



drama_łączy pokolenia

na przykładzie programu
„Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu”



Seniorzy
i młodzi
w twórczym
działaniu

Redakcja merytoryczna:
Marta Hamerszmit, Małgorzata Winiarek-Kotucka

Redakcja językowa, korekta:
Paulina Cyłka

Projekt okładki, ilustracje:
Michał Warda

Projekt logo programu „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu”:
Agnieszka Warda

Opracowanie typograficzne, skład:
Agnieszka i Michał Warda | ale... brand&design consulting
www.aleconsulting.pl

Fotografie wykorzystane w publikacji
pochodzą z archiwum Stowarzyszenia Praktyków Dramy STOP-KLATKA

Druk:
Drukarnia UPI Sp. z o. o.
Al. Bohaterów Września 9
00-973 Warszawa
www.upi.pl

© Copyright by Stowarzyszenie Praktyków Dramy STOP-KLATKA, Warszawa 2013

ISBN: 978-83-931433-2-0

Wydawca:
Stowarzyszenie Praktyków Dramy STOP-KLATKA
www.stop-klatka.org.pl
e-mail: stowarzyszenie@stop-klatka.org.pl

drama_łączy pokolenia

na przykładzie programu
„Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu”

spis_treści

Wstęp	7
Drama w budowaniu dialogu międzypokoleniowego	9
Nasze standardy pracy z grupą międzypokoleniową	17
Refleksje o komunikacji międzypokoleniowej	27
Teatr edukacyjny z grupą międzypokoleniową	35
Teatr Forum – międzypokoleniowe rozważania o metodzie	42
Noty biograficzne	50

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku

Oddajemy w Twoje ręce publikację, w której dzielimy się naszym dwuletnim doświadczeniem pracy metodą dramy z grupą międzypokoleniową w ramach programu „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu”. Książka jest wyjątkowa, ponieważ powstała z połączenia wiedzy, przeżyć i refleksji twórców programu oraz uczestników.

W pierwszej części publikacji opisujemy podstawy naszej pracy: na jakiej metodyce i jakich wartościach się opieramy oraz jak rozumiemy dramę. Drugą część stanowią zebrane refleksje uczestniczek dotyczące dialogu międzypokoleniowego. Trzecia część publikacji to przykłady wykorzystania technik dramowo-teatralnych w prowadzonych przez nas działaniach międzypokoleniowych.

Dziękujemy współautorom publikacji: seniorkom i młodym za ogromny wkład pracy, zaangażowanie, chęć dzielenia się swoim doświadczeniem z innymi oraz nieustanne motywowanie siebie i otaczającego nas świata do pozytywnej zmiany.

Liczymy, Czytelniczko i Czytelniku, że nasze doświadczenia i pomysły zainspirują Was do wykorzystywania metod dramowo-teatralnych w pracy z grupą oraz zaowocują różnorodnymi, kreatywnymi i edukacyjnymi działaniami skierowanymi do osób w różnym wieku.

Zespół programu „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu”



Drama w budowaniu dialogu międzypokoleniowego

Stowarzyszenie Praktyków Dramy STOP-KLATKA od 11 lat wykorzystuje w swoich działaniach metodę dramy stosowanej (z ang. applied drama). Używamy technik, które pozwalają zapewnić uczestnikom i uczestniczkom zajęć bezpieczną przestrzeń do nauki rozumienia postaw i zachowania innych ludzi. Drama pozwala znaleźć odpowiedzi na takie pytania: co by było, gdybym była kimś innym? Jak bym się zachowywała? Jak bym patrzyła na kogoś takiego jak ja? Czego bym potrzebowała, żeby go zrozumieć?

Tak o wpływie dramy mówią uczestniczki naszego programu międzypokoleniowego „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu”:

Bycie w roli umożliwia mi zrozumienie zachowania innych. Widzę wtedy świat od innej strony. Patrzę nie moimi oczami. Uczę się różnorodności.

Kamila, juniorka

Drama pozwala mi spojrzeć na dany problem z innej perspektywy i w pewien sposób zrozumieć postępowanie osób, które znacząco różnią się ode mnie.

Katarzyna, juniorka

Bycie w roli przełamuje nieśmiałość, wyzwala inicjatywę, uruchamia myślenie i ćwiczy pamięć.

Jadwiga, seniorka

Drama tworzy przestrzeń dla doświadczenia różnorodności i zrozumienia drugiego człowieka, a także pomaga przełamywać osobiste trudności, ograniczenia (takie jak lęk przed występowaniem i oceną), daje poczucie sprawczości, motywuje do działania i umożliwia odkrywanie na nowo samego siebie i drugiego człowieka.

W niniejszym artykule dzielimy się wybranymi ćwiczeniami dramowymi, które wykorzystywałyśmy do budowania dialogu międzypokoleniowego w ciągu ostatnich dwóch lat w programie „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu”.

Edukuj dramą

Pracując dramą stosowaną, wykorzystujemy tzw. cykl Kolba, czyli opracowany przez Davida A. Kolba schemat procesu efektywnego przyswajania wiedzy. Najpierw zapraszamy uczestników do przeżycia doświadczenia w świecie fikcji, by po wyjściu z ról porozmawiać z nimi o tym, czego doświadczyli. Wspieramy ich w wyciąganiu wniosków i generowaniu konkretnych pomysłów, które można by zastosować w przyszłości. Struktura cyklu Kolba porządkuje pracę grupy oraz sprawia, że uczestnicy i uczestniczki dostrzegają edukacyjne korzyści z angażowania się w doświadczenie, bo wnioski z niego są nazwane i odniesione do ich życia.

Każda z grup, w tym i międzypokoleniowa, potrzebuje ćwiczeń, które wprowadzą ją do głębszej pracy. Przygotowując warsztat z grupą seniorów i młodych, warto zadbać, aby proponowane na początku ćwiczenia dramowe umożliwiały rozmowy, spotkania dwóch osób w roli, stopniowały trudność tych ról oraz ekspozycję społeczną uczestników i uczestniczek.

Rozgrzewki a dialog międzypokoleniowy

Gry, zabawy, śmiech oraz wspólna zabawa formą zbliżają ludzi. Ten cel spełniały niżej opisane ćwiczenia wprowadzające: dramowa cebula, maszyny, śmieszne fotografie.

Improwizacje w dwójkach

W dramowej wersji ćwiczenia zwanego „cebulą” uczestnicy stawali w dwóch liczących tyle samo osób kręgach (jeden znajdował się wewnątrz drugiego), twarzami do partnerów. Prowadzący proponował im takie role:

krąg wewnętrzny – kierowca, który złamał przepisy,

krąg zewnętrzny – policjant;

krąg wewnętrzny – nauczyciel;

krąg zewnętrzny – uczeń, który nie odrobił lekcji;

krąg wewnętrzny – lekarz, któremu się spieszy;

krąg zewnętrzny – pacjent, który długo czekał na wejście do gabinetu.



Na pierwszy sygnał (kłaśnięcie) osoby zastęgały w pozycjach ciała odpowiadających ich postaciom oraz relacjom między nimi, na kolejny zaczynały krótką rozmowę-improwizację. Na trzeci sygnał kończyły ją. Potem dziękowały sobie (wychodząc w ten sposób z ról) i przechodziły do kolejnej pary.

Im bardziej archetypiczne, łatwe do wyobrażenia były proponowane postacie, tym łatwiej było uczestnikom i uczestniczkom znaleźć pomysł na ich zachowanie. Taka forma pozwalała w bezpiecznych warunkach na bycie razem w różnych sytuacjach, a czasami nawet wejście w fikcyjny konflikt związany z odgrywanymi rolami. Osobom nieśmiałym ułatwiała zabranie głosu, gdyż wyraźna rola dawała im pretekst, by zawalczyć o interes swojej postaci.

Śmieszne fotografie

Fotografie to ustawianie przez grupy uczestników i uczestniczek fikcyjnych sytuacji ze swoich ciał. Ćwiczenie zaczynałyśmy od prostych i/lub śmiesznych sytuacji, np. na dworze króla Artura, na straganie, w domu, w którym straszy, na przystanku autobusowym. Stopniując tematykę, przechodziłyśmy do coraz trudniejszych, bardziej angażujących emocjonalnie sytuacji, np. przedstawiających rodzinę, pracę, wykluczenie czy – jak w przypadku naszego programu – bierność¹.

Maszyny

Każda z cztero- lub pięcioosobowych grup miała za zadanie przygotować i zaprezentować maszynę produkującą konkretną rzecz. Uczestniczki i uczestnicy budowali je ze swoich ciał, wykorzystując również głos, ruch, mimikę. Zaczynaliśmy od przygotowywania pizzy, potem wybranego przez siebie produktu, by na koniec skonstruować maszyny wytwarzające radość i współpracę. Po wyprodukowaniu przez cztery grupy towaru w postaci współpracy poprosiliśmy, aby na bazie tych czterech urządzeń powstało jedno. Wspólna machina została złożona z elementów, które uczestnicy uznali za kluczowe dla każdego z mniejszych urządzeń. Jej stworzenie dało efekt synergii i poczucie, że wspólnie możemy zdziałać dużo. Wiele osób na koniec tego dnia mówiło, że to ćwiczenie uświadomiło im, że potrafią się porozumieć i wspólnie wybrać pomysł. Maszyny są jednym z możliwych etapów demechanizowania ciała i umysłu poszczególnych uczestników oraz całej grupy. Demechanizacja to odejście od standardowych schematów zachowania i myślenia. Sprzyja dawaniu sobie prawa do bycia twórczym i odważnym w zdobywaniu nowych doświadczeń – w tym wchodzenia w nowe role.

1. Więcej o procesie powstawania teatru edukacyjnego dotyczącego bierności w artykule „Teatr edukacyjny z grupą międzypokoleniową”, s. 35.

Te krótkie ćwiczenia wprowadzające ułatwiały uczestnikom i uczestniczkom wyjście poza ich stereotypowe role seniora, młodego, babci czy studenta. Mogli poczuć się kimś innym, pokazać grupie drugie oblicze oraz dobrze się bawić, doświadczając wspólnie emocji.

Jest to wstęp do pracy nad problemem przy wykorzystaniu metody dramy. Poniżej opisujemy techniki dramatyczne, jakimi pracowaliśmy podczas kolejnych zajęć w trakcie trzech edycji programu.

Fotografia

Techniki fotografii używaliśmy w celu edukacyjnym oraz do tworzenia fabuły spektaklu. Po serii wyżej opisanych ćwiczeń wprowadzających zaprosiliśmy seniorów i młodych do głębszej pracy skoncentrowanej na temacie przyczyn biernej postawy w życiu.

Grupa podzieliła się na trzy- i czteroosobowe zespoły. Uczestniczki i uczestnicy opowiadali pozostałym historię osoby znanej sobie z życia, książki lub filmu, którą o kreśliliby jako bierną. Potem każdy zespół stworzył na podstawie wysłuchanych historii jedną. Znajdował punkty wspólne, w tym mechanizmy, które towarzyszą bierności, oraz nadawał nowe fikcyjne imiona występującym w niej bohaterom. Wspierałyśmy każdą z grup w pracy - podchodziłyśmy do nich, motywowałyśmy, wyjaśniałyśmy niejasności. Zadawałyśmy pytania, dając grupie przestrzeń na refleksję i budowanie własnej historii.

Gdy wszystkie grupy były gotowe, poprosiłyśmy, aby na sygnał każda z grup ustawiła swoją fotografię. Następnie jedna grupa zastępywała w niej, a pozostałe siadały wygodnie i się jej przyglądały. Nazywały to, co widzą, tworzyły hipotezy na temat historii, z której „pochodzi” to zdjęcie. Potem zadawały pytania wybranym postaciom, a niektóre z nich zapraszały na tzw. gorące krzesło², by lepiej je zrozumieć i potwierdzić lub obalić swoje przypuszczenia.

Gdy grupa zrozumiała to, co wydarzyło się w danej historii, przechodziliśmy do pracy nad poszukiwaniem rozwiązań. Pracowaliśmy techniką Teatru Obrazu stworzoną przez Augusto Boala. Polega ona na pokazaniu przejścia od sytuacji problemowej do idealnego rozwiązania. Grupę, która pokazała fotografię, zaprosiliśmy do ustawienia obrazu idealnego rozwiązania danej trudności. Później grupa ta w trzech klatkach za pomocą swojego ciała pokazała, co musiało się wydarzyć na drodze od problemu do idealnego rozwiązania. Widzowie oglądali poszczególne etapy i nadawali im znaczenie.

