

Granice w pracy z ludźmi

Transkrypcja opisowa webinaru z pełnymi opisami slajdów

Prowadzenie: Ula i Krzysiek Głowaccy

Czas trwania: 1 godzina 10 minut 2 sekundy.

O dokumencie

Dokument zawiera zapis wypowiedzi Uli i Krzyśka Głowackich oraz osoby zapowiadającej webinar, a także pełne opisy slajdów. Znaczniki czasu wskazują moment zmiany slajdu lub obrazu i pomagają odnaleźć odpowiedni fragment nagrania.

Dokument może być czytany na ekranie, odsłuchiwany za pomocą syntezy mowy oraz obsługiwany czytnikiem ekranu, na przykład VoiceOver lub NVDA. Osoby korzystające z czytnika ekranu mogą poruszać się po dokumencie za pomocą nagłówków.

Z dokumentu mogą skorzystać między innymi osoby używające czytników ekranu, osoby głuche i słabosłyszące, osoby mające trudności z przetwarzaniem informacji słuchowych lub wizualnych oraz osoby, które wolą czytać we własnym tempie.

Jak zbudowany jest dokument

- Plansza otwierająca, każdy wyświetlany slajd oraz istotna zmiana obrazu mają osobne nagłówki.
- Po nagłówku podany jest znacznik czasu wskazujący moment planszy, zmiany slajdu lub zmiany obrazu.
- Istotne zmiany obrazu, które nie są zmianą slajdu, mają osobne nagłówki i znaczniki czasu.
- Sekcje „Opis wizualny planszy”, „Opis wizualny slajdu” i „Opis wizualny obrazu” zawierają pełne opisy tekstów, symboli, ilustracji oraz układu treści widocznych w nagraniu.
- Sekcje wypowiedzi zawierają treść mówioną przypisaną do danego elementu nagrania.
- Przy każdej zmianie osoby mówiącej podane jest jej imię lub rola.

Informacje o kolorach i elementach dekoracyjnych są podawane tylko wtedy, gdy mają znaczenie dla zrozumienia treści.

Opis wizualny całego nagrania

Nagranie rozpoczyna pełnoekranowa, żółta plansza tytułowa. W czasie jej wyświetlania panuje cisza. Następnie plansza znika i na całym ekranie pojawia się obraz wideo z Ulą i Krzysztofem Głowackimi. Najpierw słychać kobiecy głos osoby zapowiadającej, której nie widać na ekranie, a później przedstawiają się osoby prowadzące. Od slajdu 1 ekran jest podzielony: prezentacja zajmuje większą część obrazu, a obok pozostaje okno wideo z prowadzącymi. Slajdy mają spójną, oszczędną oprawę. Występują naprzemiennie na ciemnogrnatowym i kremowym tle.

Najważniejsze akcenty są malinowe, a w przykładach zdrowych granic pojawia się także zieleń. Tytuły zapisano dużym krojem szeryfowym, tekst objaśniający prostym krojem bezszeryfowym. Treści są układane w kolumnach, polach tekstowych i szerokich pasach, którym towarzyszą proste, płaskie symbole, między innymi tarcza, wieża, namiot, dom, lupa, bateria, drzwi, błyskawica i megafon.

Treść webinaru

Plansza otwierająca webinar „Granice w pracy z ludźmi”

[00:00] Plansza otwierająca

Opis wizualny planszy

Plansza tytułowa ma żółte tło i zajmuje cały ekran. U góry widnieje nazwa projektu „SLOT - GENERATOR ODPORNOŚCI”. Po lewej, w białym polu, zapisano tytuł „GRANICE W PRACY Z LUDŹMI”. W centralno-prawej części znajduje się prostokątny kadr z Ulą i Krzysztofem Głowackimi. Pod kadrem, w ciemnym pasku, widnieje podpis „Prowadzący: Ula i Krzysiek Głowaccy”.

W lewym dolnym rogu znajduje się znak „STOWARZYSZENIE LOKALNYCH OŚRODKÓW TWÓRCZYCH SLOT”. W prawym dolnym rogu umieszczono znaki Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Narodowego Centrum Kultury z liczbą „75”. Pod nimi widnieje informacja: „Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Narodowego Centrum Kultury Kultura - Interwencje. Edycja 2026”.

Dźwięk

Cisza. Nie słychać żadnej wypowiedzi.

Pełnoekranowy obraz osób prowadzących

[00:05] Zmiana obrazu

Opis wizualny obrazu

Plansza tytułowa znika. Na całym ekranie pojawia się obraz wideo przedstawiający Ulę i Krzysztofa Głowackich siedzących obok siebie w jasnym pomieszczeniu. Krzysztof znajduje się po lewej stronie kadru, Ula po prawej. Za nimi widać regał, zielone drzwi, jasną kanapę i fragment obrazu na ścianie. Osoby prowadzące patrzą w stronę kamery. Na dole pojawiają się napisy z ich wypowiedziami.

Wypowiedzi osoby zapowiadającej oraz osób prowadzących webinar

Kobięcy głos osoby zapowiadającej: Spotykamy się dzisiaj dzięki dofinansowaniu z programu Narodowego Centrum Kultury „Interwencje”, a tematem dzisiejszego spotkania są granice w pracy z ludźmi. Prowadzą Ula i Krzysiek Głowaccy. Zaczynajcie.

Krzysiek: Dobrze, dziękujemy bardzo za wprowadzenie. Zazwyczaj sami to robimy i jakoś tak nam dziwnie, prawda? Słuchajcie, bardzo miło was widzieć, to po pierwsze. Cieszymy się, że jesteście, cieszymy się, że za miesiąc też się widzimy na Slocie. I z niektórymi z was się znamy, z niektórymi się, mam nadzieję, poznamy na festiwalu jeszcze bardziej. Tak że fajnie, że tu jesteście i my też się

cieszymy, że jesteście. I pozwólcie, że na początek też się przedstawimy: co robimy, kim jesteśmy i trochę o czym będziemy dzisiaj mówić.

Ula: Nazywamy się Ula i Krzysiek Głowaccy. Jesteśmy psychologami, psychoterapeutami, na co dzień pracujemy w gabinecie, ale też prowadzimy taki projekt „Szczęśliwi razem”, w którym wspieramy w budowaniu relacji. Generalnie tematy okołorelacyjne, w tym granice, są bardzo naszym tematem i bardzo się cieszymy, że dzisiaj będziemy mogli się z wami podzielić takim kawałkiem na ten temat. Przyznamy, że mieliśmy małe wyzwanie, żeby wybrać rzeczy, które są najważniejsze, więc to będzie taka esencja. Chcemy wam dać taką inspirację do tego, jak można o sobie dbać w kontekście granic właśnie. Szczególnie będziemy kierować nasze informacje tutaj w stronę szefów. Wiem, że część z was tutaj też jest w trochę innych funkcjach, więc bardzo chętnie odpowiemy na wasze potrzeby już w części ćwiczeniowej też.

Slajd 1. Twierdze, kempingi i osiedla domków

[01:46] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Slajd ma ciemnogrnatowe tło. U góry widnieje napis „WARSZTAT DLA SZEFOW EKIP · SLOT ART FESTIVAL”. Główny tytuł brzmi „Twierdze, kempingi i osiedla domków”, a podtytuł: „O granicach — własnych i cudzych — w intensywnym świetle festiwalu”.

W dolnej części rozmieszczono trzy duże, uproszczone symbole: wieżę po lewej, namiot pośrodku i dom po prawej. Nad wieżą znajdują się trzy małe kropki. W prawym dolnym rogu widnieje podpis „Szczęśliwi Razem”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: Jeszcze tylko dodam w takim kontekście przedstawienia się, że na Slocie zajmujemy się od pewnie już dziesięciu lat warsztatami, wspieramy Dorotę i Pawła Ogrodzkich i szefujemy tak zwanym warszatom różnym do tej pory, a teraz z tych różnych wyodrębniły się też tak zwane warsztaty psychoedukacyjne, więc my będziemy się nimi zajmować na Slocie. Dobrze. I trochę jak myśleliśmy o tych granicach, to stwierdziliśmy, że przydałaby nam się jakaś metafora i będziemy o tych granicach mówili właśnie w taki sposób, jak tutaj przedstawiamy, że możemy je tworzyć na różne sposoby, że to mogą być takie twierdze, kempingi albo osiedla domków. I ta metafora jakoś będzie nam towarzyszyła przez cały czas.

Natomiast tak naprawdę na początek chcieliśmy was zapytać też o to i poprosimy o takie odpowiedzi właśnie w czacie. Gdybyście mieli powiedzieć pierwszą rzecz, jaka wam się kojarzy z granicami, pierwsze skojarzenie, jakie jest, to co byście powiedzieli? Napiszcie proszę, bardzo jesteśmy ciekawi.

Ula: To może być jakiś obraz, to może być jakieś słowo, no coś, co wam się kojarzy, jak myślicie sobie granice, stawianie granic.

Krzysiek: Przyjmowanie czyichś granic. Co tutaj się w was pojawia? Trochę będziemy was do tego zachęcać. OK. Że to jest informacja, że to jest dbanie o swoje potrzeby. Super.

Ula: Że to jest jakieś poznawanie granic.

Krzysiek: Że czasem to jest walka o przetrwanie. OK. Ciekawe dla mnie jest to stwierdzenie o tym poznawaniu granic, bo to jest coś, co rzeczywiście musimy jakoś rozpoznać: gdzie one są, jak je zakomunikować. Że to jest jakaś strefa bezpieczeństwa. „Zamkniętość”, fajne słowo, i jednocześnie przestrzeń. Ciekawe, że z jednej strony ta zamkniętość jest jakoś czymś, co ogranicza, a z drugiej strony jest jakaś przestrzeń w tej granicy. No dobrze, zobaczcie, że tych skojarzeń jest dużo, że one są jakoś różne. Barbara mówi, że jest zaskoczona, że tak daleko się przesunęłam, żeby innym było dobrze. Czyli trochę tam słyszę, że też jest, wiecie, jakoś tak o kontakcie z innymi ludźmi, o budowaniu relacji tak naprawdę, że kiedy mi jest dobrze, kiedy komuś innemu jest dobrze. OK.

Ula: To jest jakiś koniec odpowiedzialności, ale też jest coś, co wolę negocjować niż stawiać. Super, dziękujemy wam bardzo. Zapytaliśmy o to dlatego, że z naszego doświadczenia, ale też chyba z naszej takiej pracy wewnętrznej też, te granice to zwykle nie jest łatwy temat i że faktycznie to jest tak, że je poznajemy, ale też potrzebujemy je cały czas poznawać, że one się zmieniają, że my się zmieniamy i te granice też razem z nami się zmieniają, ale też fajnie zatrzymał mnie ten komentarz o negocjowaniu zamiast stawiania. No i to też ciekawe, że zobaczcie, że te granice potrafią nam się kojarzyć też z czymś trochę ostrym.

Myślę sobie, że to stawianie to być może to jest, tak jak ja przynajmniej, mi się te granice kiedyś kojarzyły, że one są takie nieprzyjemne, jak ktoś stawia granice, to tak ostro, a przecież tak nie musi być. To też jest coś, co może budować relacje i też na Slocie może budować tak naprawdę. I też my, wnosząc coś, myślę tutaj w kontekście Slotu, ale w ogóle działając z ludźmi, bardzo potrzebujemy być w kontakcie ze swoimi granicami. I zaraz wam trochę powiemy, czym tak naprawdę jest bycie w kontakcie z granicami, no bo potem z tego miejsca możemy właśnie o nie jakoś zadbać.

