniu chodzi w każdym razie o rzeczywistą, a nie wyobrażoną postać.

Gdy upewnimy się, że uczestnicy wykonali zalecenie, podajemy dalszą część zadania.

ZADANIE 1, CZĘŚĆ B

Teraz każdy z uczestników ma zanotować na kartce po kilka (od 3 do 7) cech/właściwości/zachowań tej osoby, które sprawiały, że uważał ją/go za przyjaciela (czy bliskiego kolegę). Co takiego robiła ta osoba, jak się zachowywała, jaka była, czym się różniła od innych – że zasługiwała na miano przyjaciela/bliskiego kolegi.

Prezentacja efektów

Uczestnicy prezentują kolejno efekty swoich refleksji. Temat upoważnia nas do tego, aby pozwolić na swobodne, obszerne wypowiedzi wszystkim tym, którzy będą mieli potrzebę podzielenia się doświadczeniami czy przeżyciami, jakie przydarzały/przydarzają im się z przyjaciółmi/bliskimi kolegami.

Omówienie, informacje zwrotne

Po zakończeniu prezentacji ważne jest, aby każdy miał możliwość odnieść się do różnych fragmentów tego, co usłyszał od innych, czego się dowiedział, jak to odbierał, jakie towarzyszyły mu emocje itp.

ZADANIE 2

Teraz uczestnicy tworzą wspólny plakat zatytułowany „Jaki jest przyjaciel” (albo: „Kto jest

przyjacielem”), przedstawiający jak najpełniejszą – zdaniem grupy – listę cech przyjaciela, złożoną z wszystkich cech, które wcześniej każdy z uczestników zanotował sobie indywidualnie. Po sporządzeniu listy można się upewnić, czy wyłaniający się z tego zestawu obraz przyjaciela jest zadowalający/pełny, czy też czegoś w nim jeszcze brakuje (pominięto jakąś cechę/cechy). Jeśli tak, to dopisujemy to, czego brakuje, i zamykamy listę.

Po upewnieniu się, czy ktoś z uczestników ma potrzebę ustosunkowania się do listy czy też jakiegokolwiek jej fragmentu, podzielenia się swoimi odczuciami, spostrzeżeniami – można przejść do następnego zadania.

ZADANIE 3

Teraz zadaniem każdego z uczestników będzie wybranie i utworzenie hierarchii 5–7 najważniejszych cech przyjaciela. Można to zrobić zadając grupie kolejne pytanie: „która z wymienionych cech jest dla ciebie najważniejsza, którą postawiłbyś na pierwszym miejscu?”. Ktoś z uczestników lub prowadzący liczy ilość głosów i przy wytypowanych cechach stawia odpowiednią ilość kropek/kresek/znaków. Następne pytanie: „którą z wymienionych cech postawiłbyś na drugim miejscu?” i procedura liczenia i stawiania znaków się powtarza. Można zadać pytanie tyle razy, aby każda z cech uwidoczniionych na liście została wymieniona przynajmniej raz. Do dalszej pracy użyjemy jednak ograniczonej liczby cech (5–7). Zaznaczmy też, że każdy uczestnik odpowiadając na kolejno zadawane pytania, jednocześnie notuje swoje własne odpowiedzi, tworząc w ten sposób równoległe własną, subiektywną hierarchię tych cech.

Omówienie efektów

W omówieniu obu list poza standardową regułą swobodnych, osobistych wypowiedzi dla każdego, warto wziąć pod uwagę także następujące podstawowe zjawiska:

- szczególną wagę pierwszego czynnika w hierarchii;
- rozbieżności (i zgodności) pomiędzy uporządkowaniem subiektywnym a uporządkowaniem grupowym;
- wielkość ewentualnych rozbieżności i wnioski, jakie dla poszczególnych uczestników z tego wynikają;
- cechy ważne dla nas u naszych przyjaciół mogą być ważne również dla nich;
- jak moglibyśmy wykorzystać to, czego tu się dowiedzieliśmy, aby zwiększyć prawdopodobieństwo nawiązywania bliskich/przyjacielskich stosunków z innymi (jaki my sami mamy na to wpływ?).