2. Więcej o gorącym krześle w artykule „Teatr edukacyjny z grupą międzypokoleniową”, s. 38.

Po wyjściu z ról także ta grupa, która pokazywała wspomniany proces, mówiła, co chciała zaprezentować. Dzięki pracy techniką Teatru Obrazu zgłębiliśmy temat bierności i przyjrzelśmy się różnym mechanizmom towarzyszącym jej powstawaniu. Następnie przystąpiliśmy do wyboru schematu, który nam jest najbliższy i będzie ważny także dla naszej publiczności. Tak powstała fabuła spektaklu teatru edukacyjnego zrealizowanego w ramach pierwszej edycji programu „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu”.³

Technika rzeźby w dialogu międzypokoleniowym

Do pracy nad tworzeniem głównej postaci i fabuły spektaklu wykorzystaliśmy technikę rzeźby. W parze jedna osoba jest rzeźbiarzem, a druga gliną. Artysta delikatnie kształtuje materię, a ta mu się poddaje. Podczas rozgrzewek wykonywaliśmy różne śmieszne postaci i je ożywialiśmy (te dodawały dźwięk i/lub ruch – tak jak chciały). W kolejnej części zajęć rzeźbiliśmy osobę młodą, która mierzy się z trudnościami występującymi w jej wieku. Gdy rzeźbiarze dokonczyli swoje dzieła, wyruszyli zwiedzać galerię. Przy statuach mogli zostawić napisane na kartce myśli lub emocje, jakie ich zdaniem towarzyszą danej postaci. Następnie każda z rzeźb wybierała z nich dwie lub trzy propozycje, które były jej najbliższe. Wypowiadała je na głos, gdy pozostali wrócili oglądać galerię.

Technika ta pozwala grupie wspólnie stworzyć postać. Podczas improwizacji każdy tworzy ją indywidualnie na podstawie swoich obserwacji, wyobrażeń i doświadczeń. Tutaj grupa nadaje kształt i znaczenie, które może znacząco odbiegać od tego, co czuje i myśli zarówno osoba ustawiona w danej pozycji, jak i ta, która ją pierwotnie ustawiała. Dzięki temu tworzymy złożoną psychologicznie postać teatralną lub uczymy uczestników warsztatów, że każdy z nas może mieć różny odbiór mowy ciała, tego co widzimy.

Drama w rozwoju komunikacji

W drugiej edycji programu skupiliśmy się głównie na aspekcie komunikowania się: co ułatwia i co utrudnia dialog międzypokoleniowy oraz co każdy z nas, młody czy senior, może dać z siebie, aby tę komunikację usprawnić.

Pracowaliśmy nad tym tematem techniką improwizacji. Przygotowaliśmy krótkie opisy konkretnych sytuacji, które mogłyby się wydarzyć. Do każdej z nich dopisałyśmy trzy możliwe zakończenia. Na przykład: 70-letnia Marianna siedzi w parku na ławce. Obok niej siada Mateusz, student ze słuchawkami na uszach.

3. O Teatrze edukacyjnym w artykule „Teatr edukacyjny z grupą międzypokoleniową”, s. 35.



Zakończenia:

- 1) Seniorka przesiada się na inną ławkę bez słowa,
- 2) Marianna mówi: „Kto go tak wychował?! Zaraz ogłuchnie od tego jazgotu”,
- 3) Kobieta zwraca się do studenta: „Proszę, żeby Pan ściszył muzykę. Zależy mi na tym, by odpocząć w ciszy”.

Chętne osoby wchodziły w role Marianny i Mateusza oraz pokazywały opcjonalne zakończenia tej historii. Grupa przyglądała się trzem możliwym strategiom rozmowy. Zapytałyśmy uczestników o to, jakie myśli mogą towarzyszyć osobie, która reaguje w dany sposób. Każdy z uczestników zapisywał je na kartce, a następnie stawał za postacią i wypowiadał na głos. Gdy wszystkie „myśli” ustawiły się za postacią, trenerka wchodziła w rolę ich dyrygenta - pokazywała, które mówią głośniejsze, które ciszej, które się pojawiają, które milkną. Potem osoba odgrywająca postać opowiadała, jak te myśli na nią wpływały. Analogiczne chóry powstawały przy pozostałych dwóch reakcjach.

W omówieniu tego ćwiczenia zastanawialiśmy się, dlaczego w tej samej sytuacji różne osoby inaczej reagują, co i kto ma na to wpływ. Uczestnicy mówili, że odkryli, że widoczna reakcja jest tylko wierzchołkiem góry lodowej - tego, co się dzieje z osobą na różnych poziomach, w tym myśli, uczuć, przeżyć.

Podsumowanie

Przedstawione wyżej narzędzia dramowe są wybranymi spośród wielu, którymi pracowaliśmy na rzecz budowania dialogu międzypokoleniowego. Z jednej strony ich celem było poznawanie mechanizmu lub budowanie postaci do historii, która będzie przedstawiona w spektaklu interaktywnym. Z drugiej - zdobywanie nowych doświadczeń przez uczestników, zwiększanie ich świadomości, wiedzy i umiejętności m. in. w obszarze komunikacji. Drama jest wszechstronnym narzędziem, które elastycznie możemy dostosować do celu i potrzeb grupy i warsztatów.

Nadrzędnymi zasadami pracy tą metodą są:

- > **nieocenianie zdolności aktorskich,**
- > **docenianie i wydobywanie potencjału grupy, z którą pracujemy.**

Powyższe czynniki sprzyjają budowaniu relacji między ludźmi. Sama drama jest bowiem dialogiem: wymaga kontaktu z drugą osobą, odczytywania tego, co chce przekazać, reagowania na nią i współtworzenia rzeczywistości.

Praca metodą dramy w grupie międzypokoleniowej wymaga od prowadzącego dużej uważności na potrzeby, zachowania i reakcje osób. Potrzebne jest doświadczenie oraz umiejętności pracy z grupą, tworzenia narzędzi dramatycznych i świata fikcyjnego adekwatnego do celu i potrzeb uczestników.

Czytelniku i Czytelniczko, jeśli jesteście zainteresowani naszymi dramatycznymi działaniami i chcecie nauczyć się, jak je przygotowywać i przeprowadzać, zapraszamy do śledzenia strony internetowej programu www.sim.drama.org.pl oraz propozycji szkoleń w Stowarzyszeniu Praktyków Dramy STOP-KLATKA na www.stop-klatka.org.pl



Nasze standardy pracy z grupą międzypokoleniową

Standardy pracy w działaniach międzypokoleniowych wypracowałyśmy na bazie dwuletnich doświadczeń w realizacji programu międzypokoleniowego przez Stowarzyszenie Praktyków Dramy STOP-KLATKA i partnerów: firmę Connecting Karolina Jurga i Bielański Ośrodek Kultury. Kartę standardów stworzyłyśmy, aby podzielić się naszym doświadczeniami i przemyśleniami – dotyczącymi budowania, realizacji i finalizowania działań międzypokoleniowych – z osobami, które myślą o takiej pracy lub już prowadzą podobne grupy.

Liczymy, że nasza praca zainspiruje Was, Czytelników i Czytelniczki, oraz wesprze w szerzeniu idei dialogu społecznego w swoim środowisku.

Poniżej przedstawiamy zestawienie podsumowujące nasze doświadczenia wyniesione z działań międzypokoleniowych – współpracy studentów i seniorów. Każdy z punktów opisujemy szczegółowo w kolejnych akapitach artykułu.

Wspólne wartości i wizja w zespole

Zespół inicjatorek i realizatorek programu „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu” tworzą trzy kobiety¹. Myślimy, że to, co nas łączy, to pasja zmieniania świata na lepsze i misyjne podejście do życia. Najważniejsi są dla nas ludzie, ich potrzeby oraz odpowiadanie na nie – i to stało się dewizą naszej pracy. Budowanie zespołu zaczęłyśmy właśnie od wspólnego określenia tego, co jest dla nas wartością, na czym nam zależy w naszych międzypokoleniowych działaniach. Uwspólnienie tego celu dało nam poczucie siły i spójności w działaniu. Na co dzień dostrzegają to uczestniczki i uczestnicy naszych działań: „Widać, że stanowicie jedno i wiecie, o co Wam chodzi” – powiedziała nam jedna z senierek.

Spójność i życzliwość prowadzących wobec siebie budzi poczucie bezpieczeństwa i szacunek grupy. Aby je osiągnąć, dużo pracowałyśmy nad poznanie siebie, zbudowaniem zaufania oraz jasnym podziałem ról, zadań i odpowiedzialności między sobą. Pomogły nam w tym:

1. Więcej informacji w Notach biograficznych na s. 50.

Etap pracy	O co warto zadbać?	Co to daje?
Planowanie działań	Porozmawiaj ze współtwórcami projektu o ich wartościach, misji i celach osobistych , które chcą osiągnąć dzięki jego realizacji.	• jasność intencji naszego działania dla odbiorców • spójność tego, jak działamy, kim jesteśmy
Rozpoczęcie międzypokoleniowej współpracy	Stosuj precyzyjne i otwarte komunikaty o działaniach: • powiedz o idei projektu i czasie jego trwania; • stopnij liczbę informacji o działaniach; • pozostaw każdej z osób rozważających uczestnictwo czas na decyzję, daj jej możliwość nazwania swoich wątpliwości i porozmawiania o nich z organizatorami.	• zaufanie przyszłych uczestników i uczestniczek • poczucie przez młodych i seniorów, że udział ich samych i pozostałych w międzypokoleniowych działaniach jest dobrowolny
Wspólne działania	Zorganizuj osobne spotkania dla młodych i dla seniorów przed rozpoczęciem działań w grupie międzypokoleniowej.	• przyjrzenie się swoim wyobrażeniom o drugiej stronie i temu, jak one wpływają na zachowanie
	Dbaj o równorzędną komunikację wewnątrz grupy - używanie „komunikatu ja”, docenianie uczestników, nieocenianie, dopytywanie o intencje wypowiedzi, stworzenie przestrzeni do wypowiadania swojego zdania, także krytycznego, zgodę na mówienie o swoich emocjach.	• wzrost otwartości na różnorodność • wzrost umiejętności komunikacji - ćwiczenie w praktyce dialogu między pokoleniami • docenianie mądrości życiowej uczestników
	Przygotuj przed warsztatem instrukcje do ćwiczeń. Pamiętaj o: • etapowym ich przedstawianiu; • mówieniu prostym językiem (bez infantylizowania ani nadmiernej powagi); • używaniu przykładów.	• zrozumienie sensu ćwiczenia • zwiększenie motywacji do uczestniczenia w nim • poczucie bezpieczeństwa • zwiększenie gotowości do doświadczania czegoś nieznanego
	Pracuj na fikcyjnych historiach, które są ważne dla grupy, pod płaszczykiem roli.	• poczucie bezpieczeństwa • zaangażowanie każdej ze stron w doświadczanie • poszerzanie horyzontów i perspektyw
	Pozostaw przestrzeń na poczucie humoru.	• zwiększenie dystansu do siebie • twórcza atmosfera
	Bądź elastyczny w dostosowywaniu aktywności do potrzeb grupy.	• wzrost poczucia sensu w grupie i poczucia wpływu • zaangażowanie każdej z osób • wzrost poczucia bezpieczeństwa
Zakończenie współpracy	Podziękuj za pracę, docen wkład każdego z uczestników. Poproś o informacje zwrotne.	• uhonorowanie wkładu pracy każdego z uczestników • ewaluacja własnych działań

Nasze standardy pracy z grupą międzypokoleniową wypracowane podczas programu „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu”.

Autorki: Marta Hamerszmit, Karolina Jurga, Małgorzata Winiarek-Końicka

- cotygodniowe spotkania zespołu, na których omawialiśmy proces grupowy, relacje między uczestnikami, bieżące kwestie merytoryczne i organizacyjne;
- otwartość na informacje zwrotne oraz docenianie swojej pracy;
- stworzenie listy zadań i podziału obowiązków zgodnie z naszymi kompetencjami i potencjałem: stworzyliśmy stanowiska koordynatora programu, opiekuna merytorycznego programu i psychologa ds. dialogu międzypokoleniowego;
- superwizję, które udoskonalały jakość pracy merytorycznej i naszej współpracy.

Rekrutacja uczestników i uczestniczek grupy

Rekrutacja grupy międzypokoleniowej stanowiła i stanowi dla nas wyzwanie. Zwłaszcza w dużym mieście – Warszawie, w której jest duża anonimowość i niskie zaufanie społeczne wśród mieszkańców, co sprzyja rodzeniu się obaw przed kontaktem z drugim człowiekiem i ułatwia wycofanie się z życia.