Krzysiek: Tak, mnie też ten komentarz o negocjowaniu granic jakoś zatrzymał, bo rzeczywiście to jest pytanie, czy my granice stawiamy, czy ustalamy, gdzie one są, nie? Tak, żeby tej drugiej osobie było dobrze, a z drugiej strony nie zawsze wiemy też, kto po drugiej stronie jest, więc być może czasem potrzebujemy tego, a czasem tego.

Slajd 2. Po czym się dziś przejdziemy

[05:45] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Na kremowym tle znajduje się nagłówek „PLAN SPOTKANIA” i tytuł „Po czym się dziś przejdziemy”. Plan ma osiem punktów ułożonych w dwóch kolumnach, po cztery jasne pola w każdej. Każdemu polu towarzyszy okrągły symbol i numer.

W lewej kolumnie zapisano: „1 Po co są granice?”, „2 Twierdze, kempingi, osiedla”, „3 Skąd biorą się nasze granice” oraz „4 Jakie są twoje granice”. W prawej kolumnie: „5 Jak o nie zadbać na festiwalu”, „6 Jak szanować granice innych”, „7 Co w sytuacjach konfliktu” oraz „8 Jak powiedzieć granicę na głos”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: Dobrze, to w takim razie próbuję zmienić slajd. OK. Trochę będziemy o tym mówić. W sensie na początku przejdziemy się właśnie po takiej drodze wśród granic, będziemy mówili o tym, po co są. Powiemy o tych twierdzach, kempingach i osiedlach, jak ta metafora tutaj może nam w kontekście granic działać. Troszkę powiemy o tym, skąd się biorą te granice, jakie są nasze granice,

gdzie my je stawiamy i potem przejdziemy do takiego kawałka bardziej festiwalowego, praktycznego, czyli zastanowimy się trochę, jak o nie zadbać właśnie na festiwalu, jak szanować granice innych, ale też swoje i co robić w sytuacjach konfliktów albo w sytuacjach, które sprawiają, że te granice są jakoś trudne do stawiania z różnych powodów.

Ula: I z jednej strony będziemy mówić dość ogólnie, a z drugiej strony będziemy chcieli wam też zwrócić uwagę na takie aspekty komunikacyjne, czyli jak możemy komunikować granice, ale też w ogóle, jak możemy dealować z granicami. Tak można to powiedzieć.

Krzysiek: I na początku pewnie będziemy mówili trochę teoretycznie, w sensie to będzie bardziej wykład, też w kontekście tego, na co się umawialiśmy w ramach tego projektu, a później będzie też taka część bardziej warsztatowa.

Slajd 3. Po co są granice?

[06:55] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Slajd otwierający część 1 ma ciemnogrnatowe tło. Po lewej znajduje się duża malinowa cyfra „1”, a w prawym górnym rogu zarys tarczy. Pośrodku widnieje tytuł „Po co są granice?” i podtytuł „Niewidzialna linia między tym, co moje, a tym, co nie moje”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: Dobra. I zobaczcie, jak sobie zadamy to pytanie, po co są granice, to one często nie są widzialne. W sensie granice, nie wiem, między państwami jakoś są ustalone, czasem budujemy jakieś zasieki albo czasem w ogóle ona jest tylko i wyłącznie umowna. I w kontekście takim interpersonalnym to ta granica jest jakoś taką niewidzialną linią między tym, co nasze, a co nie nasze. Tym, co moje, a tym, co nie moje. I my tę linię, ponieważ ona jest niewidzialna, możemy jakoś przekraczać, ale możemy ją też komunikować, możemy mówić, że tu jest ta granica i tutaj nie chcemy, żeby ktokolwiek inny wchodził.

I to nie jest jakiś taki wielki mur, który ma kogoś trzymać z daleka, ale raczej taka informacja, że no właśnie, do tego momentu ktoś jest mile widziany, a potem już niekoniecznie. To też będzie różnie w kontekście różnych osób, bo jednym osobom możemy pozwalać na trochę więcej, innym osobom będziemy pozwalać na trochę mniej. Jednych będziemy wpuszczając dalej, a innych będziemy gdzieś tam trzymać trochę na dystans.

Slajd 4. Granica to nie mur — to informacja

[08:04] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówek „PUNKT 1 · DEFINICJA” i tytuł „Granica to nie mur — to informacja”. Poniżej, w szerokim ciemnogrnatowym polu z malinowym znakiem cudzysłowu, umieszczono definicję: „Granice to niewidzialna linia oddzielająca to, co moje — potrzeby, emocje, energię, odpowiedzialność — od cudzego. To nie mur, który ma kogoś trzymać z daleka, ale informacja: «tędy można, a tędy nie»”.

Pod definicją zapisano: „Bardziej recepcja niż znak «wstęp wzbroniony» — miejsce, w którym mówisz, na jakich zasadach można wejść”. Na dole, w jasnym pasku z symbolem serca, wyróżniono zdanie: „Granice nie służą temu, żeby odgradzić się od ludzi — tylko temu, by móc z nimi być na dłużej i bez urazy”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: I te granice, no właśnie, one niekoniecznie są po to, żeby się odgradzić od ludzi, tylko po to, żeby móc jakoś z nimi być dłużej, bez urazy. Że w momencie, kiedy ktoś nie wie, gdzie są nasze granice i ciągle będzie je przekraczał, to w nas się będzie budziła jakaś taka złość, będzie się budził jakiś taki opór, więc te granice są z jednej strony po to, żeby chronić nas, ale z drugiej strony też są tak naprawdę po to, żeby chronić w jakiś sposób relacje.

Ula: I tutaj bardzo istotne też jest to, że z tymi granicami, to co Krzysiek powiedział przed chwilą, związana jest nasza złość. I czasem, jeżeli mamy wyzwanie ze stawianiem granic, negocjowaniem i dbaniem o granice, jakkolwiek to nazwiemy, to dobrze jest pomyśleć o tym, jak ja się mam ze swoją złością. Dlatego, że my złości często nie lubimy albo uważamy, że ona jest nam jakoś zagrażająca, a złość jest jedyną emocją, która, słuchajcie, tak długo krzyczy, aż my ją usłyszymy, bo tak bardzo dba o nasz dobrostan, tak bardzo dba o to, żebyśmy m.in. siebie nie przekraczali, czy jakoś siebie słyszeli.

I jeśli jesteś tutaj dzisiaj i masz taką myśl, że trudno mi jakoś ze stawianiem granic, może trudno mi jest też z tym, że inni stawiają granice, często też nie dajemy prawa innym, jeśli sobie czegoś nie dajemy, tak, do czegoś prawa, no i z granicami jest podobnie, to warto się zastanowić, jak ja się mam ze swoją złością i czy ja w ogóle mam do niej dostęp. Bo to złość będzie tą emocją, która mi pokaże, że tak, tu już się kończy. Czyli tu już moje emocje na przykład za duże są dla mnie emocje i nie chcę w to wchodzić. Tu moje potrzeby mam zupełnie inne i już po prostu dłużej nie uciągnę.

Ale będziemy czuli tę złość i ta złość, ponieważ jest z jednej strony taką informacją o naszych granicach, ale z drugiej strony złość jest też taką mocą, która nas pcha do działania. Więc my potrzebujemy być w kontakcie ze złością, żeby tak naprawdę móc zadziałać w kontekście ochrony naszych granic.

Krzysiek: Tak. I ta złość będzie bardzo ważną właśnie taką informacją, że jeśli ktoś nam depcze na odciski, to w końcu nas to będzie wkurzać. Jeśli ktoś będzie przekraczał nasze granice, to będzie nas to jakoś irytować i ta złość może być takim bardzo ważnym sygnałem od nas samych do nas samych.

Slajd 5. Pięć rzeczy, które robią dla nas granice

[10:31] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówki „PUNKT 1 · FUNKCJE” i tytuł „Pięć rzeczy, które robią dla nas granice”. Pięć funkcji przedstawiono w osobnych jasnych polach z ich opisami i okrągłymi symbolami.

„Ochronna”: „Chronią energię, czas i emocje. Bez nich szef ekipy wypala się w trzy dni”.

„Tożsamościowa”: „Pokazują, kim jestem i na co się zgadzam. Bez nich rozmywam się w cudzych oczekiwaniach”.

„Relacyjna”: „Paradoksalnie umożliwiają bliskość — wiem, gdzie kończę się ja, a zaczynasz ty”.

„Regulacyjna”: „Porządkują współpracę. Jasne granice = jasne zasady = mniej tarć”.

„Komunikacyjna”: „Wypowiedziana granica to instrukcja obsługi. Niewypowiedziana — zamienia się w pretensję”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: Coś jeszcze?

Ula: Tak, chciałam dodać jeszcze to, że jeśli ignorujemy nasze granice albo jeśli ignorujemy naszą złość, która mówi nam o naszych granicach, to nie jest kwestia tylko tego, że my jakoś to przetrzymamy, że granice są tak ważnym tematem w naszej pracy z ludźmi, ponieważ jeśli nie zwracamy na to uwagi, jeśli nie będziemy o to dbać, to ostatecznie bardzo często możemy skończyć z wypaleniem, możemy skończyć z jakimiś wybuchami złości. Nie wiem, czy macie takie doświadczenie, ale bardzo często nie chcemy być źli i po prostu ta jedna mała rzecz, i wybuchamy.

To, że nie chronimy naszych granic, kończy się bardzo często tym, że nie mamy siły do działania, odpycha nas od działania, czyli coś, co kochamy robić, na przykład myślę też w kontekście Slotu, jeśli nie będziemy dbali o nasze granice, może się skończyć tym, że ja w ogóle nie będę chciała o Slocie słyszeć. I jeszcze jedną możliwością jest to, że i tak będziemy tę złość wyrażać, taką agresją, taką złością nie wprost, mówimy o takiej biernej agresji, czyli tak czy siak będziemy gdzieś sarkastyczni, będziemy jakoś złośliwi do naszych wolontariuszy, do ludzi, z którymi współpracujemy, bo na przykład właśnie ta złość tak bardzo będzie chciała nam coś powiedzieć, że będziemy ją wyrażać w taki sposób.

Krzysiek: Jednocześnie, zobaczcie, że po drugiej stronie ci ludzie mogą nie wiedzieć w ogóle, dlaczego my jesteśmy tacy wkurzeni, no bo oni czegoś chcieli, oni przychodzą do nas, ale oni tej granicy nie widzieli, bo my jej nie zakomunikowaliśmy, nie? Więc to może dodatkowo powodować takie problemy i wyzwania. Krótko jeszcze o takich pięciu funkcjach granic. To, co Ula właściwie teraz przed chwilą mówiła, to była w dużej mierze taka ochronna funkcja, nie? Że granice chronią naszą energię, czas, emocje, przed jakimś takim wyczerpaniem, przed tym, że my wydamy siebie całego czy całą od razu. One mówią też jakoś o naszej tożsamości.

Mówią o tym, kim ja jestem, kim nie jestem, co dla mnie jest ważne, z czym się zgadzam, na co się zgadzam być może, na co się nie zgadzam. Czyli trochę mówią o tym, kim jesteśmy i pomagają nam się oddzielić od oczekiwań innych. I myślę sobie, że to ustawianie granic i mówienie, że tu jest moja granica, że ja na to się jestem w stanie zgodzić, ale dalej już nie pójdę, to będzie coś, co też możemy w granicach zauważyć. Relacyjna i zobaczcie, że my się możemy spotkać z drugim człowiekiem w inności.