ZADANIE 4

Zadanie to nawiązuje do spostrzeżenia, że tych samych cech, jakich my poszukujemy u ludzi/przyjaciół, inni mogą poszukiwać w nas. W związku z tym dobrze jest najpierw sobie

samemu odpowiedzieć na pytanie: „Czy – i w jakim stopniu – sam te cechy posiadam?”. Do określenia tego przydatny będzie formularz nr 3, zawierający miejsce na wpisanie do niego najpierw nazw wcześniej ustalonej listy 5–7 cech, a następnie zaznaczenie na skali odpowiedniego punktu odzwierciedlającego subiektywną samoocenę w tym zakresie.

Prezentacja i omówienie efektów

Uczestnicy relacjonują wyniki autodiagnozy – całość lub tylko wybrane cechy, w zależności od osobistej decyzji. Dzielą się też ogólnymi spostrzeżeniami i refleksjami wykraczającymi poza bezpośrednie relacjonowanie wyników na skali (jak odbierają wynik autodiagnozy, czy czegoś się z niej dowiedzieli, jak się z tym czują itp.).

W omówieniu warto zwrócić uwagę na możliwość uzyskania informacji zwrotnej od innych w tych samych wymiarach. Czy inni spostrzegają nas podobnie czy inaczej, niż my sami siebie spostrzegamy? Jeśli uczestnicy wykażą zainteresowanie i gotowość do skorzystania z takiej możliwości, możemy zaproponować kolejne zadanie.

ZADANIE 5

Każdy z uczestników, który ma na to ochotę, może otrzymać informację, jak jest spostrzegany przez innych członków grupy. Technicznie może to wyglądać w ten sposób, że dana osoba będzie na swoim formularzu nanosić kolejne oceny, otrzymywane od wszystkich pozostałych uczestników w odniesieniu do konkretnych skal/cech. Jeśli będzie wielu chętnych do otrzymania tego rodzaju informacji, to może się okazać konieczne ograniczenie zakresu informacji np. tylko do **jednej, wybranej przez osobę zainteresowaną skali/cechy**. Jeśli z kolei tylko nieliczne osoby się na to zdecydują, wtedy będą one miały możliwość (choć nie obowiązek) skorzystania z większego zakresu informacji (w odniesieniu do większej liczby albo wszystkich skal/cech, znajdujących się na ich formularzu). Tak czy inaczej w czasie jednego warsztatu uda się zapewne wykorzystać jedynie częściowo potencjalnie dostępny zasób informacji. Ale pozostała, niewykorzystana jej część daje możliwość kontynuacji warsztatu po zakończeniu programu (patrz [Aneks](#)).

Prezentacja i omówienie efektów

Otrzymywanie wszelkiego rodzaju informacji zwrotnych wiąże się zwykle z przeżywaniem silnych, a przynajmniej wyraźnych emocji: przyjemności, przykrości, zdziwienia, zaskoczenia, niedowierzania, buntu, niezgody, złości, radości itd. Ważne jest, aby uczestnicy mieli możliwość wyrażenia swoich odczuć w możliwie największym stopniu (choć nie większym, niż ich rzeczywista, wewnętrzna gotowość do tego). Jest to też okazja do ujawnienia wyników liczbowych, ale oprócz tego – i niezależnie od tego – ważne są też ogólne, acz osobiste refleksje i wnioski.

W omówieniu ważne jest zwrócenie uwagi między innymi (oprócz tego, co powyżej), na:

- kierunek ewentualnej różnicy pomiędzy ocenami własnymi (samoocena, autodiagnoza) a ocenami innych osób (czyje oceny są wyższe – czy przeceniam, czy też niedoceniam siebie w jakimś zakresie)
- czy grupa spostrzega mnie (w danym wymiarze, pod względem danej cechy) w sposób raczej jednorodny, czy zróżnicowany, a może skrajny (i o czym to może świadczyć)
- jak można wykorzystać uzyskany materiał informacyjny na swój temat?