Rekrutacja jest pierwszym momentem, w którym potencjalni uczestnicy dowiadują się o działaniu, do jakiego chcemy ich zaprosić. Dokładaliśmy wszelkich starań, aby te informacje przekazać w sposób adekwatny do potrzeb danej grupy, czyli seniorów i młodych. Starsi potrzebowali informacji opisowej, spotkania wstępnego umożliwiającego bezpośredni kontakt z organizatorami. Chcieli porozmawiać o wątpliwościach, o tym czym jest program, na czym będą polegały warsztaty, co to jest drama. Ważne było dla nas podkreślenie, że przyjdzie na spotkanie informacyjne nie zobowiązuje. Zależało nam, by każda z osób rozważających uczestnictwo miała czas na podjęcie decyzji. Młodzi natomiast chcieli się dowiedzieć, co zyskają dzięki udziałowi w projekcie, jakie są jego cele, ile czasu będzie trwał – o to pytali, by pogodzić działania z zajęciami na uczelni. Dbaliśmy o szczegóły, indywidualne podejście, nienarzucanie swojej wizji świata oraz pozostawienie prawa wyboru zaowocowało nam w przyszłości. Zbudowało zaufanie do nas jako prowadzących i wpłynęło na silne utożsamienie się z ideą, do propagowania której zapraszałyśmy.

Pierwsze spotkania....

...są szczególne, ponieważ budują nastawienie uczestników i uczestniczek do całego projektu lub programu. Organizowałyśmy je w różnych formach: osobno dla obu grup (młodzi i seniorzy), jako wspólne spotkanie świąteczne czy warsztat rozpoczynający projekt. Z naszych doświadczeń wynika, że na budowanie zespołu najlepiej wpłynęły osobne warsztaty dla seniorów i mło-

dych, zanim obie grupy wiekowe się ze sobą zetknęły. Podczas nich pracowaliśmy nad rolą stereotypów i wyobrażeń w komunikacji. Omówiliśmy też obawy i nadzieje każdej z grup związane z nadchodzącym spotkaniem międzypokoleniowym. Na ich podstawie stworzyliśmy z każdą z grup plakaty. Ten stworzony przez juniorów pokazaliśmy seniorom, a wykonany przez seniorów – juniorom. Były to prezent i zaproszenie do wspólnej pracy od jednej grupy dla drugiej.

Podczas trwania projektu

Naszym działaniom międzypokoleniowym służyło przypominanie o celu tych aktywności, odnoszenie się do idei programu. Dzięki temu uczestnicy czuli motywację, zaangażowanie i chęć działania.

Podczas pracy z grupą międzypokoleniową dostrzegaliśmy, że szczególnie istotnym elementem były podsumowania w odniesieniu do całości programu. Zatrzymanie się i pokazanie, co już zrobiliśmy, gdzie jesteśmy i co jeszcze przed nami. Dawało to uczestnikom poczucie bezpieczeństwa, zaufanie do naszego zespołu trenerskiego, świadomość, że czuwamy nad całością zadań i wiemy do czego i w jaki sposób chcemy dojść. W prowadzeniu grupy skupialiśmy się bardziej na procesie, który grupa razem przechodziła, niż na efekcie. Dzięki temu każdy z uczestników miał prawo do uczestniczenia w nim na swoje 100%. Zwiększało to poczucie akceptacji w grupie, otwartość na różnorodność i indywidualne możliwości każdej osoby.

W trakcie zajęć byliśmy szczególnie uważni na sposób komunikowania się uczestników, by był on nie ocenny a umożliwiający rozwój. Dbaliśmy o równorzędną komunikację wewnątrz grupy. Zależało nam na stworzeniu przestrzeni do wypowiedzania przez młodych i seniorów swojego zdania. Zaowocowało w grupie używanie „komunikatu ja” mówiącego o intencjach i potrzebach. Dzięki modelowaniu przez nas budującej komunikacji i ćwiczeniom praktycznym uczestnicy otwierali się na innych.

Kolejnym elementem, który okazał się mieć istotne znaczenie dla pracy grupy międzypokoleniowej, była klarownie i precyzyjnie przedstawiona instrukcja. Pozwalała uczestnikom zrozumieć sens ćwiczenia, do którego zapraszałyśmy, i zaangażować się w nie. W większości ćwiczenia dramatyczne i metody warsztatowe były dla seniorów i części młodych nowością, przez co mogły przynieść brak zrozumienia, chęć wycofania się. Dlatego używanie prostego języka (bez infantylizowania ani nadmiernej powagi), wykorzystywanie przykładów i modelowanie zwiększało poczucie bezpieczeństwa i gotowości grupy do wchodzenia w coś zupełnie nowego.



W związku z tym, że grupa była międzypokoleniowa, pojawiał się również odmienny poziom doświadczeń i różna prędkość przetwarzania informacji. W naszej pracy staraliśmy się dbać o tempo prowadzonych działań: nie za szybkie, ale i nie za wolne. Okazało się to dużym wyzwaniem. Jedna z junierek wspomniała: – *Były czasem sytuacje, kiedy chciałam już iść dalej i zadziałać dynamicznie, a była potrzeba wytłumaczenia omawianego zagadnienia raz jeszcze na potrzeby niektórych osób, dla których było to niejasne* – przyznawała. Czasem pojawiała się trudność w zrozumieniu instrukcji, celu działania, nie raz ktoś nie dosłyszał. By sprostać potrzebom grupy, musieliśmy mieć dużą wrażliwość na to, co się dzieje. W sytuacji, gdy któryś z uczestników miał lub któraś z uczestniczek miała trudność w nadążeniu za tempem grupy, jedna z prowadzących koncentrowała się na indywidualnym doprecyzowaniu tej osobie, by mogła zrozumieć działanie.

To, co służyło naszej grupie międzypokoleniowej, to spotkania ze specjalistami z różnych dziedzin związanych z naszymi działaniami. Ważne było dla nas, by zaproszeni eksperci docenili pracę grupy i podnieśli jakość prowadzonych działań. Widziałyśmy, że takie spotkania umacniały naszych uczestników w przekonaniu, że robimy coś ważnego, wartościowego i jakościowo dobrego.

Podczas warsztatów służyło nam elastyczne podejście i dostosowywanie aktywności do potrzeb grupy, która jest dla nas najważniejsza. Cieszyło nas, że między uczestnikami zawiązały się więzi i bliskość, pojawiły się radość z każdego spotkania i naturalna potrzeba rozmowy. Z tego jednak powodu przerwy między blokami przedłużały się, co utrudniało realizację harmonogramu. Ponieważ rozumiałyśmy to i cieszyłyśmy się z tej potrzeby kontaktu, zaproponowałyśmy półgodzinny poczęstunek na początku spotkania. To był strzał w dziesiątkę. Seniorki wraz z młodymi mieli czas, aby spokojnie przy kawie podzielić się wydarzeniami z minionego tygodnia, wesprzeć się, pożartować. Czas spędzony wspólnie przed rozpoczęciem warsztatów przyniósł spokój duchowy o trwałość więzi, większą motywację i wzrost koncentracji na zadaniu podczas warsztatów.

Świętowanie sukcesu

Każdą z trzech edycji programu kończyłyśmy spotkaniem podsumowującym nasze działania, na którym dziękowaliśmy sobie za wspólnie spędzony czas. Spotkanie było momentem wzajemnego docenienia osób, naszej współpracy i jej efektów. Dbaliśmy, aby przebiegało w uroczystej atmosferze: z po-

kazem zdjęć czy filmu o nas, rozdaniem dyplomów, podziękowaniem każdej osobie oraz wspólnym poczęstunkiem i rozmowami. Budowało to poczucie sukcesu zarówno grupowego, jak i osobistego.

Podsumowanie

Działania międzypokoleniowe w programie „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu” zajmują ważne miejsce w naszym życiu. Śmiało możemy wypowiadać się za trzy, gdyż widzimy to w naszych rozmowach i przedsięwzięciach.

Gdy zaczynałyśmy współpracę i tworzenie przestrzeni do dialogu międzypokoleniowego, myślałyśmy o tym, aby aktywizować osoby starsze, zachęcać je do włączania się w różne działania kulturalne, społeczne i animacyjne. Teraz czujemy, że obie strony – i młodzi, i seniorzy – są dla siebie ważne i potrzebują świadomych wspólnych spotkań, ponieważ umiejętność czerpania ze swoich doświadczeń, wiedzy i przemyśleń jest skarbem każdego z nas.

Zachęcamy zatem każdą osobę, która czuje powołanie i chęć do budowania dialogu międzypokoleniowego, do działania. Liczymy, że nasze doświadczenia zawarte w karcie standardów wesprą kolejne działania międzypokoleniowe. Im więcej takich inicjatyw, opartych na humanistycznych wartościach, wrażliwości na drugiego człowieka i otwartości na wzajemne uczenie się, tym lepszy będzie świat wokół nas.



Karolina Jurga

Jadwiga, Katarzyna, Leokadia, Teresa

Refleksje o komunikacji międzypokoleniowej

Niniejszy artykuł jest próbą zebrania doświadczeń, wrażeń i refleksji uczestniczek programu „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu”. Odpowiada na pytania: Czym może być spotkanie osób z różnych pokoleń? Co jest ważne w komunikacji między nimi? Czym pokolenia mogą siebie zaskoczyć? Co może dać i co zmienia w życiu udział w warsztatach międzypokoleniowych?

Odpowiedzi udzielają seniorki: Teresa, Jadwiga, Leokadia i juniorka Katarzyna. Wszystkie uczestniczyły w drugiej edycji międzypokoleniowego programu. Rozmowę poprowadziła Karolina Jurga – psycholog ds. dialogu międzypokoleniowego i osób starszych, współtwórczyni programu i współprowadząca zajęcia.

Różne motywacje, jeden cel: dialog

Jadwiga wspomina: – *Przyszłam do STOP-KLATKI z zamiarem nauczania się, jak rozmawiać ze swoimi najbliższymi oraz poznania samej siebie.* – *Chciałam zobaczyć, jak codzienność wygląda z punktu widzenia młodych* – dodaje Teresa. Leokadię natomiast zastanawiało, co młodzi myślą o starszych: – *Byłam ciekawa, jak to będzie z młodymi? W czym im dorównam jako najstarsza seniorka? Chciałam też sprawdzić swoje możliwości, co jeszcze potrafię* – dodaje.

Te motywacje łączyło jedno – chęć poznania młodego pokolenia. Dzięki temu seniorki angażowały się w dotychczas nieznane sobie działania. Były ciekawe reakcji młodych, ich sposobu myślenia. Uczestnicy inspirowali się nawzajem, zadając nurtujące ich pytania. Atmosfera sprzyjała otwieraniu się na drugie pokolenie i poszukiwaniu elementów budujących dialog.

Co przyniosło pierwsze spotkanie?

Przed pierwszym spotkaniem w głowach uczestniczek kłębiły się pytania: Jak to będzie? Ilu młodych przyjdzie? Czy dam radę? Czy odnajdę się w grupie? Leokadia zastanawiała się: – *Czy mnie zaakceptują?* Jadwiga wspomina, że jej obawy przed kontaktem z młodymi ludźmi budziła inna myśl: – *A może mój umysł jest już mniej aktywny i będę takim «wapniakiem», jak to młodzi mówią* – wspomina. Okazało się jednak, że tak samo młodzi, jak i starsi mają te same

problemy z nieśmiałością i wypowiadaniem się. Chcieliby jak najlepiej, ale czasami wychodzi inaczej. – *Pozwoliło mi to przełamać się, zrozumieć, że jestem taka sama jak młodzi, również pod względem umysłowym* – mówi Jadwiga. Na czym może polegać różnica? – *Seniorki mają więcej doświadczenia życiowego, a młodzi więcej doświadczenia bieżącego* – wyjaśnia Jadwiga.

Wątpliwości Kasi, juniorki, związane były z wcześniejszymi wyobrażeniami na temat seniorów. – *Obawiałam się, że ja, osoba o 40 lat młodsza, będę postrzegana jako mało doświadczona, która w związku z tym nie będzie miała nic sensownego do powiedzenia* – wspomina Kasia.

To naturalne, że są w nas różne wyobrażenia, niepewność, skrupowanie. To cechuje człowieka, z całym wachlarzem emocji, które rodzą się w nim niezależnie od wieku. Dzięki rozmowom z drugim pokoleniem podczas ćwiczeń warsztatowych i w przerwach kawowych uczestnicy mogli doświadczyć, że tak samo młodzi, jak i starsi mają w sobie podobne obawy. To zbliżało, podkreślało podobieństwa i zmniejszało różnice.

Warsztaty komunikacji międzypokoleniowej

Pierwszym etapem działań w projekcie były spotkania młodych i seniorów, których celem było uwrażliwienie uczestników na istotę komunikacji interpersonalnej. – *Była to przestrzeń do poznawania młodych w bezpiecznej atmosferze. Przyglądania się ich sposobowi myślenia i reagowania* – opisuje Teresa. Naszym celem było przygotowanie się do wspólnego działania i dialogu. Uświadomienie znaczenia „komunikatu ja” w budowaniu relacji. – *Nie zdawałam sobie sprawy, jak ważne jest mówienie o tym, co ja myślę, czego chcę, co czuję, co ja bym zrobiła, i powiedzenie tego drugiej osobie, pozostawiając jej przestrzeń do własnego działania i myślenia* – wspomina Jadwiga.