W sensie jeśli my ze wszystkim się będziemy zgadzać i na wszystko się będziemy zgadzać, nie będziemy zaznaczali właśnie jakiejś naszej tożsamości, jakiejś naszej granicy, to trudno tak naprawdę będzie nam budować relacje, dlatego że nie będziemy widzieli, gdzie my się kończymy, gdzie jest coś nasze, gdzie jest coś już nie naszego i wtedy to budowanie relacji będzie trudniejsze. Nie możemy ich budować, jeśli się zlewamy z sobą, musi być jakaś granica między nami, żeby ta relacja była możliwa. Na jakimś poziomie to jest też kwestia takiej regulacji. Myślę sobie o festiwalu, myślę sobie o różnych współpracach, o takich kontekstach, no to stawianie granic ma też taką właśnie funkcję regulacyjną, która porządkuje współpracę.

Dlatego, że jeśli one są jasno ustawione, mamy jasne granice, jasne zasady, to jest mniej tak naprawdę jakichś takich tarć, mniej niedomówień, tylko po prostu bardziej wiemy, nie wiem, kto za co odpowiada, bardziej wiemy, czego możemy od kogoś wymagać, czego nie wymagać. I wreszcie takim ostatnim kawałkiem jest ta funkcja komunikacyjna, czyli to, że kiedy granice są, ale jeśli one są niewypowiedziane, to ta druga strona nie ma informacji, gdzie może pójść, do jakiego momentu może się posunąć, o co może nas poprosić i kiedy my powiemy nie. Nie do końca wie, jak z nami współpracować, żeby nam nie nadeprnął na odcisk, żeby nie wzbudzić naszej złości.

I z czasem niewypowiedziane granice będą się zamieniały właśnie w jakąś bierną agresję, czy w jakieś pretensje, które gdzieś tam się będą pojawiały właśnie o to, że ktoś czegoś nie uszanował, a on niekoniecznie o tym w ogóle wiedział. Dobrze, idziemy dalej?

Slajd 6. Twierdze, kampingi i osiedla domków

[14:58] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Slajd otwierający część 2 ma ciemnogrnatowe tło. Po lewej znajduje się duża malinowa cyfra „2”, a w prawym górnym rogu symbol wieży. Pośrodku widnieje tytuł „Twierdze, kampingi i osiedla domków” i podtytuł „Trzy typy architektury granic — od fortyfikacji po dom z furtką”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: No i właśnie, chcielibyśmy wam zaproponować taką trochę metaforę twierdz, kempingów i osiedli domków, które będą mówiły o tym, jak my te granice możemy stawiać, jak my te granice możemy określać względem siebie i trochę będziemy was zapraszali do tego, żeby w tych obrazach się odnaleźć.

Slajd 7. Twierdza, kamping, osiedle domków

[15:20] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówki „PUNKT 2 · TRZY TYPY” i tytuł „Twierdza, kamping, osiedle domków”. W tym momencie poniżej tytułu widoczne jest pierwsze z trzech pól: ciemnogrnatowe pole z symbolem wieży i nazwą „Twierdza” oraz podpisem „GRANICE BARDZO SZTYWNE”.

Tekst brzmi: „Mury, fosa, jedna brama. Wszystko jest «nie», zanim zdąży stać się «tak»”. Niżej podano wypowiedzi „Sam sobie poradzę” i „Nie zmieniam zdania”. W części „NA FESTIWALU” zapisano: „Szef, do którego nikt nie śmie podejść — problemy narastają w ciszy”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: I pierwszy sposób... Ty czy ja?

Ula: Ty.

Krzysiek: Ja? Dobrze. [lekki śmiech] Pierwszy sposób budowania granic to takie granice, które są bardzo sztywne. Jak sobie myślicie o jakiejś twierdzy, nawet jak ja sobie myślę o klasztorze w Lubiążu, to tam jest, wiecie, gruby mur, przynajmniej w wielu miejscach. Jest fosa, jest jakaś jedna brama, w Lubiążu akurat trochę więcej, ale jest jakaś straż przy wejściu. [lekki śmiech] Wszystko

jest na początek, zanim ktoś wejdzie, to musi się spotkać z czymś takim. Natomiast już odchodząc od metafory Lubiąża, bo myślę sobie, że choć to też ma jakieś tam znaczenie, żeby tam były tylko osoby, które chcemy, żeby były, które mają identyfikatory i które jakoś tam przychodzą, żeby albo służyć, albo żeby korzystać z tego, co festiwal daje.

I w momencie, kiedy wejdzie, to te granice się przesuwają. Te granice trochę stają się takimi granicami kempingowymi. Bo wiemy już, że tam są sami swoi. I teraz te granice, które są w tej metaforze twierdzą. To są granice, które są bardzo sztywne. Z zasady „na nie”. Z zasady nie chcę nikogo wpuszczać, tylko buduję wokół siebie mury. I czasem takie granice są potrzebne, ale jednocześnie one mają swoje różne konsekwencje. Z jednej strony one wyglądają na taką siłę, niezależność, możemy mieć takie poczucie, że my sobie ze wszystkim damy radę, nie prosimy o pomoc, sami sobie poradzimy, jeśli coś ustalamy, to tak jest i koniec. I to jest taka duża zasadniczość.

Ula: Takie usztywnienie się.

Krzysiek: Takie bardzo duże usztywnienie. Myślę sobie znowu w kontekście festiwalów, w kontekście szefów ekip, że to są tacy szefowie, choć nie ma ich chyba jakoś bardzo dużo, do których nikt nie śmie podejść z jakimś problemem, bo obawiają się, że jak z czymś podejda, to od razu będzie obawa przed tym, że zostaną jakoś tam zrugani, że coś jest nie tak.

Zmiana w obrębie slajdu 7. Pojawia się pole „Kamping”

[17:39] Zmiana obrazu

Opis wizualny obrazu

Na slajdzie „Twierdza, kamping, osiedle domków”, po przeciwnej stronie względem pola „Twierdza”, pojawia się malinowe pole z symbolem namiotu i nazwą „Kamping” oraz podpisem „GRANICE BARDZO LUŻNE”.

Tekst w malinowym polu brzmi: „Płachta zamiast ścian. Nie wiadomo, gdzie kończy się jeden namiot, a zaczyna drugi”. Niżej podano wypowiedź „Zostanę jeszcze tę zmianę... i następną”. W części „NA FESTIWALU” zapisano: „Szef, który robi robotę za całą ekipę i pada na trzeci dzień”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Ula: Z drugiej strony możemy mieć takie granice, które my tutaj jakoś nazwaliśmy kempingiem. To jest przeciwieństwo twierdzy, czyli to są takie granice, które są bardzo luźne. Czyli to jest taka płachta materiału zamiast ścian, czyli coś bardzo takiego delikatnego. Dlatego każdy może wejść, gdzie chce. Tak naprawdę nie jesteśmy w żaden sposób odgradzeni, nie wiadomo, gdzie się kończy ten namiot, no trochę wiadomo tymi linkami, ale tak naprawdę to nie wiadomo, czy można się rozbić bliżej, czy dalej, czyli że te granice są dosyć takie zatarte i niejednoznaczne.

To są te sytuacje, w których nam jest trudno pokazać, gdzie my się kończymy, gdzie jesteśmy my, to jest ten moment, w którym bardzo trudno jest nam to komunikować i powody są różne, zaraz o powodach porozmawiamy, ale to są takie myśli na przykład, które mamy, że w kontekście Slotu, na przykład, że ktoś ma zmianę i myślisz sobie, no dobra, to zostanę jeszcze na tę jedną zmianę, bo ktoś się wykruszył na przykład, tak? Albo no nie umiem odmówić, więc wezmę wszystko na siebie, albo że ktoś na przykład, też granicę możemy czuć w kontekście emocji innych osób, czyli jeżeli

ktos coś przeżywa, ja się zlewam z emocjami tej osoby, czyli nie ma takiej granicy między mną a kimś, jestem taka bardzo dostępna i zawsze się na wszystko zgadzam.

I z zewnątrz to może wyglądać na taką dużą otwartość i serdeczność, i to też to może być, bo oczywiście nie mówimy, że nie, ale tak naprawdę jeżeli myślimy o tych granicach, które są jakoś nieustalone, to one często wiążą się w środku u takiej osoby z dużym przeciążeniem, z braniem odpowiedzialności za sprawy, które do niej nie należą, i z takim poczuciem poświęcania się kosztem siebie. I to jest na przykład na festiwalu taka postawa szefa, który robi wszystko, całą robotę za swoją ekipę, no i na przykład trzeciego dnia już wybucha, albo właśnie odpada, albo ciągnie nawet cały festiwal, ale kolejnego roku już w ogóle nie chce, więc to są te momenty, w których my zupełnie siebie poświęcamy.

I chcę tutaj dać jedną gwiazdkę, ponieważ ważne jest, dwie rzeczy są ważne. Jedna, żeby oddzielić poświęcenie od zaangażowania. Nie wiem, czy możemy użyć naszego porównania. [śmiech]

Krzysiek: Nasze ulubione porównanie w kontekście poświęcenia, czym się różni poświęcenie i zaangażowanie, jest na przykładzie jajecznicy na boczku, dla której kura się zaangażowała, a świnia się poświęciła.

Ula: Mamy nadzieję, że się uśmiechnęliście tam po drugiej stronie. Natomiast to fajnie, [śmiech] fajnie, nie fajnie, ale ten przykład pokazuje właśnie różnicę między tym, że my potrzebujemy się angażować, ale z tym poświęcaniem to może niekoniecznie, bo potem już nic nie zostanie, to jest jedna rzecz, a druga, że czasem my możemy w kontekście granic na przykład czuć, że kurczę, to będzie dla mnie trudne, żebym teraz wzięła jeszcze jedną zmianę albo żebym coś zrobiła za kogoś, ale ja decyduję, że chcę to zrobić mimo tego, że czuję zmęczenie, nie wiem, że mi się nie chce albo, że nie wiem, przyjmę jedną osobę więcej na warsztat, bo mam materiały, ale czuję, że trochę będzie za dużo, ale jednak jeszcze dam radę.

Czyli wiecie, ja ze sobą, no właśnie tak jak wcześniej to padło, negocjuję, ale też sprawdzam, nie? Czyli w granicach chodzi o to, żebyśmy mieli tę wolność w decydowaniu, bo jeśli ja mam wolność i myślę sobie: „Dobra, czuję to zmęczenie, widzę siebie, ale ja decyduję się zaangażować”, to będzie jeszcze w granicach, o których zaraz powiemy, czyli w kontekście osiedla domków, czyli jestem tym domkiem, ale jeśli ja to robię z tego poświęcenia i z tego, że ja się boję, że ktoś mnie odrzuci albo boję się, że ktoś się zezłości, to tam nie ma wolności, wtedy już nie mówimy o granicach, nie?

Krzysiek: Tak.

Zmiana w obrębie slajdu 7. Pojawia się pole „Osiedle domków”

[21:36] Zmiana obrazu

Opis wizualny obrazu

Na slajdzie „Twierdza, kamping, osiedle domków” pomiędzy polami „Twierdza” i „Kamping” pojawia się zielone pole z symbolem domu i nazwą „Osiedle domków” oraz podpisem „GRANICE ZDROWE”.

W zielonym polu zapisano: „Ściany i drzwi, ale też okna, furtka i dzwonek. Można zaprosić albo nie wpuścić”. Niżej podano wypowiedź „Mogę pomóc z tym, ale tamto musisz wziąć na siebie”. W części „NA FESTIWALU” widnieje zdanie: „Szef, który potrafi wymagać i zadbać o siebie jednocześnie”.