Podstawowym sposobem wykorzystania tych informacji jest oczywiście wskazanie kierunku ewentualnej korekty naszych zachowań (o ile dany kierunek zmian jest dla nas interesujący, akceptowany czy pożądaný). Ale dla dokonania zmiany, oprócz własnej decyzji czy woli zmiany, potrzeba jest jeszcze wiedza, jak tej zmiany dokonać, a także trening nowych zachowań. Toteż swego rodzaju zadanie podsumowujące będzie polegało na uzyskaniu przez każdego chętnego dodatkowych informacji od grupy, także na temat sposobu zmiany.

ZADANIE 6, WERSJA A

Każdy z członków grupy zainteresowany uzyskaniem dodatkowych informacji (już nie o tym „jak cię spostrzegam”, ale „dlaczego tak cię spostrzegam”), może (w ustalonej kolejności) skierować do każdego z pozostałych uczestników pytanie: „jakie moje zachowania (albo brak jakich zachowań) sprawiły, że dałeś mi taką (jaką?) ocenę, jeśli chodzi o... (tutaj nazwa wybranej, konkretnej cechy ze spisu cech na formularzu)”. Względy czasowe znowu przesądzają o tym, czy uczestnicy będą mieli możliwość uzyskania informacji tylko w odniesieniu do jednej, wybranej przez każdego cechy, czy do większej liczby cech.

ZADANIE 6, WERSJA B

Jedną z możliwych wersji tego ćwiczenia jest też danie możliwości pełnego przepracowania całego zestawu cech – ale tylko jednej (czy dwóm) osobom w trakcie jednego spotkania, otwierając taką możliwość kolejnym chętnym w trakcie kolejnych spotkań grupowych – co jest kolejną formą kontynuacji warsztatowych treści w przyszłości, po zakończeniu programu (patrz Aneks).

Omówienie zadania

Podobnie jak na poprzednim etapie, także i teraz konieczne jest mówienie i odreagowanie tego, co usłyszały osoby (czy osoba), otrzymujące informacje zwrotne. Ważne jest „zadbanie” o taką osobę poprzez poświęcenie czasu i uwagi między innymi temu:

- jak te informacje zostały odebrane, jaki jest stan emocjonalny tej osoby – i co w związku z tym mogłaby jeszcze dla tej osoby zrobić grupa i prowadzący
- czy dana osoba/osoby spostrzega fakt otrzymania tych informacji zwrotnych jako korzystny, czy też nie; jeśli nie – to dlaczego i co można dla niej jeszcze zrobić.

Na koniec prowadzący może zwrócić uwagę, że podobnie można potraktować temat „kolega” oraz „partner”. Tematy te mogą być **sposobem na kontynuację treści warsztatowych po zakończeniu programu** w trakcie odrębnych spotkań. Tutaj można jedynie krótko przedyskutować temat, uwzględniając poniższe aspekty problematyki:

- jak dalece poszczególne pojęcia (przyjaźń, koleżeństwo, partnerstwo) różnią się od siebie, na ile zaś są podobne; które z wymienionych na opracowanym dzisiaj plakacie cech byłyby wspólne dla pozostałych dwóch pojęć, a które są odrębne, specyficzne dla „przyjaźni”?
- czy istnieją cechy **specyficzne, odrębne, właściwe tylko dla danego pojęcia** i nie pasujące do żadnego z dwu pozostałych (jakie?)

Zakończenie następuje po podsumowaniu całości warsztatu przez grupę i przez prowadzącego i po zasygnalizowaniu możliwości **kontynuacji i powracania w przyszłości do różnych jego wątków**.