Wiele mówi się o trudnościach w dialogu pokoleń, a mało o tym, jak przedstawiciele generacji są do siebie podobni. Najlepszym potwierdzeniem są refleksje juniorki Kasi i seniorki Jadwigi, które doświadczyły podczas warsztatów komunikacji międzypokoleniowej podobnych emocji.

Kasia opowiada: – *Warsztaty te pokazały mi, że nie tylko my, młodzi, zastanawiamy się, jak porozumieć się z osobami starszymi i jak do nich dotrzeć, ale że dla nich też jest to nurtujące i jest to wyzwaniem*. Jadwiga z kolei mówi: – *Byłam zaskoczona tym, że młodzi też mają potrzebę rozmawiania ze starszymi, dogadywania się z nimi, że nawet w internecie szukają odpowiednich zajęć, na których są młodzi i starsi*.

Często naszą komunikację z drugim pokoleniem blokują obawa przed odrzuceniem lub myśli takie jak „Pewnie i tak się nie uda dogadać, bo oni nie chcą”. Juniorka Kasia zauważa: – *Podczas spotkań zrozumiałam, że nie jest to tak,*

że my, młodzi, staramy się stosujemy różne strategie, a starszym jest wszystko jedno... – Ludziom starszym potrzebne jest porozumienie z młodymi – zauważa senior-ka Teresa. – Działanie z młodymi może przynieść życiu zmianę na lepsze – dodaje.

Co sprzyjało porozumieniu?

Kiedy zadałam seniorkom i juniorce pytanie: „Jakie działania sprzyjały komunikacji z drugim pokoleniem?”, wymieniły kilka ważnych dla nich aspektów.

OBUSTRONNE CHĘCI

– Punktem wyjścia jest dla mnie nastawienie, że spróbujemy porozumieć się, a czy nam wyjdzie, czy nie – to zobaczymy – mówi Kasia. To opieranie się podczas rozmowy pokusie wykorzystywania swojego wyobrażenia na temat osoby starszej i z góry zakładania, w jaki sposób ona myśli i funkcjonuje.

ZADAWANIE PYTAŃ I SŁUCHANIE

Istotnym elementem było zwrócenie uwagi na rolę pytań otwartych i zamkniętych. *– Pomagało mi zadawanie pytań otwartych, chciałam jak najwięcej dowiedzieć się o młodych. Słuchałam ich, bo oni bardzo chętnie opowiadali. Mówiłam też coś o sobie, żeby i oni mogli mnie poznać – mówi Leokadia. – Ważne dla mnie było – mówi juniorka Kasia – założenie, że bardziej chcę usłyszeć i dowiedzieć się tego, co ma mi do opowiedzenia druga osoba, niż skoncentrować się na tym, co sama chcę powiedzieć.*

BRAK KRYTYKI

– Ważne było wspierające podejście grupy – powiedziała Teresa. – Kiedy wchodziłam w jakieś działanie, czułam się swobodnie, bo wiedziałam, że nie zostanę skrytykowana ani wyśmiana.

ZASADY

Duże znaczenie dla grupy międzypokoleniowej miało wspólne opracowywanie zasad, między innymi szacunku, dobrowolności i nieoceniania oraz wyrażania opinii zamiast krytyki. *– Przestrzeganie tych zasad i kontrolowanie się w kontaktach z drugą osobą pozwoliło mi wychowywać siebie samą i budować lepszą komunikację – dodaje Jadwiga.*

IMPROWIZACJE¹

Przeglądanie się improwizacjom i różnym rozwiązaniom proponowanym przez uczestników dało seniorkom możliwość zrozumienia, co myślą młodzi na dany temat i jak inni seniorzy zachowaliby się w tej samej sytuacji. *– Był też taki moment – wspomina Jadwiga – kiedy na kartkach zapisywaliśmy sytuację*

1. Więcej o improwizacji w artykule „Drama w budowaniu dialogu międzypokoleniowego”, s. 9.

ze swojego życia, w której uczestniczyła osoba z innego pokolenia i nie wiedzieliśmy jak się zachować. Kartki te były wymieszane i każdy losował jedną. Po czym improwizowaliśmy. Kiedy przyszła kolej na sytuację, którą ja zapisałam na kartce, a wylosował ktoś inny, miałam możliwość przyjrzenia się z boku odgrywanym reakcjom i temu, jak może być odebrane moje zachowanie. Propozycje rozwiązania tej sytuacji wskazane przez innych uczestników dały mi wachlarz możliwości, z których później skorzystałam – przyznaje seniorka. Eksplorowanie różnych wydarzeń z codziennego życia dało Jadwidze możliwość przyjrzenia się przeżytej sytuacji z dystansu. Doświadczenie bycia w roli i zmiany perspektywy pozwoliło jej zainspirować się i wprowadzić realną zmianę w swoim życiu.

Seniorzy i młodzi w akcji

SONDA ULICZNA

Kiedy ustaliliśmy, że w sondzie ulicznej² zadamy pytania – młodym „Czego mogą nauczyć się od seniorów”, a seniorom „Czego mogliby nauczyć się od młodych?” – przeszliśmy do działania. Na początku seniorki obawiały się, jak młodzi ludzie napotkani na ulicy zareagują na zaproszenie do udziału w sondzie. – *Wydaje mi się, że to kwestia przełamania barier wewnętrznych – wspomina Jadwiga. – Podchodzenie do młodych ludzi i zadawanie im pytania pomagało mi przełamywać nieśmiałość – mówi dalej. – Zaskoczyło mnie to, że bardzo miło byliśmy przyjmowani przez młodych ludzi i niewielu ze spotkanych odmówiło udziału w sondzie – wspomina Teresa.*

GRUPA DRAMOWA

– *Z początku nie rozumiałam znaczenia dramy. Nawet trochę mnie denerwowała. Później zaczęłam być ciekawa, co z tego poruszania się i improwizowania wyjdzie – przyznaje Leokadia.*

Były próby, współdziałanie młodych i starszych. Powstały trzy krótkie etiudy. Nawiązywały do międzypokoleniowego życia osiedlowej społeczności.

Praca w zespołach międzypokoleniowych, przygotowywanie fragmentów scenariusza lub budowanie postaci dawały możliwość wymiany poglądów. – *Wtedy dochodziło do bezpośredniej konfrontacji naszych wyobrażeń – opowiada Kasia. – Mogłyśmy z seniorką zobaczyć, jak każda z nas postrzega swoją grupę wiekową i jak widzi przedstawiciela drugiego pokolenia. To doświadczenie mogło ułatwić szersze spojrzenie na dialog międzypokoleniowy.*

2. Możliwość obejrzenia sondy na stronie www.sim.drama.org.pl

U starszych zaskoczyło mnie...

- Dużym zaskoczeniem było dla mnie, że seniorki mówiły o braku czasu. Okazało się, że biegały z zajęć na zajęcia i miały grafik tak wypełniony, że już nic więcej nie dałoby się wcisnąć - opowiada juniorka. - Zaskoczyło mnie również zachowanie senierek, gdy przyszłam do grupy trzy tygodnie po urodzeniu dziecka. Kasia obawiała się, że pozostawienie tak małego dziecka pod opieką innej osoby i przyjście na zajęcia wywoła nieprzyjemne reakcje. - Ku mojemu zdziwieniu spotkałam się z przychylnymi komentarzami. Jedna z senierek przyznała nawet, że ona po urodzeniu dziecka nie potrafiła zdobyć się na takie zadbanie o siebie i teraz zrobiłaby inaczej. Zaskoczyło mnie to, że uzyskałam ze strony starszych tak dużo wsparcia w mojej wewnętrznej walce o przestrzeń dla siebie.

U młodych zaskoczyło mnie...

- Zaskoczeniem dla mnie było ciepłe przyjęcie nas, starszych, przez młodych. Widziałam ich serdeczność, zaangażowanie, starania, by zrozumieć starszych - mówi Teresa.

- Doświadczylam podczas spotkań z młodymi, jak potrafią odczuwać problemy starszych ludzi - mówi Leokadia. - Zdziwiło mnie to, że juniorki były takie obrotne i potrafiły wspólnie z seniorkami wszystko zorganizować, nie narzucając swoich pomysłów - przyznaje. - Odebrałam zajęcia tak, jakbyśmy z juniorkami były koleżankami. Wiek nie grał roli. Bardzo mi to odpowiadało, dzięki temu czułam się dużo młodsza - dodaje seniorka. - Nie mogłam doczekać się tych spotkań. W towarzystwie junierek czułam się akceptowana i doceniana - z uśmiechem wspomina Leokadia.

Teresę zaskoczyła chęć wypowiadania się młodych. - Zobaczyłam, że ich nurtują te same sprawy co nas, starszych. Oni mogą tak samo nie umieć porozumieć się ze starszymi jak my młodymi i tak samo jak my potrzebować dialogu - podkreśla Teresa.

Spotkania dały mi...

- Dały wyjaśnienie, inne spojrzenie na niektóre sytuacje, w których występują i młodzi, i starsi - wspomina Jadwiga. - W trakcie wspólnych działań zrozumiałam jednak, że my mamy być otwarci na innych ludzi, na przestrzeń wokół nas, na świat, a to siłą rzeczy przełoży się na lepszy kontakt z najbliższymi - dodaje. - Warsztaty komunikacji międzypokoleniowej otworzyły mi oczy na to, że nie zmienię innych osób, mogę zmienić siebie, swoje myślenie i reakcje - Jadwiga kontynuuje z serdecznym uśmiechem. - I kiedy słyszę, jak ktoś mówi: «Kazałam zrobić inaczej, zrób to, jak ja chcę» udziela rad i poucza, co powinna zrobić

druga osoba, wtedy sobie myślę: jak to dobrze, że ja już wiem, że tak nie należy mówić. Spotkania aktywowały mnie umysłowo i fizycznie – dodaje.

Dzięki spotkaniom z młodszym pokoleniem Jadwiga zyskała więcej pewności siebie i śmiałości w działaniu: – Kiedy oglądałam sondę międzypokoleniową, którą razem z grupą multimedialną stworzyliśmy, usłyszałam przez moment swój głos – mówi. – Był taki konkretny i stanowczy, nie spodziewałam się, że potrafię tak mówić.

Teresa: – Grupa, zarówno młodzi, jak i starsi, dała mi bardzo dużo wsparcia, które było mi potrzebne – wspomina ze wzruszeniem. – Potrzebowałam spotkania z innymi – dodaje.

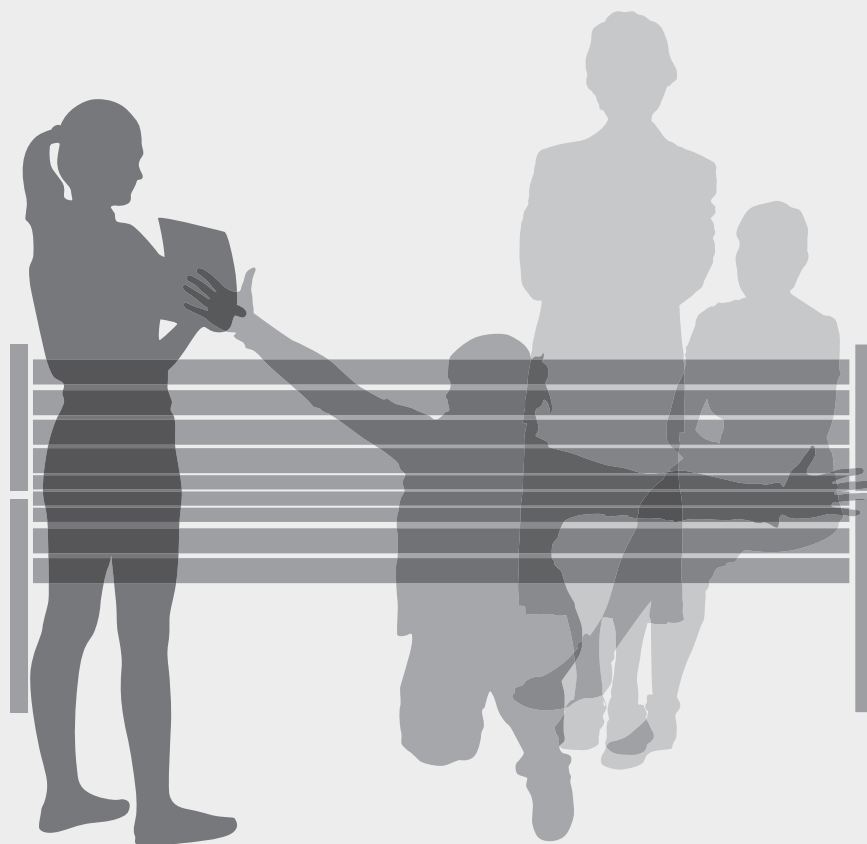
– Dało mi luźniejsze podejście do młodych ludzi. Zrozumiałam, że oni są właściwie tacy sami jak ja. Wydawało mi się kiedyś – przyznaje Teresa – że młodzi nie potrafią zrozumieć sytuacji starszych, a okazuje się, że to nieprawda.