Pod trzema polami wyróżniono zdanie: „Nikt nie jest czystym typem — wobec jednych budujemy twierdzę, wobec innych rozbijamy kamping”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: I osiedle domków to jest, my mieszkamy na osiedlu domków w sumie i za chwilę będę do tego trochę nawiązywał [lekki śmiech], bo zobaczcie, to jest już trochę poza festiwalem, ale to jest takie miejsce, w którym każdy dom ma swoje ściany, drzwi, ma jakieś okna, gdzie może wyjść na zewnątrz, może wyrzeć na zewnątrz, ale ktoś też może w jakiejś tam mierze zajrzeć do środka, czy wejść, jeśli zostanie wpuszczony. Często te domki będą miały jakieś ogrodzenie, będą miały furtkę, bramę, którą można otworzyć, zamknąć. Można jakoś sforsować. Ja się śmieję, bo my jesteśmy na etapie tego, że nasz domek nie ma furtki, w sensie nasz szeregowiec nie ma furtki i nie ma bramy. [Ula: lekki śmiech] Jeszcze. I tutaj mamy takie poczucie, że Uli na przykład jest to bardzo potrzebne. Ja mam takie poczucie, że są rzeczy, które są potrzebniejsze. Ta lista priorytetów jest u nas różna, co też pokazuje jaką mamy potrzebę granic, każdy z nas.

Ula: Dobrze jest słyszeć, że domki potrzebują.

Krzysiek: Domki potrzebują czasem, tak. Tak, niektóre domki potrzebują, żeby nam pies sąsiadów nie wszedł na ganek i nie zostawił po sobie śladów. I to jest taka granica i to są takie granice, w których my jesteśmy w stanie je otwierać i zamykać, wpuszczać wiele osób od czasu do czasu, jak robimy jakąś imprezę, ale czasem zamknąć się na cztery spusty i na dzwonek kuriera mówić mu, że ma zostawić pod drzwiami, jak już pójdzie, to wtedy sobie weźmiemy tę paczkę. I my te granice możemy wtedy przestawiać jakoś elastycznie, czyli możemy mówić, że teraz nie mamy na coś przestrzeni, że chcemy wrócić do czegoś za godzinę, że możemy komuś z czymś pomóc, ale coś innego potrzebujemy w zamian, żeby ktoś wziął coś na siebie innego.

Możemy być wtedy empatyczni, mówiąc: „Wiesz, to jest trudne, co musisz teraz zrobić, czy do czego się zobowiązałeś”. I to, że to jest trudne, wcale nie znaczy, że ja muszę ci w tym pomagać. I one są z jednej strony elastyczne, ale z drugiej strony też są na jakimś poziomie stabilne. Z jednej strony dopasowują się do sytuacji i osoby, która do nas przychodzi, ale z drugiej strony to ja decyduję o tym, gdzie tę granicę tak naprawdę chcę stawiać. I to myślimy głównie już w kontekście festiwalowym, o takich szefach, którzy potrafią wymagać i jednocześnie potrafią o siebie zadbać. Więc ta metafora, do tego będziemy najbardziej zachęcali i tutaj to będziemy, do tego będziemy tutaj dążyli.

Ula: Dobrze. Słuchajcie, podsumowując, żeby też uspokoić, nie jest tak, że my jesteśmy jednym typem, czyli jeśli jest tak, że siebie odnajdujesz, że myślisz sobie, a tutaj jestem bardziej tym, a bardziej tym, może bardziej kempingiem, a może jednak domkiem, a może tutaj jednak twierdzą, to jest zupełnie normalne. My w stosunku do różnych ludzi, w różnych okolicznościach możemy reagować różnie. Raczej chodzi znowu, będziemy wracać do tej myśli, żeby bardziej być tego świadomym i patrzeć, co nam służy. Czyli ogólnie chodziłoby o to, żeby być w domkach, ale czasem stajemy się tą twierdzą, no i też potrzebujemy to sprawdzić, dlaczego tak jest, czy mi to pasuje.

Krzysiek: Tak, a czasem całkiem świadomie bierzemy namiot i jedziemy na festiwal albo na kemping.

Ula: Mhm.

Krzysiek: No dobrze, to tyle o tych trzech rodzajach.

Slajd 8. Kto buduje twierdzę, a kto mieszka w namiocie

[25:15] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Slajd otwierający część 3 ma ciemnogrnatowe tło. Po lewej znajduje się duża malinowa cyfra „3”, a w prawym górnym rogu symbol otwartej książki. Pośrodku widnieje tytuł „Kto buduje twierdzę, a kto mieszka w namiocie” i podtytuł „Skąd biorą się nasze granice — i dlaczego warto je uszanować”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: One się będą jeszcze przewijać, natomiast teraz chcielibyśmy trochę sięgnąć do tego, dlaczego tak jest. Dlaczego te twierdze budujemy albo rozbijamy tylko i wyłącznie namioty i skąd się te granice biorą.

Slajd 9. Skąd biorą się takie, a nie inne granice

[25:32] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówek „PUNKT 3 · GENEZA” i tytuł „Skąd biorą się takie, a nie inne granice”. Treść podzielono na dwa jasne pola.

Pole „Doświadczenia z dzieciństwa” zawiera tekst: „Granic uczymy się najwcześniej w domu. Dziecko, którego «nie» było regularnie łamane — «nie złość się», «przepróż, nawet jak nie chcesz» — uczy się, że jego granice nie mają znaczenia”. Dalej zapisano: „→ Twierdza: «zrobię mur, którego nie przeskoczą»”, „→ Kamping: «moje potrzeby się nie liczą, po co je mieć»” oraz „Dziecko, którego granice szanowano, najczęściej buduje osiedle domków”.

Pole „Przekonania, które nosimy” zaczyna się zdaniem: „Za każdym typem granic stoi jakieś zdanie o sobie i świecie”. W polu „TWIERDZA” widnieją zdania: „Jak kogoś wpuszczę, to mnie zrani”, „Liczyć mogę tylko na siebie” i „Słabość to porażka”. W polu „KAMPING” zapisano: „Jak odmówię, przestaną mnie lubić”, „Moja wartość = ile dla innych zrobię” i „Konflikt jest groźny”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: I one, jak większość rzeczy w naszej psychologii, czy w ogóle w psychologii, biorą się z dzieciństwa. To znaczy my się uczymy tego, w jaki sposób granice stawiać. Uczymy się też tego, kto stawiał nam granice i w jakiś sposób przejmujemy albo budujemy swoje granice na negacji tego, czego doświadczyliśmy. I teraz zobaczcie, że jeśli nam stawiano granice, to my prawdopodobnie będziemy uczyli się je respektować, jeśli one były rzeczywiście postawione w dobry sposób. Jeśli ktoś wobec nas budował twierdzę, to my też uczyliśmy się tego, że to jest jakiś sposób budowania tych granic, że lepiej nie prosić, trzeba sobie ze wszystkim poradzić samemu, bo i tak nikt na to nie odpowie. Można pukać do tych drzwi, ale tam one są tak grube, że nikt tego nie usłyszy.

Jeśli natomiast wychowaliśmy się w cudzysłowie na polu namiotowym i tych granic nie mieliśmy, to często będziemy się uczyli albo tego, że wszystko nam się należy, albo będziemy się uczyli tego, że musimy pozwalać na to, żeby każdy wchodził do naszego namiotu czy do naszego domu, żeby te granice przekraczał. Czyli trochę jest tak, że w zależności od tego dzieciństwa i tego, w jaki sposób my się spotykaliśmy z granicami, będziemy mieli różny model, ale wobec niego będziemy zajmowali

też różne stanowisko. Albo przyjmujemy to, co on mówił, albo będziemy to na jakimś poziomie negować i będziemy działać dokładnie przeciwnie.

Ula: Ta informacja, podajemy ją tutaj po to, żebyś mógł, mogła siebie bardziej zrozumieć i zobaczyć, z czego może być to, że tak reagujesz. To nie zwalnia nas z odpowiedzialności, żebyśmy tu i teraz nad sobą pracowali i ustalali te granice dla siebie, ale jeśli jest tak, że na przykład bardzo się boisz stawiać granice, tak? Bo masz tam jakieś różne, zaraz dojdziemy do przekonań, to może być z tego, że kiedyś twoje granice, kiedy je próbowałeś czy próbowałaś postawić jako dziecko, to doświadczałaś trudnych rzeczy, więc teraz przykładasz tamto doświadczenie na to, co jest tu i teraz.

I uświadomienie sobie tego może dać nam ogrom wolności do tego, żeby spróbować, że być może teraz, bardzo często tak jest, jesteśmy w relacjach, które są dla nas na przykład lepsze i są po drugiej stronie osoby, które jak my postavimy granice, to one je uszanują. Ja zawsze jak prowadzę terapię czy konsultację, to też tak uprzedzam, że nie należy oczekiwać radości, że my postavimy granice i teraz cały świat nam zacznie bić brawo, bo generalnie tak nie jest, co nie zmienia faktu, że stawianie granic jest dobre, to nie znaczy, że jesteś złym człowiekiem, że je postawiłeś, nie? Ale czasem my doświadczamy też tego, że ktoś nam powie, dzięki, że o tym mówisz, to dla mnie ważne, będę o tym pamiętać.

I my możemy doświadczyć zupełnie czegoś innego niż na przykład tego, co doświadczyliśmy kiedyś.

Krzysiek: Tak, i zwłaszcza w kontekście zmiany tego naszego nastawienia do granic.

Kiedy spotykamy się też jakoś tam gabinetowo z ludźmi, którzy tych granic nigdy nie stawiali, ale zawsze się zgadzali, zawsze to, co było ważniejsze dla innych, to, co dla innych było ważniejsze od tego, co było ważne dla nich, to w momencie, kiedy oni zaczynają stawiać granice, to czasem doświadczają takiej wielkiej ulgi, że nagle ktoś powiedział: „Nie, ja się na to nie chcę zgodzić”, i usłyszał na przykład: „OK, szanuję to, że tak mówisz”, więc jest jakiś taki strach czasem przed stawieniem granic, jeśli takim naszym domyślnym typem jest to życie w namiocie i jednocześnie, kiedy je postavimy, to często uwalniamy się od tego, bo nagle okazuje się, że ludzie są nam jakoś wdzięczni za to, czy mówią nam, że to jest OK, że te granice stawiamy, że oni to rozumieją, ale wcześniej tej informacji nie mieli.

I trochę to jest też pytanie o to, jaką my mamy wizję świata, jakie mamy przekonania z jednej strony o sobie, a z drugiej strony o innych. Czy jeśli kogoś wpuszczę, jeśli mam takie przekonanie o tym, że świat na zewnątrz jest jakoś wobec mnie wrogi czy nieprzychylny, to mogę chcieć budować wokół siebie mury. I mogę mieć takie poczucie, że jeśli kogoś wpuszczę, to znaczy, że on coś mi zrobi. Że mogę liczyć tylko na siebie, że muszę być samowystarczalny. Że moja słabość to coś złego. A z drugiej strony mogą być też ludzie, którzy mają poczucie tego, że świat jest tak dobry i świat jest w porządku, że oni będą wszystkich wpuszczać do siebie. Gdzie jest prawda? Nie wiadomo. Nie wiadomo, w jakim kontekście, jak będzie tak naprawdę.

Więc czasem potrzebujemy i takich, i takich granic. I jeszcze ta druga, taka ciemniejsza strona właśnie tych luźnych granic, to jest taka, że często my te granice możemy stawiać z jakiejś obawy, z jakiegoś lęku, że jeśli nie zrobimy, nie spełnimy czyichś oczekiwań, to ktoś nas odrzuci, to ktoś nas odtrąci, że nasza wartość wynika z tego, ile zrobimy dla innych, albo z takiego lęku przed konfliktem, że jeśli postavimy komuś granicę, to będzie prowadziło do jakiegoś konfliktu. Więc dużo może być tutaj takich kawałków, którym warto się tak naprawdę przyjrzeć, zobaczyć, z czego to

wynika. Być może jak o tym słuchacie, to widzicie, że w jakiejś sferze swojego życia jesteście bardziej jak twierdza, a w innej jesteście bardziej jak kemping.

Że w pracy jesteście, nie wiem, jak właśnie ktoś, kto bardzo łatwo ulega i przyjmuje wszystkie oczekiwania, ale w relacjach towarzyskich, w relacjach romantycznych trudno jest wam dopuścić kogoś bliżej. I warto wtedy zobaczyć, gdzie my jesteśmy, z czego to wynika, jakoś się temu przyjrzeć i w jakiejś mierze być może też trochę pozwolić sobie na taką, jak to się nazywało, reinterpretację poznawczą, czyli

Ula: ulubione słowo tego roku.

Krzysiek: Uli ulubione słowo tego roku. Czyli myślimy sobie, no dobrze, a gdybym na to spojrzał inaczej, gdyby się okazało, że nagle postawię granicę ludziom w pracy, albo że pozwolę komuś innemu na poznanie się, na jakąś większą bliskość, co by się wtedy stało? Może być przerażające jako myśl na początek, ale może też być warte spróbowania.

Ula: Czasem też pomaga na przykład zobaczenie, czy było tak, że, nie wiem, znam kogoś, kto postawił granicę, nie było konfliktu, albo czy znam kogoś albo czy w moim życiu było tak, że odmówiłam i jednak nadal mnie ktoś lubił. Warto posprawdzać, trochę sobie popodważać i poszukać, czy mam takie doświadczenia w swoim życiu, albo wokół, albo na Slotcie, że może być zupełnie inaczej. To może nas zachęcić do tego, żeby próbować właśnie bardziej się przesuwając w kierunku domku niż być tą twierdzą albo być tym kempingiem i gdzieś tam tak naprawdę nie doświadczyć w tym wolności, nie?

Krzysiek: Tak. Jeszcze jeden taki kawałek, o którym byśmy chcieli tutaj wspomnieć, to, że mamy poczucie, że bardzo dużo osób, które przyjeżdżają na Slot, to są ludzie, którzy mają gdzieś tam w kontekście swoich wartości... wartości chrześcijańskie są jakoś dla nas istotne. I często tutaj będzie też tak, że możemy słyszeć dużo takich kawałków o służbie, o jej wartości, o tym, że to stawianie granic jest jakoś egoistyczne i z jednej strony są za tym ważne wartości, myślę sobie, że dawanie innym jest jakoś istotne i jednocześnie to stawianie granic jest tak naprawdę warunkiem tego, żeby ta służba miała sens, żeby ta służba przynosiła dobre owoce, bo jeśli my o te własne granice nie będziemy dbać, to się będziemy wypalać.

Będziemy przestawać być w stanie dawać cokolwiek. Zdrowa granica to nie jest taka granica, która będzie mówiła, że mamy dawać czegoś mniej. To nie jest mniej miłości, ale to jest taka miłość, która będzie jakoś wystarczała na dłużej. Można jednocześnie dawać hojnie i stawiać granice. I też myślę sobie, że gdzieś tam w tym wszystkim jest jakiś taki kawałek o kochaniu innych jak siebie samego i to stawianie granic to jest też o miłości siebie samego, myślę.

Ula: Tak, i w tym kontekście myślę sobie, że też dobrze jest zobaczyć, że każdy tak naprawdę z nas, czy jesteśmy szefami, czy jesteśmy wolontariuszami, czy uczestnikami Slotu, przyjeżdża tam z własną historią. Zobaczenie tego, że ktoś jakoś reaguje na nasze granice albo nie wykonuje jakiegoś polecenia albo w jakiś sposób na to reaguje, to niekoniecznie mówi o tym, że my coś źle robimy, ale to może mówić o historii tej osoby, że np. nie wiem, ta osoba nie jest leniwa, ale może właśnie niesie w tym, czego właśnie my z nią doświadczamy, jakąś swoją historię, w której np. wymaganie od niej zawsze oznaczało upokorzenie.

Albo z drugiej strony ktoś, kto bierze wszystko na siebie i się w ogóle nie skarży, może wносить taką historię, w której ta odmowa była niebezpieczna i teraz my w roli szefów potrzebujemy też od tej strony na to patrzeć, czyli mieć taką świadomość, że my nie znamy tej historii i nawet nie musimy jej znać, tak? Ale warto jest założyć, że ona istnieje, że ona gdzieś tam jest i że to, co się wydarza

między nami na Slocie czy przed Slotem, bo u nas akurat dużo roboty jest przed Slotem, ale to, co się dzieje i to, co się dzieje między nami w kontekście też granic, to ma jakąś na pewno swoją historię i że to ma jakiś sens dla tej osoby też, z którą pracujemy.

Trochę za chwilę powiemy więcej o tym, jak pracować z granicami, ale chcieliśmy właśnie na to uczulić też w tym momencie.

Krzysiek: Tak, i myślę sobie, że warto mieć w sobie taką ciekawość, zawsze warto mieć w sobie ciekawość, ale taką ciekawość tych ludzi, którzy przyjeżdżają, żeby zobaczyć, że to, że oni postępują w jakiś sposób, to ma jakąś tam wewnętrzną logikę.

Slajd 10. Granica nie jest przeciwieństwem służby — jest jej warunkiem

[36:15] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Slajd ma ciemnogrnatowe tło. U góry widnieją nagłówki „PUNKT 3 · WSPÓLNOTA I SŁUŻBA” i tytuł „Granica nie jest przeciwieństwem służby — jest jej warunkiem”. Obok symbolu serca zapisano: „W przestrzeni wolontariatu — zwłaszcza tej z wymiarem duchowym — łatwo o przekonanie, że stawianie granic jest egoistyczne, «nie po bożemu», sprzeczne z dawaniem siebie. Warto to rozbroić wprost”.

Poniżej znajdują się trzy pola: „Kto nie dba o granice — wypala się i przestaje móc dawać cokolwiek”, „Zdrowa granica to nie «mniej miłości». To miłość, która wystarczy na dłużej” oraz „Można dawać hojnie i jednocześnie mieć dom z drzwiami”.

Na dole, w szerokim malinowym polu, wyróżniono zdanie: „«Kochaj bliźniego jak siebie samego» — jak siebie, czyli siebie też”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: No właśnie, to już trochę powiedzieliśmy

Slajd 11. Każdy wolontariusz przyjeżdża z własną historią

[36:20] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówki „PUNKT 3 · SZACUNEK” i tytuł „Każdy wolontariusz przyjeżdża z własną historią”. W jasnym polu z symbolem książki zapisano: „Człowiek, który nie wykonuje poleceń, niekoniecznie jest leniwy. Może wnosi historię, w której wymaganie zawsze oznaczało upokorzenie. Ktoś, kto bierze za dużo i nie skarży się, może wnosić historię, w której odmowa była niebezpieczna”.

Niżej strzałka prowadzi od zdania „Czemu on tak robi?” do „To ma jakiś sens, którego nie widzę”.

Na dole, w ciemnogrnatowym polu z symbolem klucza, wyróżniono zasadę: „Szanowanie czyichś granic nie wymaga rozumienia, skąd się wzięły. Wymaga założenia, że mają swój powód”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: i to właściwie też już powiedzieliśmy.

Slajd 12. Jakie są twoje granice?

[36:26] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Slajd otwierający część 4 ma ciemnogrnatowe tło. Po lewej znajduje się duża malinowa cyfra „4”, a w prawym górnym rogu symbol lupy. Pośrodku widnieje tytuł „Jakie są twoje granice?” i podtytuł „Najpierw spójrzmy na siebie — diagnoza zanim ruszymy w praktykę”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: Tak że idziemy szybciej z tymi, w sensie szybciej mówimy niż pokazujemy. Dobrze, chcemy was teraz zachęcić do takiego pytania: jakie są wasze granice? Ja bym proponował coś takiego, ponieważ z czasem jesteśmy trochę na bakier, to bardzo was zachęcamy do tego, żeby zrobić sobie

Slajd 13. Linia: twierdza ↔ kamping

[36:48] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówek „PUNKT 4 · ĆWICZENIE NA CZACIE” i tytuł „Linia: twierdza ↔ kamping”. Pod poleceniem „Na mój sygnał wpiszcie na czacie jedną liczbę:” znajduje się pozioma skala od 1 do 10. Jej lewy koniec oznaczono symbolem wieży, prawy symbolem namiotu.

Pod lewym końcem zapisano „1 — TWIERDZA” oraz „sztywne granice, trudno się dostać”. Pod prawym: „KAMPING — 10” oraz „biorę wszystko na siebie, trudno odmówić”.

Na dole, w ciemnogrnatowym polu z symbolem znaku zapytania, widnieje tekst: „Pytanie pogłębiające: Czy ta liczba jest taka sama w pracy i w relacjach prywatnych? (najczęściej nie — granice są zmienne i kontekstowe.)”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: najpierw krótki taki test, czy bardziej widzicie się jako twierdza, czy bardziej jako kemping. Pomyślcie sobie, zróbcie sobie być może nawet zdjęcie tego slajdu i kilku kolejnych albo zrzut ekranu po to, żeby zobaczyć, gdzie jesteście, i później sobie do tego wrócić, to przemyśleć, odpowiedzieć sobie na parę pytań.

Ula: Zobaczcie, czy ta liczba jest taka sama na Slocie w waszej pracy zawodowej, w relacjach prywatnych. Spójrzcie, bo też może być tak, też rozmawialiśmy o tym na innych szkoleniach slotowych, że sytuacja bycia na Slocie jest wyjątkową sytuacją i bardzo często my tam funkcjonujemy troszkę inaczej. Więc dobrze by było, żebyście zobaczyli właśnie, że prawdopodobnie macie różne te granice albo różne swoje postawy w różnych momentach, ale też szczególnie to, jak jest na Slocie. Czy bardziej tam jesteś w tej twierdzy, czy być może doświadczenia slotowe albo inne doświadczenia sprawiają, że jesteś bardziej właśnie w kempingu. Może w tym domku, bo tutaj nie mamy domku, ale może domek też jest.

Krzysiek: Domek pewnie jest gdzieś pośrodku. Natomiast Slot też rodzi konkretny kontekst i kontekst wpływa na to, w jaki sposób my się zachowujemy, czyli łatwiej nam stawiać luźne granice wtedy, kiedy czujemy się bezpiecznie. Nie? Czyli zobaczcie, że w ogóle ta metafora Slotu i Lubiąza,

myślę sobie, że też to pokazuje, że trochę ponieważ wiemy, kogo się możemy na Slocie spodziewać, to łatwiej jest nam żyć pod namiotem, nie? Bo wokół nas jest jakaś taka twierdza, która nas oddziela trochę od świata i wiemy, kto tam jest, nie? Czujemy się bezpiecznie.