– Zaciekały mnie zajęcia z montażu filmu – sondy międzypokoleniowej. Nie spodziewałam się, że można tak łatwo na komputerze stworzyć film. Jest to dla mnie nowa wiedza – wspomina Leokadia. – Spotkania dały mi dużo zadowolenia i satysfakcję z kontaktu z młodymi – dodaje seniorka. – Pamiętam, że po spotkaniach w grupie przychodziłam naładowana pozytywnymi wiadomościami i dzieliłam się tym z moim mężem. Był zadowolony, że nie zajmuję się tylko domem, ale przebywam wśród ludzi. Przez to, że mam kontakt z juniorkami, nauczyłam się też reagować na innych młodych w otoczeniu, na ulicy. Obserwuję siebie i widzę, że teraz mam więcej pozytywnego nastawienia do młodych. Już tak ostro nie zwracam uwagi, nie oceniam, łatwiej mi się odezwać do młodych życzliwie. Zanim znalazłam się w grupie, miałam dystans do młodych. Kiedy słyszałam, że młodzi niegrzecznie się zachowują, uważałam, że wszyscy tacy są. Od warsztatów już tylko z młodymi chciałabym przebywać i z moim mężem – mówi.

– Spotkania przyniosły mi doświadczenie występowania na scenie. Dały mi możliwość nawiązania towarzyskich relacji z osobami z innego pokolenia. Zauważyłam, że zajęcia w grupie międzypokoleniowej owocują w moich prywatnych kontaktach z babcią – opowiada Kasia. – Zaczęłam komunikować się z nią wprost. Nie przedstawiać wyidealizowanej wersji wydarzeń dlatego, że babcia chciałaby taką usłyszeć – opowiada juniorka. – Odkryłam, że kiedy powiem babci coś bardziej osobistego, z czym ona może nie do końca się zgadza lub co nie do końca jej się podoba, często otwiera to rozmowę. Nie wywołuje wcale takiego oburzenia, jakiego się spodziewałam. Doświadczyłam, że nie jest tak, że osoby starsze są zamknięte na jakieś trudniejsze aspekty życia, jak wcześniej myślałam; okazało się, że są gotowe je przyjąć – zauważa.

Podsumowanie

Komunikacja międzypokoleniowa jest nie tylko rozmową starszych i młodszych, to zdecydowanie coś głębszego. To swoisty pomost między tym, co nieznane młodemu, a tym, co niełatwe do zrozumienia dla starszych. To przekazywanie sobie różnych wartości, inspirowanie siebie do działania w atmosferze otwartości na inne od naszego postrzeganie rzeczywistości. Niezbędne jest wyciszenie, powolne mówienie, słuchanie drugiego człowieka, patrzenie rozmówcy w oczy. Wzajemne zrozumienie tych różnych światów ułatwić może nieprzypisywanie innym swojego wyobrażenia, świadomość stereotypów, którymi się kierujemy i próba zrozumienia, co druga osoba chce nam przekazać. – *Niekoniecznie musimy zgadzać się ze wszystkim i uwspólniać przekonania. Lepiej poszukać, co jest bliskie jednemu i drugiemu pokoleniu, by porozumienie było możliwe* – mówi juniorka Kasia. Ważne, by nie tylko widzieć te złe strony, bo i takie są, ale koncentrować się na tych dobrych. – *Taka otwarta komunikacja z młodymi daje możliwość poznania ich charakteru, sposobu myślenia i innego spojrzenia na otaczającą rzeczywistość* – dodaje Leokadia, najstarsza z senierek.



Marta Hamerszmit
Barbara, Karolina

Teatr edukacyjny z grupą miedzypokoleniową

Spotkałyśmy się po prawie dwóch latach od momentu rozpoczęcia programu – seniorka Basia, studentka Karolina i trenerka dramy Marta – by przy herbach porozmawiać o tym, jak powstawał nasz spektakl teatru edukacyjnego¹. Wspominałyśmy kolejne etapy realizacji pierwszej edycji programu: spotkania, podczas których młodzi i seniorzy poznali się ze sobą, wspólny trzydniowy wyjazd, cotygodniowe warsztaty, przygotowania do spektaklu, samo przedstawienie i interakcje z publicznością bezpośrednio po nim². Z perspektywy czasu nazywałyśmy też to, co w każdej z nas wspólne działanie zmieniło.

Początki

Basia: Do żadnego klubu seniora nie chciałam się jeszcze zapisać, bo uważam, że jestem za młoda. Wzięłam ulotkę o projekcie. Zaciekało mnie to, że seniorzy z młodymi będą coś robić.

Karolina: Stresowałam się pierwszym wspólnym spotkaniem... Dramą nie, bo byłam dość otwarta na teatralne ćwiczenia, pracę z ciałem. Miałam już z tym kontakt, zresztą wiedziałam, że drama to bezpieczna metoda pracy – jeżeli czegoś nie chcę, to nie muszę robić. Mnie bardziej tremował fakt tego wspólnego spotkania-seniorów i młodych. Wyobrażałam sobie, że przyjdą staruszkowie z laseczkami i trzeba ich będzie jakoś aktywizować – może podchodzić do nich, rozmawiać – i że my będziemy tych starszych musieli rozruszać. Pierwsze spotkanie rozwiało te obawy, ale i zrodziło całkiem inne... Byłam pod wrażeniem energii, jaką wnieśliście wy, seniorki. Wydawało mi się, że miałyście jej więcej niż my, studenci. Przez chwilę poczułam się onieśmiewiona tym, że tak dużo mówicie i pomyślałam: „Ale ze mnie stary piernik”.

1. **Teatr edukacyjny** – spektakl, który opowiada o problemach ważnych dla widowni. W czasie przedstawienia widzowie mogą przedstawić swoje propozycje rozwiązania sytuacji odgrywanych przez aktorów.

2. Więcej informacji o działaniach podjętych w pierwszej edycji programu znajduje się w artykule M. Hamerszmit, K. Jurga, M. Winiarek-Kołuca, „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu. Budowanie więzi miedzypokoleniowych na warszawskich Bielanych”, (w:) „Drama_łączy. Metoda dramy w budowaniu kapitału społecznego”, Stowarzyszenie Praktyków Dramy STOP-KLATKA, Warszawa 2012 oraz na stronie internetowej programu www.sim.drama.org.pl

Gdy siedziałyśmy w parach i rozmawiałyśmy –podczas jednej z pierwszych zabaw – to pamiętam, że wy miałyście tyle do powiedzenia. Opowiadałyście o wakacjach, z rozdziawioną buzią słuchałam o podróży Danusi (seniorka) do Stanów. Z każdą opowieścią wiązał się duży ładunek emocjonalny, to było takie głębokie. Pamiętam, że byłam zdziwiona, że poznałam już tyle osobistych historii. Miałam poczucie, że przy Was to ja mam takie nudne życie... Poczułam, że nie mam nic do powiedzenia.

B: Miałam wrażenie, że ci młodzi są jacyś tacy... nobliwi? Może uduchowieni – bo z UKSW? Nie taka młodzież rozbrykana, ale która wie, czego chce.

Integracja

B: Pamiętam, że na naszym pierwszym spotkaniu były jakieś zabawy, dykt, chodziliśmy, patrzyliśmy sobie w oczy, kiwaliśmy się... Czasami miałam wrażenie, że jesteśmy w przedszkolu. Teraz wiem, że to były ćwiczenia a nie zabawy, że poprzez nie grupa się poznawała. Pamiętam, że było takie ćwiczenie, w którym w grupach czteroosobowych przedstawialiśmy przedmioty – szczotka, zwierzę – i potem zgadywałyśmy, co pokazali inni. Było przy tym dużo śmiechu.

K: Była lokomotywa, żyrafa, szczotka do zębów, odkurzac... To było integrujące, padały różne dziwne pomysły.

B: Gdy byłyśmy już zmęczone, żeby się wyciszyć, tworzyłyśmy dźwięki łąki: bąki, ptaszki – dla mnie to było fantastyczne przeżycie. Już wtedy bardzo polubiłam grupę i dobrze się w niej czułam.

Tworzenie fabuły spektaklu

K: To zaczęło się już w Wildze podczas warsztatu wyjazdowego. W małych grupach mieliśmy sobie nawzajem opowiedzieć historię osoby nieaktywnej, którą znamy.

B: Wcześniej spisałyśmy zasady, żeby się nie osądzać – to było dla mnie priorytetem, bo przecież nieraz opowiadałyśmy prawdziwe życiowe historie.

Marta: Z historii opowiedzianych w grupach ustawiliśmy fotografie z życia ich bohaterów: była scena zazdrości między siostrami; inna, w której żona czuje się niesłuchana, czeka cały czas w oknie na męża. W trzeciej pojawiła się przyjaciółka-malarka i dzieci, które powtarzały swoje oczekiwania.

K: Pamiętam, że opowiedziałam historię dwudziestoletniej dziewczyny. Okazało się, że dużo było punktów wspólnych w opowiadanym przez nas historiach. Miałam wrażenie, że dziewczyna potem stała się naszą bohaterką – sześćdziesięcioletnią Haliną. Pomyślałam, że mamy ze sobą tyle wspólnego; że pewne tematy, stany, emocje są niezależne od wieku.

Teatr edukacyjny z grupa międzypokoleniową



M: Zależało nam na tym, żeby bohaterka była starsza, bo wiedzieliśmy, że będziemy grać dla starszej publiczności – dzięki temu łatwiej jej się z nią zidentyfikować. Tak jak mówiłaś, Karolino, to się składało w jakąś całość, przynajmniej do pewnego punktu, potem były różne pomysły na szczegóły.

B: Długo zbierałyśmy pomysły na główną bohaterkę i jej relacje z innymi postaciami. Po którymś z kolejnych spotkań nadal nie wiedziałam, kim ona jest. My się tyle spierałyśmy: czy ma być bardziej miękka, czy bardziej oschła. Boje o to toczyłyśmy...

M: Żeby w nią włożyć swoje doświadczenia, swoje patrzenie na świat?

B: Tak! Zależało nam, żeby ta historia, zlepiąca z różnych innych, była prawdziwa.

K: Byłam pod wrażeniem tego, że często miałyśmy podobne pomysły. W tym samym czasie mówiłyśmy: tak, ta bohaterka mogłaby to przeżyć. Wydaje mi się, że każda z nas była trochę Haliną. Rozumiałyśmy tę postać.

Tworzenie kart postaci³

M: W zrozumieniu bohaterów pomagało to, że podczas warsztatów stworzyliśmy dość szczegółowe karty każdej z postaci występujących w spektaklu.

K: Każdy bohater przeszedł osobną analizę psychologiczną [śmiech], z czego wynika to, że dana osoba tak się zachowuje. Gdyby widzowie dostali te karty, wiedzieliby, przez co przeszła dana postać, dlaczego taka się stała. Wtedy by tych bohaterów zrozumieli i może ich polubili... Mieliby więcej życzliwości w stosunku do nich.

M: Bo żadna z postaci nie była zła, tylko co najwyżej nieszczęśliwa.

B: Karola – męża Haliny – pokazaliśmy w taki sposób, aby były wątpliwości, czy kocha swoją żonę i rodzinę. A motywacja siostry strofującej Halinę – to dopiero była zagadka!

Gorące krzesła⁴ – rozmowy publiczności z bohaterami po spektaklu

M: Po obejrzeniu spektaklu widzowie nieraz dopytywali poszczególne postaci na gorących krzesłach, dlaczego tak się zachowały, co myślały.

B: Gdy byłam w roli męża na gorącym krześle, to te pytania od uczestników były czasami tak poważne, przejmujące... Jedni z troską o mężczyznę, drudzy...

K: Atakujący! To, że oni zadawali tyle przejmujących, głębokich pytań, świad-

3. **Karta postaci** – zapis kluczowych informacji dotyczących danej postaci, w tym m. in. pragnień (czego chce i czego nie chce), kluczowych wydarzeń z jej życia, stosunku do pozostałych postaci.

4. **Gorące krzesło** – technika dramowa, w ramach której obserwatorzy zadają wybranej postaci pytania, a ona odpowiada na nie ze swojej roli. Pomaga pogłębić postać i lepiej ją zrozumieć.



czy o tym, że nasza historia była poruszająca. Albo takie: „No, wiedziałam, wiedziałam, że tak powie!” czy „Tak jest... tacy są ci mężczyźni”, „Samo życie”...

B: Odbiór może być od razu emocjonujący, a czasami nam się wydaje, że jest głucha cisza, ale to po prostu ludzie nie potrafią tego wyrazić.