Ula: Tak, to warto w ogóle zadać sobie to pytanie, w jakich sytuacjach ja jestem twierdzą? Tak się usztyniam, być może za bardzo stawiam te granice, a w jakich sytuacjach rozbijam kemping, czyli na przykład biorę wszystko na siebie i nie umiem odmówić, być może przy jakichś ludziach, co to są za ludzie, dobrze jest sobie, wiecie, zrobić taki moment refleksji właśnie zapytać siebie, wobec kogo na przykład mam takie najsłabsze granice, albo najtrudniej mi jest w ogóle je znaleźć, albo zakomunikować,

Slajd 14. Pytania diagnostyczne

[39:09] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówek „PUNKT 4 · AUTOREFLEKSJA” i tytuł „Pytania diagnostyczne”. W tym momencie widoczne jest pierwsze pole „Rozpoznawanie granic” z pytaniami: „Po czym w ciebie poznaję, że ktoś przekroczył moją granicę?”, „Kiedy ostatnio powiedziałem «tak», czując «nie»?” oraz „Co robię, gdy ktoś naciska — mur, ustępstwo, atak?”.

Na dole widnieje pytanie: „Czego najbardziej się boję, kiedy mam postawić granicę? (odrzućenia? konfliktu? bycia złym człowiekiem? utraty kontroli?)”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Ula: co takiego jest w tej osobie, czy w tej relacji.

Zmiana w obrębie slajdu 14. Pojawiają się kolejne pytania

[39:12] Zmiana obrazu

Opis wizualny obrazu

Na slajdzie „Pytania diagnostyczne” widoczne są już trzy pola. Pierwsze, „Rozpoznawanie granic”, zawiera pytania: „Po czym w ciebie poznaję, że ktoś przekroczył moją granicę?”, „Kiedy ostatnio powiedziałem «tak», czując «nie»?” i „Co robię, gdy ktoś naciska — mur, ustępstwo, atak?”.

Pole „Twierdza czy kamping?” zawiera pytania: „W jakich sytuacjach jestem sztywny, nie do ruszenia?”, „Gdzie biorę wszystko na siebie i nie umiem odmówić?” oraz „Wobec kogo mam najsłabsze granice — i dlaczego?”.

Pole „W roli szefa ekipy” zawiera pytania: „Czy umiem powiedzieć ekipie «nie» bez poczucia winy?”, „Czy umiem wymagać, nie czując się «tyranem»?” oraz „Gdzie kończy się moja odpowiedzialność, a zaczyna cudza?”.

Na dole powtórzono pytanie domykające: „Czego najbardziej się boję, kiedy mam postawić granicę? (odrzućenia? konfliktu? bycia złym człowiekiem? utraty kontroli?)”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: I tutaj byśmy was bardzo zachęcili do tego, żeby zrobić sobie zdjęcie tego slajdu czy zrzut ekranu i odpowiedzieć sobie na to pytanie później. Zobaczyc, trochę poszukać w sobie. Czy...

Ula: Po czym poznajesz na przykład w ciebie, tak? Bo zobaczcie, że w tych granicach mówimy o złości i emocjach, my to czujemy w ciebie, więc po czym ja w ciebie poznaję, że ktoś przekroczył moją granicę? Bardzo często najpierw reaguje ciało, czyli jakoś się usztywniamy, napinamy się na przykład, albo odpływają nam siły. Kiedy na przykład ostatnio powiedziałem, czy powiedziałam tak, a w środku czułam, że bardzo tego nie chcę i że to nie było właśnie w tej wolności, że jednak decyduję, ale z takiego jakiegoś lęku. Albo co robię, kiedy ktoś naciska? Czy ja wtedy się usztywniam, czy może ustępuję? Nie?

Krzysiek: Możecie też sobie przejść przez ludzi, z którymi współpracujecie na Slocie i zobaczyć, któremu z tych ludzi jest wam najtrudniej odmówić. Albo nie macie w ogóle takiej możliwości, żeby komuś odmówić. Jeśli przyjdzie do was, nie wiem, Młynek i was o coś poprosi, to nie macie w ogóle, nie ma szans, żeby odmówić Młynkowi, nie? Albo kiedy przyjdzie do was ktokolwiek inny.
[Ula, Krzysiek: lekki śmiech]

Ula: Czemu Młynek?

Krzysiek: Czemu Młynek? Bo Młynek się tu pojawił na tym.

Ula: Dobra, i jeszcze takie pytania do roli szefa, które warto sobie zadać, jeżeli jesteś szefem ekipy. Czy umiem powiedzieć swojej ekipie nie bez poczucia winy? Czyli gdzieś tam takiego czegoś, co nas drażni. Czy umiem wymagać? Zobaczcie, że granice to też jest wymaganie, to jest jakiś rodzaj mówienia o swoich oczekiwaniach, ale właśnie bez czucia się tyranem. Czyli ja mogę powiedzieć o tym, że czegoś potrzebuję tu i teraz albo za chwilę, ale wewnątrz nie czuję się tyranem, bo my czasem to robimy i myślimy, że jakoś jesteśmy okrutni. No i właśnie, gdzie kończy się moja odpowiedzialność, a gdzie zaczyna się cudza? Czy ja w ogóle potrafię to rozróżnić, gdzie jest moja odpowiedzialność jako szefa ekipy, a gdzie na przykład jest odpowiedzialność już konkretnego wolontariusza.

Krzysiek: Tak, a jeśli jesteście w innej roli, na przykład warsztatowca, no właśnie, to jeśli macie, wiecie, dużo więcej ludzi, którzy przychodzą na wasze warsztaty, a macie tylko i wyłącznie jakąś ilość miejsc, to kiedy macie w sobie taką zgodę na powiedzenie, a dziękuję bardzo, już zamykamy możliwość wejścia, i nie czujecie z tego powodu winy? Dobra. Idziemy dalej?

Slajd 15. Jak zadbać o swoje granice na festiwalu

[41:50] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Slajd otwierający część 5 ma ciemnogrnatowe tło. Po lewej znajduje się duża malinowa cyfra „5”, a w prawym górnym rogu symbol niemal rozładowanej baterii. Pośrodku widnieje tytuł „Jak zadbać o swoje granice na festiwalu” i podtytuł „Realia Slotu i konkretne narzędzia na trudne dni”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: No dobrze. I teraz pytanie, jak zadbać o swoje granice na festiwalu, nie? I myślę sobie, że tutaj ta baterijka w prawym górnym rogu jest trochę taka znacząca, dlatego, że to jest dbanie o swoją energię, nie? Żeby nam jej starczyło do niedzieli, albo do poniedziałku nawet często.

Slajd 16. Na festiwalu granice słabną u wszystkich

[42:07] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówek „PUNKT 5 · REALIA” i tytuł „Na festiwalu granice słabną u wszystkich”. Pod nim zapisano: „Mało snu, tłum, hałas, brak prywatności, ciągła dostępność, intensywność emocjonalna i duchowa przez wiele dni z rzędu. To nie jest niczyja wina — to fakt do uwzględnienia”.

W czterech jasnych polach z symbolami wymieniono: „Mało snu”, „Hałas i tłum”, „Brak prywatności” i „Intensywność emocji”.

W ciemnogrnatowym polu z błyskawicą widnieje tytuł „Świadomość to pierwszy krok” oraz tekst: „Zmęczony człowiek łatwiej wybucha, łatwiej zgadza się na za dużo, trudniej mu odmówić i trudniej usłyszeć cudze «nie»”. Niżej zapisano: „Jeśli wiem, że trzeciego dnia moja twierdza może zacząć się sypać — mogę się na to przygotować, zamiast obwiniać siebie i innych”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Ula: No i nikomu chyba nie trzeba tutaj tłumaczyć, że Slot to jest bardzo specyficzne miejsce i środowisko, że to jest mało snu, że to jest dużo ludzi, że to jest hałas, że to jest brak prywatności, że to jest, często jak jesteśmy szefami, to jest duża, jak nie ciągła dostępność, to jest też jakaś intensywność emocjonalna, duchowa przez wiele dni z rzędu. I jasne jest to, że w takich warunkach granice słabną u wszystkich. I to nie jest niczyja wina, tylko to jest po prostu taki fakt, o którym dobrze byśmy pamiętali, taki fakt do uwzględnienia. I kiedy jesteśmy zmęczeni, to łatwiej wybuchamy, trudniej nam jest usłyszeć cudzą odmowę, trudniej jest nam komunikować się, częściej mówimy skrótowo, no i ogólnie miewamy mniej cierpliwości.

I teraz, jeżeli to jest tak, że ja mam świadomość tego, to jest taki super dobry pierwszy krok do tego, że ja mogę wtedy zadbać o swoje granice i zadbać też o moją ekipę, czy zadbać o ludzi, z którymi będę na warsztacie. Czyli jeżeli ja wiem, że trzeciego dnia moja twierdza może się sypać, no to mogę się na to jakoś przygotować, zamiast się obwiniać, że tak jest. Czyli zobaczcie, tutaj bardzo ważny jest kontakt ze sobą i taka znajomość siebie. I to, do czego cię zachęcamy w kontekście granic i dbania o siebie na festiwalu, to jest zadanie sobie kilku pytań przed festiwalem.

Po pierwsze określ takie swoje nieprzekraczalne minimum, czyli ile snu, ile czasu dla siebie potrzebujesz, jaki jeden moment w ciągu dnia jest twój i zapisz to, zanim będziesz na Slocie i zanim zmęczenie będzie w tobie albo z tobą negocjować. Czyli już na bazie pewnie kilku Slotów możesz sobie określić, gdzie kończy się twoja granica. Albo jaka rzecz jest taką... Ja na przykład wiem, że głód i zimno.

Krzysiek: A ja wiem, że jak nie wezmę prysznic, to jak jestem brudny, to jestem zły, a Ula jest zła, jak jest głodna... Tak, więc na przykład wiecie, to jakaś świadomość pomaga zabrać czapkę albo

kupić sobie czapkę slotową i wszystko staje się lepsze. Trochę to prześmiewamy, ale jednak... Ale to jest na faktach.

Ula: Ale to jest rzeczywistość slotowa i w ogóle lubię te problemy, bo słuchajcie, po prostu tak, to są dobre problemy. Czyli określamy takie swoje minimum i z drugiej strony warto jest dla siebie samego, zobaczcie, że znowu robimy to ze sobą najpierw, że ustalamy z góry, czego nie robimy jako szef, tak? Czyli na przykład nie rozwiązuję konfliktów po 23.00, a może niektórzy rozwiązują, ale ja na przykład wiem, że ja nie, albo nie biorę zmian za kogoś, kto odpadnie, ale organizuję zastępstwo, tak? Czyli szukam czegoś takiego, znowu trochę na bazie pewnie doświadczeń jakichś swoich slotowych, albo po prostu znajomości siebie z innego środowiska, ale ustalam sama ze sobą takie granice, które wiem, że jeśli je przekroczę, to one źle się skończą dla mnie, ale też dla ludzi, z którymi współpracuję.

Krzysiek: Tak, przykład taki z naszego życia i z naszej działki to są warsztatowcy, Mówimy warsztatowcom, że dni przygotowań są po to, żeby się przygotować na warsztat. Jeśli oni tego nie zrobią, to my im lojalnie mówimy: „Słuchajcie, teraz jest taki czas, kiedy jesteście dla was, odpowiadamy wam na wszystkie pytania, ale jutro jak zacznie się pierwsza tura warsztatów, może być nam trudno wam odpowiedzieć”. Więc miejcie taką pewność, że teraz jesteście dla was i jednocześnie jutro możemy tego czasu nie mieć. I to jest dla nas takie zakomunikowanie uczciwe granic, mówiąc, że tu są drzwi, tędy można do nas przyjść, o coś poprosić i dostać wszystko, czego potrzebujecie w tym czasie. Potem już może być zdecydowanie trudniej.