K: Mówimy, że to taka bliska seniorom historia, ale pamiętam, że po jednym ze spektakli mój dwudziestoparoletni kolega, który jest bardzo krytyczny i zwykle nic mu się nie podoba, w nieformalnej rozmowie powiedział: „Zobaczyłem siebie w tym spektaklu”.

Wypracowywanie rozwiązań z publicznością

B: Czasami po spektaklach panowała głucha cisza, a widzom trudno było się zaangażować w pracę w grupach, w odpowiadanie na pytania dotyczące Haliny i jej sytuacji. Na początku wydawało nam się, że po prostu nie poczuli tej historii, że może była dla nich za daleka. Ale potem pomyśleliśmy, że skoro spektakl jest taki poruszający, to niekoniecznie bezpośrednio po spektaklu ktoś go do siebie odniesie. Czasami w ogóle można się przestraszyć tego podobieństwa i wmówić sobie, że to nie o mnie. Ale jakiś czas po obejrzeniu takie myśli, że jest możliwość dokonania wyboru, mogą się okazać bardzo pomocne. Więc już się nie zrażałam; zdawałam sobie sprawę, że wobec tego spektaklu ludzie nie pozostają obojętni. Po pierwszym przedstawieniu miałam w grupie dwie kobiety. Gdy je zapytałam, co mogłaby zmienić Halina, to jedna przez drugą mówiły: „Nic się nie da zmienić. One takie życie mają i się nic nie zmieni!”.

K: I co zaproponowałaś?

B: Te kobiety miały świadomość, że są wykorzystywane, że nie mogą w tym czasie nic swojego zrobić, tylko są spychane na drugi plan. Pomyślałam: niech zobaczą, co inni widzowie pokażą.

M: Jak ktoś wszedł i pokazał, co ta Halina może, to znaczy, że można. I to się czasami nakręcało – ktoś wchodził i z publiczności odzywały się głosy: „Ja mam jeszcze jeden pomysł...”

K: To ciekawe, bo ja chyba nie spotkałam się w żadnej grupie po spektaklu z taką blokadą, że nic się nie da zrobić. Mam nawet wrażenie, że to poszukiwanie, co Halina mogłaby zrobić, było takie radosne: to mogłaby zrobić i to, i to.

Wpływ spektaklu na widzów

K: Ludzie mówili często, że ten spektakl odnosi się do ich życia. Myślę, że gdyby spektakl został pozbawiony interwencji publiczności, tej możliwości zmiany, to pozostawiłby w widzach duży smutek. Bo jeżeli bohaterowie, w których się przeglądam, nie mogą nic z tą sytuacją zrobić, to ja też jestem skreślony. Interwencje dawały nadzieję na to, że można zmieniać swoje życie i że ta zmia-

na zależy głównie ode mnie.

M: To jest dla mnie bogactwo tych spektakli, że w każdej sytuacji ma się wybór. Całą gamę możliwości, z których możesz korzystać. I możesz nadal robić tak, jak robiłeś do tej pory, tylko wiedz, że to twój wybór, że działasz w ten sposób, a nie konieczność.

K: Mnie się wydawało, że rola wnuczki w spektaklu jest marginalna, że równie dobrze mogłoby jej nie być. Ale wiele osób mówiło, że była ważna, że wносиła tyle pozytywnej energii i spontaniczności, której bohaterom brakowało.

B: Bo o co chodziło Halinie? Dużo rzeczy chciała, ale się wstydziła, bała się opinii innych.

K: O to chodziło, żeby Halina założyła sukienkę, jeśli tego chce, a nie po to, by zrobić komuś przyjemność; by poszła na tańce, jeśli ma ochotę.

Wpływ na nas

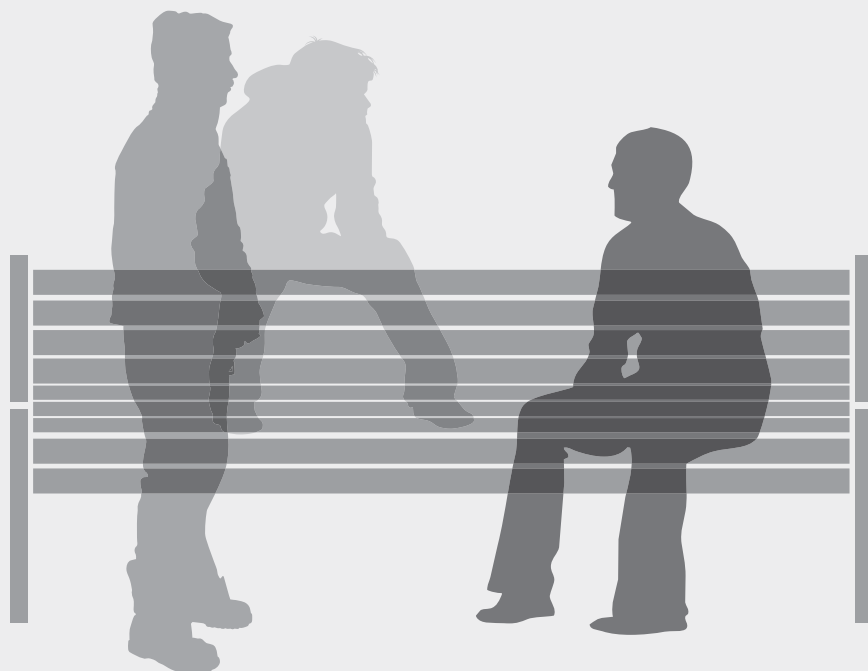
K: Pamiętam piknik na Kępie Potockiej w jasny i radosny dzień – to było dla mnie takie podsumowanie programu. Pamiętam też, jak wracałyśmy razem metrem – wszystkie w krótkich spodenkach, z ręcznikami, jeszcze ty, Basiu, miałaś jakiś kapelusz i tak się śmiałyśmy w tym wagonie... Pomyślałam, że jakby ktoś spojrzał na to z boku, to by się zastanawiał: „Jak one się dogadują? To pewnie rodzina, nie?” Było tak swobodnie, nie czułam w ogóle bariery wiekowej; jakbym siedziała z kumpelami w moim wieku. Dla mojej mamy do dziś to jest takie dziwne, jak ja mogę mówić do was na „ty” – opowiada o tym wszystkim swoim koleżankom. A dla mnie to takie naturalne.

M: To był jeden z takich moich szalonych pomysłów – niech każdy weźmie kocyki i coś do jedzenia i będziemy sobie siedzieć. Pomimo obaw – to może być niewygodnie, tak na ziemi. Pamiętam, że była super atmosfera – dzielenia się wypiekami, sałatkami owocowymi...

B: Kępa Potocka dla mnie jest miejscem, w którym jako dziecko spędzałam dużo czasu, później przyjeżdżałam z synem i wnukami. Pamiętam słońce, my wszystkie takie radosne... Żał było się żegnać.

M: Dla mnie znakiem tej grupy jest krąg ludzi stojących blisko siebie, trzymających się za ramiona, śmiejących się razem. Ludzie mówili, że patrząc na nas, widzą na scenie grupę ludzi, którzy się dobrze razem czują i to już jest dla nich bardzo mocne. Zanim zobaczysz spektakl, widzisz ludzi w różnym wieku, którzy rozmawiają ze sobą, przytulają się, śmieją – i to daje już do myślenia.

B: To jest taka zażyłość, zaufanie – że nam jest tak dobrze razem. Teraz rozumiemy się, cenimy. Widzę, jak się każda osoba w grupie rozwinęła. Ja jestem dojrzałą kobietą, ale cały czas w tym dojrzewam, mam coraz większą świadomość tego, jak działam, jak się komunikuję.



Małgorzata Winiarek-Kołoducka

Beata, Danuta, Kamila, Marta

Teatr Forum – międzypokoleniowe rozważania o metodzie

- Zróbmy Teatr Forum! - powiedziała jedna z uczestniczek, gdy zapytałam pod koniec drugiej edycji naszego programu, jaki ma pomysł na dalsze wspólne działania. Spytałam dlaczego akurat Teatr Forum. - *Bo widzowie wchodzi na scenę, działają i zmieniają rzeczywistość* - odpowiedziała. Po konsultacji z innymi uczestniczkami i uczestnikami podjęliśmy to wyzwanie.

W niniejszym artykule opisujemy pracę nad poznawaniem tej metody oraz stworzeniem spektaklu Teatru Forum widzianą oczami prowadzącej - Małgorzaty Winiarek-Kołoduckiej i uczestniczek: Danuty, Kamili, Beaty i Marty.

Teatr Forum - co to za metoda?

Teatr Forum, czyli spektakl połączony z warsztatem, to metoda pracy z grupą z pogranicza teatru i edukacji stworzona przez brazylijskiego reżysera i pedagoga Augusto Boala.

Główną ideą Teatru Forum jest oddanie głosu osobom uciśnionym, w koncepcji Boala - osobom w opresji, doświadczającym różnych nacisków zewnętrznych, w efekcie których główny bohater lub bohaterka podejmuje błędne dla siebie decyzje. Spektakl pokazuje mechanizmy ich powstawania oraz ich konsekwencje. Po spektaklu widownia może wejść w rolę głównego bohatera lub bohaterki i zmienić bieg wydarzeń. Widzowie-aktorzy, przejmując rolę głównego bohatera, badają i trenują dostępne rozwiązania problemów pokazanych w spektaklu. Jeśli są one tożsame z ich codziennymi trudnościami, widzowie zyskują pomysły i odwagę do zmian zachowań w swoim życiu.

Augusto Boal podkreślał, że Teatr Forum jest metodą, w której jako twórca i widz może wziąć udział każdy, niezależnie od doświadczenia teatralnego, wieku, płci. Ważne, aby aktorzy oraz widzowie wiedzieli, po co są na widowni lub w grupie teatralnej i co chcą zmienić w otaczającym ich świecie.

Co my chcieliśmy zmienić?

Ideą naszych działań jest budowanie dialogu międzypokoleniowego, dlatego tworząc spektakl Teatru Forum, skupiliśmy się na problemach i sytuacjach młodego i starszego pokolenia, które utrudniają im porozumienie. Długo pracowaliśmy różnymi technikami Boala, aby wydobyć i nazwać sedno problemu, kluczowe pytanie, jakie spektakl miał zadać publiczności. Jak to robiliśmy?

Najpierw poznawaliśmy się i budowaliśmy grupę, aby w atmosferze bezpieczeństwa i akceptacji móc rozmawiać o ważnych dla nas – seniorów i młodych – problemach, historiach, potrzebach.

Tak mówi o tym Kamila, młoda uczestniczka programu:

– Wchodząc do sali, czułam stres przed tym, jak zostanie odebrana przez osoby starsze, których było zdecydowanie więcej. Myślałam: „A co, jeśli nie zaakceptują osoby tak nierozgarniętej, młodej, nieporadnej w walce z codziennościami? Zaczyna mnie pouczać i prawić morały... Przecież to babcie, one wiedzą lepiej”. Wyobrażenia okazały się błędne.

Dziewczyny [seniorki – przyp. red.] wprowadziły nas, młodych, w swój świat bardzo szybko. Dużo zrobiła użyta na pierwszym spotkaniu metoda dramy i ćwiczenia, jakie wykonywaliśmy. Najlepiej wniknąć w drugiego człowieka, gdy jest się w relacji sam na sam, więc użyteczne były ćwiczenia w parach. Uczyliśmy się bez słów przenikać w przestrzeń drugiej osoby. Okazało się, że mamy bardzo wiele cech wspólnych i mimo, że się nie znamy, umiemy odgadnąć wzajemne potrzeby. Już na pierwszym spotkaniu zakochałam się w tych starszych paniach. Każda z nich miała tak przepiękną, inną osobowość. Obsypały nas dobrocią i szczerością. Pokazały, że mają wiele pasji, a jedynym ich ograniczeniem jest słabsza forma fizyczna.

W celu budowania grupy wykorzystaliśmy szereg ćwiczeń integrujących i dających przestrzeń na poznanie się¹.

Poznanie czym jest Teatr Forum

Tak o tym procesie opowiada Beata, młoda uczestniczka programu:

– Z Teatrem Forum, jak większość uczestników programu, spotkałam się po raz pierwszy. Całość przedsięwzięcia była dla mnie zupełnie nowym doświadczeniem. Pierwszy raz zetknęłam się z narzędziami TF, jednocześnie pierwszy raz tworzyłam spektakl, pracując z grupą osób starszych. Ogromne znaczenie miał dla mnie kilkudniowy wyjazd do Gąsiorowa, gdzie nasza praca oraz integracja, wzajemne

1. Część z nich została opisana w artykule Marty Hamerszmit i Małgorzaty Winiarek-Kołodziej „Drama w budowaniu dialogu międzypokoleniowego”, s. 9.



poznawanie się przebiegały intensywnie. To tam określiliśmy temat spektaklu, opresję zewnętrzną, o której chcieliśmy opowiedzieć, tam również narodziła się główna bohaterka – Julia.