Ula: Tak, i to nie wynika ze złośliwości, ale raczej ze znajomości realiów pracy, czyli że potem jak nam dojeżdża kilka kolejnych osób, to nie jesteśmy w stanie od początku każdemu opowiadać, po prostu mamy robotę, którą musimy zrobić. Ale to jest właśnie coś takiego, myślę, z naszej działki faktycznie.

Krzysiek: I to jest zadbanie tak naprawdę zarówno o jedną, jak i o drugą stronę, dlatego że my dbamy trochę o siły i o własne emocje, własne nerwy, ale z drugiej strony pokazujemy ścieżkę, w której te osoby mogą też zadbać o to, żeby dostać od nas wszystko to, czego potrzebują. To się pewnie będzie zmieniało w kontekście różnych ekip, różnych działek, ale myślę sobie, że taka ogólna zasada mniej więcej właśnie taka jest.

Slajd 17. Zanim się zacznie — i w trakcie

[46:55] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówki „PUNKT 5 · NARZĘDZIA” i tytuł „Zanim się zacznie — i w trakcie”. Treść podzielono na dwie kolumny.

W kolumnie „ZANIM FESTIWAL SIĘ ZACZNIE” zapisano: „Określ swój «nieprzekraczalny minimum»” oraz „Ile snu, ile czasu dla siebie, jaki moment dnia jest tylko Twój. Zapisz to, zanim zmęczenie zacznie negocjować”. Dalej: „Ustal, czego NIE robisz jako szef” i przykład „Np. «nie rozwiązuję konfliktów po 23:00», «nie biorę zmian za chorych — organizuję zastępstwo»”.

W kolumnie „W TRAKCIE” znajdują się cztery punkty: „Krótkie «nie» bez tłumaczenia” z przykładem „Nie dam rady, znajdziemy kogoś innego” i dopiskiem „To pełne zdanie”; „Kupowanie czasu” z przykładem „Daj mi chwilę, odpowiem za 10 minut”; „Pauza regeneracyjna” z dopiskiem „Przerwa

tak samo święta jak zmiana”; oraz „Rozdziel rolę od osoby” z przykładem „Jako szef muszę cię poprosić o X”.

Na dole, w malinowym polu z błyskawicą, widnieje tekst: „Sygnał ostrzegawczy: jeśli łapiesz się na pretensji («znowu wszystko na mnie»), granica została przekroczona dawno — a Ty milczałeś. Pretensja to spóźniona granica”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: No właśnie. I teraz myślę sobie jeszcze, że bardzo istotne, tu już właściwie w większości też, aha, w trakcie możemy jeszcze o tych kilku rzeczach powiedzieć, że na poziomie komunikowania istotne jest powiedzenie, że „nie” to pełne zdanie, że często nie musimy się tłumaczyć, mówić dlaczego, dlatego że to często jest zaproszeniem do negocjacji, w sensie jest tak odbierane jako zaproszenie do negocjacji. Czasem może być tak, że nie potrafimy odpowiedzieć komuś, kto przychodzi do nas i czegoś chce. I teraz to jest OK, żeby powiedzieć, że nie wiem, że potrzebuję chwili czasu do namysłu. To jest OK, żeby powiedzieć, że potrzebuję tej chwili czasu na przykład w samotności, bez kontaktu z tą drugą osobą, bo chcę to przemyśleć na spokojnie, zanim się zgodzę.

Myślę sobie, że każde „tak” dla jakiejś kwestii jest „nie” dla wszystkich innych, więc istotne jest to, żeby tym swoim „tak” i „nie” zarządzać w zgodzie ze sobą i w zgodzie też z tym, nie wiem, na co się umawialiśmy z festiwalem czy z tym, na ile jesteśmy w stanie pewne rzeczy zrobić. Dobrze jest w kontekście dbania o siebie, bo Slot to jest maraton, a nie sprint, w sensie trwa cztery dni, więc jest tego czasu tam dużo, żeby dbać o swoje siły, dawać sobie przerwy, dawać sobie taką przestrzeń na to, że ja teraz po prostu potrzebuję czasu dla siebie, potrzebuję zadbać o swoje siły na jutro. To nie jest tak, że my się możemy... W sensie my tych sił mamy określoną ilość w ciągu każdej doby.

Jeśli wykorzystujemy je w 110%, to te 10% zabieramy z jutra, a nie rodzą się znikąd. I myślę sobie, że też istotne jest to, że ja tak postrzegam Slot, myślę, że my tak postrzegamy Slot i pewnie większość z nas tak postrzega Slot, że to jest miejsce, które jest bardzo relacyjne. I teraz dobrym narzędziem, które pomaga nam dbać o granicę, jest rozdzielenie roli od osoby. Powiedzenie sobie, wiesz co, bardzo chciałbym ci pomóc i jednocześnie jako szef potrzebuję zadbać o to i o to. I trochę możemy się za tą rolę chować, możemy ją wykorzystywać do tego, żeby tę granicę łatwiej stawiać, albo żeby wymagać od innych też czegoś, nie? Myślę sobie, że to jest coś, co może nam w tym pomóc.

Ula: Ja tylko dodam gwiazdeczkę do krótkiego „nie”, bez tłumaczenia. To nie chodzi o takie „nie i koniec”, bo to jest twierdza, tylko raczej chodzi o to, że na przykład: „Nie dam rady, znajdziemy kogoś innego”. Czyli tam jest ten element zadbania o relacje, tak? Ale nie chodzi o to, że nie dam rady, bo mam to i to, i tamto, i siamto, tak? Że to o to ci chodziło, w sensie, jak to opowiedziałeś, ale też trzeba to zrozumieć.

Krzysiek: Tak, bardzo ważne.

Ula: Myślę, że też bardzo ważne jest to, że jeśli wewnętrznym łapiesz się na takiej pretensji, kurczę, znowu wszystko na mnie, to ta granica została przekroczona, czyli twoja granica została przekroczona, a ty wtedy milczałeś i ważne jest to, żeby wiedzieć, że taka wewnętrzna pretensja, albo czasem nawet wyrażona, to jest już taka spóźniona granica, czyli już tam za długo się kisiliśmy w sobie, że tak powiem.

Krzysiek: I jeszcze myślę sobie, że to, co robiliśmy przed chwilą, w sensie to określanie, czy ja jestem bardziej po stronie twierdzy, czy bardziej po stronie pola namiotowego, może nam dać taką refleksję o tym, w którą stronę ja będę miał tendencję do pójścia. Czy raczej będę bardzo uległy, czy raczej będę kimś, kto niekoniecznie będzie uległy, i będzie się na tym łąpał.

Slajd 18. Jak wejść do twierdzy, a jak nie zgnieść namiotu

[50:40] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Slajd otwierający część 6 ma ciemnogrnatowe tło. Po lewej znajduje się duża malinowa cyfra „6”, a w prawym górnym rogu symbol otwartych drzwi. Pośrodku widnieje tytuł „Jak wejść do twierdzy, a jak nie zgnieść namiotu” i podtytuł „Rozpoznawanie i respektowanie cudzych granic”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: Idziemy dalej. Jak postępować? Bo znowu wracamy do tego, że ludzie też mają różne te modele swoje, stawiania granic, no i trochę zastanawiać nas może to, jak podchodzić do ludzi, którzy są bardziej twierdzami, a jak podchodzić do tych, którzy są namiotami.

Slajd 19. Wejść do twierdzy, nie zgniatając namiotu

[50:57] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówek „PUNKT 6 · W PRAKTYCE” i tytuł „Wejść do twierdzy, nie zgniatając namiotu”. Treść podzielono na dwie kolumny.

W kolumnie „Jak wejść do twierdzy” zapisano: „Sygnały: zwięzłość, dystans, «poradzę sobie». To nie wrogość — to ochrona”; „Pukaj, nie wyważaj. «Daj znać, jeśli będziesz czegoś potrzebować» — kontrola zostaje po jego stronie”; „Nie naciskaj na otwartość. Zaufanie buduje się przewidywalnością — dotrzymuj słowa, a brama uchyli się sama”; oraz „Doceniaj kompetencję. Twierdza nie chce litości, chce szacunku”.

W kolumnie „Jak nie zgnieść namiotu” zapisano: „Sygnały: zgadza się na wszystko, bierze za dużo, uśmiecha się, gdy mu ciężko. To nie znaczy «wszystko gra»”; „Pytaj wprost i konkretnie. «Dasz radę jeszcze tę zmianę, czy już za dużo? Powiedz szczerze»”; „Stawiaj granicę za niego. «Robisz już za dużo — dziś kończysz o 20»”; oraz „Nagradzaj odmowę. Gdy pierwszy raz powie «nie», odpowiedz «dobrze, że mówisz» — inaczej już nie powie”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: Chcesz zacząć?

Ula: Tak, po czym możemy poznać, że ktoś jest bardziej taką twierdzą, to możecie sobie też pomyśleć o ludziach, z którymi współpracujecie, czy o warsztatowcach, którzy do was przychodzili, albo o ludziach, nie wiem, zawodowo, z którymi współpracujecie. To są takie osoby, które komunikują się bardzo zwięźle, trzymają dystans. Taka ich mowa ciała albo czasem nawet nie tylko mowa ciała, ale też komunikat to: „Poradzę sobie”. I jest to takie prezentowanie, no właśnie nie chcę używać siły, bo to nie chodzi o siłę, ale jakiś rodzaj takiego dystansu, właśnie niewypuszczenia,

tak? I tutaj ważne jest to, żebyśmy nie naciskali na te granice, ale raczej zostawiali taką przestrzeń, czyli nasze otwarte drzwi: „Daj znać, jak będziesz czegoś potrzebować”.

Czyli tę kontrolę zostawiamy po stronie tej osoby. Na pewno nie działa tutaj naciskanie, ale bardziej ta otwartość. Bardzo ważne jest tutaj dotrzymywanie słowa i budowanie przewidywalności. Bo jeśli osoba, która ma twierdzę, jest w twierdzy, [niezrozumiała wymiana zdań] to prawdopodobnie to wynika z jej doświadczeń, więc gdzieś się sparzyła. Więc to, że my będziemy taką stabilną bazą przewidywalną, prawdopodobnie sprawi, że ta twierdza będzie w stanie się trochę rozluźnić. I to, co jest też ważne, to te osoby nie chcą litości, ale chcą szacunku, więc bardzo fajnie jest doceniać takie osoby. To też bardzo buduje w kontekście współpracy.

Krzysiek: Tak, a z kolei w kontekście namiotu i w kontekście tych ludzi, którzy mają jakiś problem ze stawianiem granic, bardzo dobrze jest doceniać ich „nie”. Taką szczerą mowę, że OK, jak ktoś nam powie, że czegoś nie chce zrobić, to mówimy spoko, szanuję to. Dzięki, że mówisz, bo to jest dla mnie ważne, żeby twoje granice szanować. I to mogą być ludzie, którzy będą robili wszystko za innych i jednocześnie trzeciego dnia festiwalu już się wypalą i będą chcieli wracać. Więc warto o nich dbać, warto czasem wręcz te granice stawiać za nich i po to mamy konkretne reguły wolontariatu, tego, że pracujemy nie więcej niż 6 godzin, żebyśmy w momencie, kiedy ktoś bardzo chce to robić, żebyśmy trochę ich stopowali. W trosce o nich samych.

I myślę, że to też jest jakiś kawałek odpowiedzialności szefów ekip, żeby o tych ludzi też w taki sposób dbać, a nie wykorzystywać ich, ponieważ mają dobrą wolę i chcą. Bo to się może potem trochę obrócić przeciwko nam, któregoś tam kolejnego dnia. Idziemy dalej?

Ula: Tak.