Pamiętam, że dużą ciekawość i niecierpliwość budził temat głównego bohatera, szczególnie jego wieku. Cała grupa oczekiwała na moment, kiedy powstanie nasz bohater, kim będzie, ile będzie miał lat? Dopiero trzeciego albo czwartego dnia podjęliśmy decyzję o poruszeniu tematyki młodych. Gdy zostaliśmy zapytani, o kim chcemy opowiedzieć tę historię, odezwał się entuzjastyczny, jednoznaczny głos grupy senierek krzyczący: «O młodych! My chcemy ich poznać, zrozumieć». To było miłe zaskoczenie – ta otwartość, chęć zrozumienia naszego świata, bo przecież, by przedstawić jakąś historię, najpierw trzeba poznać świat, o którym ona opowiada.

Scenariusz rodził się stopniowo poprzez szereg ćwiczeń-improwizacji, poszukiwań w ciele uczuć, które towarzyszą opresji oraz przedstawiania ich w formie rzeźb i fotografii². Czujne oko autorek programu wychwytywało najbardziej charakterystyczne, powtarzalne obrazy. Te elementy okazały się budulcem spektaklu, po czym były pogłębiane w kolejnych ćwiczeniach i dyskusjach albo automatycznie wchodziły do scenariusza. Przykładem tego może być temat relacji Julii, głównej bohaterki, z szefową. Właśnie ta kwestia pojawiła się wtedy, gdy zdecydowaliśmy się opowiedzieć historię młodej dziewczyny.

Już w Warszawie podczas kolejnych prób budowaliśmy pozostałych bohaterów, określaliśmy ich rolę w życiu Julki, szukaliśmy sposobów na pokazanie przykładów opresji, w jakiej znajduje się dzisiaj wielu młodych ludzi. Należy zaznaczyć, że idea TF jest mowa nie o wyjątkowości sytuacji, ale o tym, co powszechne, co wokół nas.

Praca nad spektaklem była bardzo komfortowa. Sprawili to otwartość grupy, wzajemna życzliwość i sympatia, a także uważność autorek programu – Gosi, Marty, Karoliny. Dziewczyny cierpliwie przeprowadzały nas przez kolejne etapy pracy nad spektaklem, wykazując ogromną dbałość o nasze potrzeby. Z każdą próbą dokładaliśmy do świata Julki kolejne elementy. Pod koniec trzeba było jednak przyspieszyć prace.

Scenariusz spektaklu Teatru Forum buduje się na prawdziwych historiach osób, które uczestniczą w jego tworzeniu, najczęściej przyszłych aktorów i aktorek TF. Dzięki temu historia prezentowana na scenie jest autentyczna, dotyczy realnych potrzeb lub problemów widowni. Narzędziami, jakimi posługujemy się przy spisywaniu historii, są karty postaci oraz scenariusz.

2. O fotografii i rzeźbach w artykule „Drama w budowaniu dialogu międzypokoleniowego”, s.9.

Nasz międzypokoleniowy spektakl opowiada o promowanym przez dzisiejszy świat modelu młodości pełnej sukcesów, pieniędzy, dążenia do samorozwoju za wszelką cenę. Pokazuje życie 32-letniej Julii, która z pozoru wszystko ma: mieszkanie, samochód, pracę. Z pozoru, bo tak naprawdę mieszkanie jest na kredyt, samochód stary i używany, a z pracy bohaterka nie jest zadowolona. Czuje się samotna. Do Julii dociera, jak jej świat wygląda, i postanawia go zmienić. W tej zmianie pomaga jej publiczność.

Pokaz spektaklu

– Tu nigdy nie wiadomo, co się wydarzy. Wiele zależy od reakcji publiczności, prowadzenia dyskusji przez tzw. jokera³ oraz improwizacji między aktorami a spektaktorami, czyli publicznością. To wszystko nadaje przedstawieniu nowe znaczenie, kontekst. Ten spektakl cały czas się tworzy, nie stawia się tu kropki nad i – tłumaczy Beata.

W tym tkwi jego siła edukacyjna i społeczna. Scena staje się laboratorium poszukiwania rozwiązań ważnych i palących problemów społecznych. Aktorzy i stworzona historia są materiałem badawczym, a publiczność badaczami, którzy wchodzą na scenę w miejsce głównej bohaterki lub głównego bohatera i stosują różne strategie rozwiązania danego problemu.

Tak zwane „trzymanie roli” jest ogromnym wyzwaniem, gdy proponowane przez osobę interweniującą rozwiązanie rozbawia widzów, a dla naszej postaci jest ono krzywdzące, a więc nie do przyjęcia. Wtedy zadaniem aktora jest powiedzenie o tym, co myśli, co czuje jego postać, a nie śmianie się razem z publicznością. Bycie aktorem wymaga zatem wrażliwości oraz skupienia na swojej postaci i na widzu proponującym rozwiązanie.

W naszym spektaklu taka sytuacja miała miejsce podczas rozmowy głównej bohaterki z sąsiadką, która wścibsko wypytywała o jej życie. Interweniująca osoba z publiczności zaproponowała takie rozwiązanie:

Sąsiadka: Julka, co tam w tej Warszawie? U nas nic się nie dzieje.

Julka (osoba z publiczności): Dobrze, a co u Pani, Pani Honorato?

Publiczność zaczęła się śmiać, ale nasza aktorka pozostała w swojej roli:

Sąsiadka: U mnie nic ciekawego, ale u Ciebie to na pewno dużo się dzieje. Jak w pracy?

Publiczność zamarła, a przed osobą w roli głównej bohaterki stanęło kolejne wyzwanie: jak tym razem odpowiedzieć sąsiadce, co zrobić?

3. **Joker** to osoba prowadząca pokaz spektaklu forum, wchodząca w dialog z publicznością.

Tym właśnie spektakl Teatru Forum różni się od spektaklu improwizowanego, że każda reakcja aktorów na propozycję widza-aktora wchodzącego w rolę głównego bohatera ma mieć realny cel edukacyjny i społeczny, pokazywać możliwe konsekwencje podjętych działań.

Co zyskujemy dzięki pracy metodą Teatru Forum?

Zadałyśmy sobie – realizatorki spektaklu – dwa pytania: co osobiście zyskałyśmy dzięki udziałowi w tym procesie? Co zyskuje publiczność?

– Praca metodą Teatru Forum jest pożyteczna dla grupy widzów, bo zarówno podczas przygotowań jak i potem, już podczas spektakli, muszą się czasem zmierzyć i z własnym życiem: z tym jak w nim funkcjonują, kto na nich wpływa, jakimi słowami to robi i jakimi metodami. W głowie lęgną się pytania: kiedy chcę realizować siebie, to kto – udając przyjaciela – jest szkodnikiem lub działa na mnie jako opresor? Zaczynamy zauważać opresję, które działają w naszym otoczeniu; zdajemy sobie sprawę, że opresja dotyczy nie tylko nas osobiście, ale w wielu kwestiach jedziemy z innymi na tym samym wózku. I przychodzi myśl, że nie jesteśmy bezradni. Tak jak Julka ma zawsze jakieś wyjście, tak i my je mamy. Podczas tworzenia spektaklu zdarzały się uwagi: «Czy można nałożyć na naszą bohaterkę daną formę opresji? Czy publiczność nie poczuje się postawiona pod ścianą, czy to nie będzie dla niej za trudne, bo ja sama nie wiem, co bym zrobiła w tej sytuacji».

Na widowni widać wśród ludzi poruszenie, skupione twarze śledzą rozwój sytuacji, odbijają się na nich uczucia, które zmieniają się przez cały czas trwania spektaklu. Zauważałam wzrastające poczucie odpowiedzialności za główną bohaterkę, za jej los, za jej postęпки. Ciekawe jest też obserwowanie zmian w sposobie myślenia widzów. Osoba, która w pierwszej chwili mówi: «No tak, trzeba się rozwijać, trzeba mieć coraz lepszą pracę i mieszkanie», po chwili dyskusji prowadzonej przez inne osoby dodaje w zamyśleniu: «Ale nasze pomysły na życie często są kształtowane przez seriale i gazety» – mówi seniorka Danuta, uczestniczka programu.

– Grupa międzypokoleniowa zyskuje możliwość wglądu we własne postępowanie, refleksję dotyczącą podejmowanych przez siebie decyzji oraz zrozumienie intencji drugiej osoby – inni mają jakiś powód swojego zachowania, często zupełnie inny niż nam się wydaje – zauważa Beata, młoda uczestniczka programu.

– Praca metodą Teatru Forum z naszą grupą międzypokoleniową pokazała mi siłę i wartość, jaką wnosi różnorodność doświadczeń i wieku w tworzenie historii do spektaklu. Zrozumiałam, że aby móc wykorzystać tę różnorodność, potrzebne są czas, uważność i otwartość na wysłuchanie wszystkich stron – mówi Małgorzata

Winiarek-Kołucka, jokerka spektakli powstałych podczas programu. – *Próba do spektaklu TF nie jest zwykłym odegraniem ról, przeczytaniem scenariusza, ale spotkaniem się z opresją czy danym problemem pokazanym na scenie, dokładnym poznaniem go i przeanalizowaniem. To wspólne tworzenie historii, z którą każdy z aktorów się utożsamia. Dla prowadzącego, czyli jokera, sztuką jest balansować między rolą reżysera i facylitatora w grupie – przyznaje.*

– *Prowadziłam kilkanaście spektakli Teatru Forum, grałam w kilkudziesięciu, równie wiele widziałam i za każdym razem to, co zyskuje publiczność dzięki udziałowi w spektaklu, to poczucie czy wręcz przekonanie, że zmiana w naszym życiu jest możliwa, ja mamy na nią wpływ i możemy o nią walczyć.*



Inicjatorki i prowadzące program



Marta Hamerszmit

Socjolog, trenerka dramy, Wiceprezes Zarządu Stowarzyszenia Praktyków Dramy STOP-KLATKA. Od 10 lat współpracuje z różnorodnymi grupami wiekowymi współtworząc projekty w organizacjach pozarządowych. Fascynuje ją zastosowanie dramy we wprowadzaniu zmiany społecznej. W programie „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu” pełni rolę trenerki dramy i koordynatorki.

Dialog międzypokoleniowy jest dla mnie spotkaniem, w którym odkrywam siebie na nowo.

Drama daje mi wiele radości!

A także narzędzia do wychodzenia poza własne schematy myślenia i tworzenia sobie i innym przestrzeni do spotkania poza codziennymi rolami.

Dzięki spotkaniom grupy międzypokoleniowej zyskałam większą uważność na różnorodność ludzi, ich potrzeby; świadomość, jakim wyzwaniem jest współtworzenie, dawanie każdemu możliwości wpływu na decyzje, które go dotyczą.



Karolina Jurga

Psycholog z dodatkową specjalnością neuropsychologia. Prowadzi spotkania grupowe i konsultacje indywidualne. Ma ponad sześćoletnie doświadczenie w pracy z osobami starszymi w Poradni Geriatrycznej, na Uniwersytetach Trzeciego Wieku oraz w Domu Dziennego Pobytu dla chorych na Alzheimer. W programie „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu” pełni funkcję psychologa ds. dialogu międzypokoleniowego i prowadzącej warsztaty.

Dialog międzypokoleniowy jest dla mnie odkrywaniem sensu życia, nauką pokory i doceniania.

Drama daje mi rozwój osobisty,

możliwość stworzenia innym ludziom bezpiecznej przestrzeni do doświadczania zmiany.

Dzięki spotkaniom grupy międzypokoleniowej zyskałam kolejną refleksję nad tym, jaką ja sama chciałabym być seniorką. Relacje z seniorkami i juniorkami, które stale zaskakiwały mnie swoim potencjałem i energią.



**Małgorzata
Winiarek-Kołučka**

Psycholożka, trenerka dramy, koordynatorka projektów społecznych, Prezeska Zarządu Stowarzyszenia Praktyków Dramy STOP-KLATKA.

Od 7 lat tworzy i realizuje autorskie programy realizowane metodą dramy. Przeprowadziła ponad 1200 godzin dramowych warsztatów edukacyjnych. W programie „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu” pełni funkcję opiekunki merytorycznej, trenerki dramy i jokerki spektakli.

Dialog międzypokoleniowy jest dla mnie niezbędnym elementem w życiu każdej osoby.

Drama daje mi pomysły, siłę, energię i narzędzia do codziennej pracy i zmiany rzeczywistości wokół mnie.

Dzięki spotkaniom grupy międzypokoleniowej zyskałam nową świadomość siebie i większą uważność na relacje międzyludzkie.

Uczestniczki programu



Leokadia

Na co dzień lubię dbać o gospodarstwo domowe: gotować, piec, sprzątać, serwować różne smaczkowite dania nie tylko mężowi, ale i gościom.

Dialog międzypokoleniowy jest dla mnie moim rozwojem, nauką młodych i kontaktu z innymi ludźmi, radością życia.
Drama daje mi wiarę w siebie, pewność działania, możliwość przełamywania swoich barier, słabości.
Dzięki spotkaniom grupy międzypokoleniowej zyskałam źródło radości życia, kontakty z ludźmi, siłę do walki o siebie.



Elżbieta

Na co dzień lubię dom, spacerować, czytanie książek.

Dialog międzypokoleniowy jest dla mnie źródłem zadowolenia; mogłam poznać różne charaktery, zachowania młodych ludzi, zbliżyłam się do nich. Jesteśmy jak w rodzinie, lubimy się i razem się bawimy.
Drama daje mi...
...możliwość poruszania się w różnym tempie,
...poczucie bycia młodszą i sprawniejszą,
...poszerzenie kręgu przyjaciół,
...możliwość rozwoju.
Dzięki spotkaniom grupy międzypokoleniowej zyskałam więcej spokoju, mam lepsze kontakty z bliskimi, więcej uśmiecham się, jestem bardziej wyrozumiała dla innych, chętnie wysłuchuję wszystkich uwag.



Urszula

Na co dzień lubię wstać z wdzięcznością dla siebie i całego świata. Lubię spotkania z ludźmi, spacerować i dostrzeganie małych cudów, np. - po prostu zwykłych i niezwykłych codzienności.

Dialog międzypokoleniowy jest dla mnie doświadczaniem relacji pozwalającym na lepsze rozumienie siebie i innych ludzi. Budowaniem więzi opartej na miłości, zrozumie-

niu, chęci poznania swoich schematów, przekonań na temat ludzi i ich zachowania.

Drama daje mi wgląd we własne możliwości i ograniczenia. Spojrzenie na siebie z dystansu. Uczucie elastyczności w życiu. Uważności, jak moje słowa i zachowanie wpływają na innych ludzi. Rozpoznawania i uznania swoich potrzeb uwzględniając szacunek do innych osób.

Dzięki spotkaniom grupy międzypokoleniowej zyskałam wsparcie i zrozumienie dla moich niedoskonałości. Odkryłam, że niedoskonałości mogę zamienić na umiejętność, której wcześniej nie dostrzegałam. Zyskując nową jakość siebie. A moje życie staje się pełniejsze, radośniejsze i szczęśliwsze.



Jadwiga

Na co dzień lubię...
...spacerować z koleżanką, z którą mogę rozmawiać swobodnie i z zaufaniem na tematy osobiste i ogólne;
...czytać książki;
...gotować, pracować, sprzątać - czasami.

Dialog międzypokoleniowy jest dla mnie rozmową między młodymi i starszymi. Przekazywaniem młodym tradycji rodzinnych, historii, dobrych manier, życzliwości, spokoju wewnętrznego.

Drama daje mi dreszczyk emocji, chęć pokonania nieśmiałości, ciekawość i nadzieję na pozytywne emocje: zadowolenie, śmiech, odkrycie czegoś ciekawego u siebie i innych.

Dzięki spotkaniom grupy międzypokoleniowej zyskałam większą odwagę w podejmowaniu rozmowy z młodymi ludźmi.



Barbara

Na co dzień lubię obserwować ptaki, które przysiadają na drzewach pod moim oknem. Nie patrzą na pogodę, tylko jak my, ludzie, muszą zatroszczyć się o siebie. Nam deszcz i śłota potrafi zepsuć nastrój i ochotę do działania.



Danuta

Na co dzień lubię leniuchować i bawić się, obserwować i wchodzić w interakcje; tworzyć i wymyślać nowe koncepcje, style zachowań i rozwiązywania sytuacji.

Dialog międzypokoleniowy jest dla mnie codziennością, dobrze komunikuję się z osobami w innych okresach wiekowych, jednakże zdaję sobie sprawę z tego, że jest to problem

Dialog międzypokoleniowy jest dla mnie ważny i potrzebny. Pozwala na większą otwartość i uwagę na potrzeby drugich.

Drama daje mi ukazanie problemu. Rozwiązywanie go jest zawsze wielowątkowe i rozłożone na kilka aspektów (rodzina, przyjaciele, znajomi oraz okoliczności). Jest dla mnie wyzwaniem i dużą satysfakcją z realizacji wspólnie wymyślnego i wybranego tematu.

Dzięki spotkaniom grupy międzypokoleniowej zyskałam dobrą energię, przyjaciół i wsparcie.

dla wielu osób; zastanawia mnie – skąd się wziął i dlaczego funkcjonuje w naszej rzeczywistości, w Stanach – kiedy tam byłam – tego nie zaobserwowałam.

Drama daje mi zabawę, wyzwania, zaspokajanie ciekawości – jak to jest być kimś innym i mówić coś czego normalnie bym nie wymyśliła i nie powiedziała; podglądanie innych osób (widzów) kiedy starają się zrozumieć i wymyśleć reakcję na sprawy jakie im przedstawiamy.

Dzięki spotkaniom grupy międzypokoleniowej zyskałam pewne urozmaicenie codzienności, większą śmiałość w formułowaniu i wyrażaniu zdań, które niezupełnie leżą w moim normalnym zakresie zachowań oraz do próbowania nowych rozwiązań w życiu codziennym.



Katarzyna

Na co dzień lubię przyglądać się ludziom i rozmawiać z nimi, wędrować blisko i daleko, poznawać wszystko co nowe i zaskakujące.

Dialog międzypokoleniowy jest dla mnie otwartą rozmową między przedstawicielami różnych pokoleń. Otworzeniem się i wsłuchaniem się w siebie nawzajem. Czerpaniem korzyści z różnorodności odczuć i doświadczeń.



Teresa

Na co dzień lubię czytanie książek, teatr, operę, operetkę, muzykę poważną i rozrywkową, podróże, spacerować.

Drama daje mi okazję cielesnego i emocjonalnego wczucia się w sytuację, zarówno takie, których doświadczam na co dzień, jak i te dalekie od mojego osobistego doświadczenia. Daje mi możliwość przyjrzenia się myślom, emocjom i zachowaniom, ale też pozwala się bawić i nawiązywać znajomości z innymi ludźmi.

Dzięki spotkaniom grupy międzypokoleniowej zyskałam relacje z osobami z innego pokolenia, większą otwartość na kontakty międzyludzkie niezależnie od wieku i doświadczenia, ale też świadomość tego, że większość barier wynika głównie z naszych uprzedzeń i kierowania się stereotypami.

Dialog międzypokoleniowy jest dla mnie bardzo ważny, ponieważ mogę czerpać doświadczenie, jak rozmawiać i postępować z moimi najbliższymi. Zrozumieć, jak myślą młodzi ludzie. Nawiązać nowe przyjaźnie.

Drama daje mi szansę, by przełamać nieśmiałość. Być wśród przyjaznych mi ludzi.

Dzięki spotkaniom grupy międzypokoleniowej zyskałam nowych przyjaciół. Wiadomości, co dzieje się w dzielnicy – dokąd mogłabym pójść. Jakiekawie i dobre filmy wybrać. Co warto przeczytać. Nie czuję się samotna.



Kamila

Na co dzień lubię przypatrywać się, obserwować ludzi w tramwajach, autobusach, przystankach. Ciekawi mnie różnorodność.

Dialog międzypokoleniowy jest dla mnie porozumieniem między osobami w różnym wieku.

Drama daje mi możliwość wczucia się w inną osobę, próbę zrozumienia, możliwość porozumienia.

Dzięki spotkaniom grupy międzypokoleniowej zyskałam jeszcze większą wiarę w szlachetność ludzi. Poznałam cudowne osoby. Potwierdzenie, że to kim jestem, nie zginie, jeśli będę o siebie dbać. Chodzi mi o rozwój, otwartość, chęć pracy nad sobą. Młodość nie zginie, jeśli ją pielęgnujemy. Znalazłam młodość we wszystkich starszych o pokolenie kobietach, które poznałam.



Małgorzata

Na co dzień lubię czytać książki, chodzić do kina, teatru. Grać w brydża, spotykać się z przyjaciółmi.

Dialog międzypokoleniowy jest dla mnie miłym doświadczeniem uczącym jak mówić, by młodzi słuchali i jak słuchać, by młodzi chętnie do mnie mówili.

Drama daje mi sprawdzenie się w innych rolach, poznanie dogłębniej siebie i swoich relacji z innymi. Dzięki niej robię to, co lubię, a do tej pory nie miałam okazji...

Dzięki spotkaniom grupy międzypokoleniowej zyskałam spore doświadczenie w kontaktach z młodymi ludźmi. Poznałam sympatyczne osoby (młode i starsze), z którymi bardzo miło spędzam czas na wspólnym, ciekawym działaniu.



Beata

Na co dzień lubię przede wszystkim swoje życie, świat i to, co od niego oraz innych ludzi otrzymuję. Lubię uśmiechać się do innych, rozmawiać z nieznajomymi. Lubię dobre, zdrowe jedzenie, dużo sportu i muzykę z głośnika.

Dialog międzypokoleniowy według mnie nie istnieje coś takiego jak dialog międzypokoleniowy. Uważam, że nie ma potrzeby nazywania tej interakcji „międzypokoleniową”. Jesteśmy jednostkami, które żyją razem bez względu na wiek.

Wspaniale jest, gdy się wymieniamy doświadczeniem, wiedzą i oglądamy. Gdy ludzie są otwarci na siebie, jest to możliwe. Ważne, by dzielić się tym, co w sobie mamy i słuchać bez względu na to, w jakim kto jest wieku.

Drama daje mi poznanie metody budowania scenariusza na podstawie improwizacji. Okazuje się, że nie trzeba ogromnej pracy indywidualnej, by napisać scenariusz. Mam teraz to w planie, stąd jest to dla mnie cenne.

Dzięki spotkaniom grupy międzypokoleniowej zyskałam wiedzę, świadomość tego, jak życie może wyglądać po sześćdziesiątce. Wcześniej niewiele o tym wiedziałam, a moja głowa pełna była niewłaściwych obrazów na ten temat. Dzięki naszym spotkaniom odświeżył mi się umysł.



Stowarzyszenie Praktyków Dramy STOP-KLATKA – lider programu

Misją Stowarzyszenia jest tworzenie przestrzeni do dialogu i pozytywnej zmiany społecznej poprzez wykorzystanie i uczenie metody dramy stosowanej.

Wykorzystujemy dramę w obszarach takich jak edukacja, profilaktyka, rozwój kompetencji społecznych i obywatelskich, budowanie kapitału społecznego i przeciwdziałanie dyskryminacji. Od 2002 roku zrealizowaliśmy 76 projektów dramowych, docierając do ponad 27 tysięcy osób. Zajmujemy się również popularyzowaniem, promowaniem i nauczaniem metody dramy stosowanej. Przeprowadziliśmy szkolenia z pracy dramą dla ponad 3000 osób, zorganizowaliśmy trzy międzynarodowe konferencje dramowe, wydaliśmy trzy publikacje o wykorzystaniu dramy we wprowadzaniu zmiany społecznej, prowadzimy Szkołę Dramy Stosowanej oraz certyfikację trenerów i superwizorów dramy. Więcej o naszych działaniach na: www.stop-klatka.org.pl



**BIELAŃSKI
OŚRODEK
KULTURY**
01 - 913 Warszawa
ul. Goldoniego 1
tel. 22 834 65 47

Bieleński Ośrodek Kultury – partner programu

Ośrodek mieści się na warszawskich Bielaniach przy ul. Goldoniego 1.

Zaprasza na koncerty, wystawy, spotkania z ciekawymi ludźmi, imprezy dla najmłodszych oraz spektakle teatralne. Działa przy nim Uniwersytet Trzeciego Wieku. W Ośrodku odbywają się cotygodniowe spotkania grupy międzypokoleniowej w ramach programu „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu”.

Więcej informacji o działalności Ośrodka na: www.bok-bielany.eu



Firma CONNECTING Karolina Jurga – partner programu

Właścicielka firmy Karolina Jurga jest psychologiem, od lat pracującym z osobami starszymi. Prowadzi terapię poznawczą, pracuje z osobami chorymi na Alzheimera, współpracuje z ośrodkami i domami seniora. Jest jedną z inicjatorek naszego programu, pełni w nim rolę trenerki i psychologa ds. dialogu międzypokoleniowego.



www.stop-klatka.org.pl

Niniejsza publikacja została wydana w ramach programu „Seniorzy i młodzi w twórczym działaniu” realizowanego przez Stowarzyszenie Praktyków Dramy STOP-KLATKA, dofinansowanego ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013. Dotychczas program był współfinansowany ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013, Unii Europejskiej, Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Urzędu m. st. Warszawy.



Ministerstwo Pracy
i Polityki Społecznej

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych
na lata 2012-2013