Slajd 20. Zapytaj, zamiast zakładać

[53:43] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Slajd ma ciemnogrnatowe tło. U góry znajduje się malinowe koło ze znakiem zapytania, a pod nim napis „Uniwersalna zasada”. Na środku wyróżniono zdanie „Zapytaj, zamiast zakładać”.

Niżej widnieje pytanie: „Wolisz, żebym ci pomógł — czy żebym zostawił to tobie?”. Na dole zapisano: „Jedno pytanie szanuje granicę lepiej niż najlepsze domysły”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: No właśnie. I tutaj bardzo istotne będzie to, żeby do tych ludzi podchodzić z taką ciekawością, która zakłada trochę, że nie wiemy. Czyli potrzebujemy zapytać, zamiast zakładać, że znamy tę odpowiedź. Czyli pytamy, czy ta osoba woli, żebyśmy jej pomogli, czy raczej, żeby miała wolną rękę w tym, co robi.

Slajd 21. Co w sytuacjach konfliktu?

[54:08] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Slajd otwierający część 7 ma ciemnogrnatowe tło. Po lewej znajduje się duża malinowa cyfra „7”, a w prawym górnym rogu symbol błyskawicy. Pośrodku widnieje tytuł „Co w sytuacjach konfliktu?” i podtytuł „Jak wymagać, szanując granice — bo festiwal to nie tylko troska”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Ula: Pomyśleliśmy sobie, że z jednej strony festiwal jest takim miejscem, gdzie potrzebujemy się troszczyć o ludzi, ale z drugiej strony też pewne rzeczy po prostu muszą się wydarzyć, żeby ten festiwal mógł być i jako szefowie, czy wy jako warsztatowcy, jeżeli jesteście w roli warsztatowca, to też potrzebujecie warsztat poprowadzić, żeby on był, nie?

Slajd 22. Wymagaj zachowań — nie zmieniaj człowieka

[54:30] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówek „PUNKT 7 · WYMAGANIE” i tytuł „Wymagaj zachowań — nie zmieniaj człowieka”. Pod nim zapisano: „Granice stawiasz wobec tego, co ktoś robi — a nie wobec tego, kim jest. Wymaganie i szacunek dla granic NIE są sprzeczne”.

Poniżej rozmieszczono pięć ponumerowanych zasad: „1 Oddziel zadanie od osoby «Ta zmiana musi być obstawiona do 18:00» — nie «zawiodłeś mnie»”; „2 Komunikat «ja» «Potrzebuję, żeby to było zrobione, bo bez tego stoi reszta»”; „3 Twardo w sprawie, miękko wobec człowieka «To jest do zrobienia» + «widzę, że jesteś zmęczony, pogadajmy»”; „4 Konkret zamiast ogólników «Uprzedź następnym razem, że nie zdążysz» — nie «bądź odpowiedzialny»”; oraz „5 Daj wybór w ramach granicy «To konieczne. Wolisz zrobić teraz czy po przerwie?»”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: No dobrze, słuchajcie, w takim razie kilka takich rzeczy, takich generalnych wskazówek, czyli właśnie oddzielamy zadanie od osoby, czyli mówimy, jeśli ktoś nas na jakimś poziomie zawiódł albo czegoś nie zrobił, to mówimy raczej o zadaniach, a nie o osobie.

Ula: Czyli w kontekście w ogóle stawiania granic, ale też sytuacji konfliktowych, jeśli coś się nie wydarzy i potrzebujemy postawić granice, to potrzebujemy się skupić na zachowaniach, ale nie na zmienianiu człowieka. Czyli potrzebujemy tego szacunku do tego człowieka i skupienia się na tym zachowaniu, które jest jakoś trudne albo które potrzebujemy zmienić, czyli granice stawiamy wobec tego, co ktoś robi, a nie wobec tego, kim jest. To jest ważne, co próbowaliśmy teraz powiedzieć, nie?

Krzysiek: Tak.

Ula: I teraz to, co nam w tym pomaga, to jest oddzielenie zadania od osoby. Czyli mówimy na przykład: „Ta zmiana musi być obstawiona do 18.00”, a nie na przykład: „Zawiodłeś mnie”. Albo: „Zawiedliście mnie, jak mogliście”. Dobrze jest być dosyć takim twardym w sprawie, ale miękkim wobec człowieka, co znaczy, że to jest do zrobienia i jednocześnie widzę, że jesteś strasznie zmęczony, no pogadajmy o tym, nie? Czyli zobaczcie, dalej zostajemy przy tym, że coś się musi wydarzyć, ale właśnie jest ten aspekt, o którym wcześniej powiedziałam, taki relacyjny, czyli

widzimy człowieka i wtedy możemy te granice negocjować albo o tym rozmawiać i szukać, gdzie jest nasza granica, gdzie jest granica tego drugiego człowieka.

Krzysiek: Czasem pomaga też to, żeby uzasadnić, dlaczego tak jest, nie? Myślę sobie, że kiedy my mówimy warsztatowcom na przykład o tym, że mają być w miejscu, w którym są warsztaty, do godziny, w której tura warsztatów się kończy, jeśli nie jest ustalone inaczej. To mówimy też dlatego, że być może ktoś przyjdzie na pół godziny przed, zobaczy, że nie może już wejść, ale przyjdzie jutro, a nie będzie miał takiego poczucia, że warsztat się skończył na przykład, nie? I to powiedzenie, dlaczego tak jest, wzmacnia też ten przekaz i uzasadnia, dlaczego ta granica w tym miejscu jest.

Ula: Bardzo fajnie działa też mówienie z pozycji moich potrzeb, niż tego, że coś jest do zrobienia, wiecie, takie w ogóle oderwane, czyli potrzebuję, żeby było to zrobione, bo na przykład bez tego stoi cała reszta, bo bez tego, w sumie to, co powiedziałaś, nie? Tylko że ten aspekt taki, że potrzebuję tego ja albo my jako zespół potrzebujemy... Ale też mówienie jednak o naszych potrzebach, że to by było ważne. I też konkrety zamiast ogólników.

Krzysiek: Tak, ale w komunikacie „ja” jest jeszcze taki kawałek, że nie chodzi o to, żeby to był komunikat ty, czyli że zawałeś coś, ale raczej ja potrzebuję, czy my potrzebujemy, żeby to było zrobione, ponieważ jest taka właśnie potrzeba, a nie mówienie o tym, że ty coś zawałeś czy znowu czegoś nie zrobiłeś, czy coś takiego.

Ula: Tak. I konkret zamiast ogólników, czyli nie znowu to, co powiedzieliśmy, nie mówimy o osobie: „Weź, bądź odpowiedzialny i zrób to”, tylko na przykład mówimy o zachowaniu: „Uprzedź następnym razem, że nie zdążysz”, albo powiedz mi, że się spóźnisz, albo powiedz mi, że coś tam, tak? Czyli mówimy o tym, jakiego konkretnego zachowania potrzebujemy, oczekujemy, żeby mogło się dziać to, co ma się zadziać, ale nie używamy ocen, epitetów i nie odnosimy się do osoby.

Krzysiek: Tak. I jeśli możemy, to dobrze też jest dać jakiś wybór, nie? W sensie pozostawić wolność właśnie w granicach tego, co ktoś może zrobić, nie? Że już niekoniecznie musimy, nie wiem, mówić ludziom, w jaki sposób to mają zrobić, ale zostawiać im też taki poziom sprawczości do tego, żeby oni sami wybrali, jak to zrobić.

Ula: Zobaczcie, mamy nadzieję, że tym pokazaliśmy wam, że wymaganie i szacunek dla granic nie stoją w sprzeczności, czyli że my możemy szanować drugą osobę i jednocześnie wymagać, nie?

Krzysiek: Tak.

Ula: Dobrze, to przechodzimy do ostatniej części, którą mamy, tak?

Krzysiek: Tak. [niezrozumiała wymiana zdań] O Jezu, coś, co się tu kliknęło w zupełnie innym miejscu, w którym jesteśmy.

Slajd 23. Spójnik „i” zamiast „ale”

[58:50] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówki „PUNKT 7 · GDY KTOŚ REAGUJE OBRONNIE” i tytuł „Spójnik «i» zamiast «ale»”. Pod nim zapisano: „Nie cofaj wymogu — ale uznaj emocję. Emocja i wymóg mogą istnieć obok siebie”.

W szerokim ciemnogramatowym polu znajduje się przykład: „Rozumiem, że to frustrujące. I nadal potrzebuję, żeby to było zrobione”.

Niżej zestawiono dwa zdania: „«...ale nadal...» kasuje pierwszą część zdania” oraz „«...i nadal...» zostawia obie prawdziwe”.

Na dole, w malinowym polu z symbolem tarczy, wyróżniono tekst: „Stanowczość to nie brak szacunku. Brakiem szacunku jest udawanie, że wszystko gra — a potem wybuch albo pretensja”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: Dobrze. Aha, to jeszcze nie jest ostatnie miejsce. [śmiejch] Chodzi generalnie o to, że zobaczcie, że jeśli mówimy ludziom...

Ula: Taki tip językowy.

Krzysiek: Taki tip językowy, ale on ma znaczenie, że to trochę w ogóle, jeśli byście byli pewnie na jakichś warsztatach impro gdzieś na Slocie, to tego też będziecie się uczyć jako jednej z pierwszych rzeczy, że to jest o przyjmowaniu trochę zaproszeń i o przyjmowaniu tego, o łączeniu bardziej niż o dzieleniu. Czyli właśnie ten przykład, że rozumiem, że to frustrujące i nadal potrzebuję, żeby to było zrobione, łączy jedno z drugim. Czyli rozumiem twoje emocje, rozumiem, że to może wkurzać. Rozumiem, że jesteś zmęczony, że ci się może nie chce i jednocześnie dalej musimy te stoliki przenieść albo zrobić coś innego. Natomiast kiedy mówimy, że rozumiem, że to frustrujące, ale nadal trzeba, żeby to było zrobione, to trochę jakbyśmy kasowali tę pierwszą część.

Więc bardzo pomyślcie sobie o tym i spróbujcie powiedzieć sobie kilka razy właśnie te dwa takie zdania, które będziecie łączyli za pomocą spójników „i” lub „ale”, nie? I zobaczcie, jaki jest tutaj, jaki będzie tutaj wydźwięk tego.

Slajd 24. Jak powiedzieć granicę na głos

[1:00:10] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Slajd otwierający część 8 ma ciemnogramatowe tło. Po lewej znajduje się duża malinowa cyfra „8”, a w prawym górnym rogu symbol megafonu. Pośrodku widnieje tytuł „Jak powiedzieć granicę na głos” i podtytuł „Wiele osób wie, gdzie jest ich granica — i mimo to jej nie stawia”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Ula: Dobra.

Krzysiek: Strzałeczka w dół to się zmienia slajd.

Ula: Dobrze.

Slajd 25. Między „czuję” a „mówię” jest przepaść strachu

[1:00:13] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówki „DLACZEGO TO OSOBNY TEMAT” i tytuł „Między «czuję» a «mówię» jest przepaść strachu”. Po lewej znajduje się pole ze zdaniem „Czuję, że to za dużo”, po prawej pole ze zdaniem „Mówię, że to za dużo”. Pomiędzy nimi umieszczono symbol błyskawicy z podpisem „przepaść strachu”.

Pod spodem wymieniono trzy obawy: „że zranię”, „że mnie odrzucą” i „że będę niemiły”.

Na dole, w ciemnogramatowym polu z symbolem żarówki, zapisano: „Komunikowanie granicy to umiejętność, nie cecha charakteru. Można się jej nauczyć — jak każdej innej”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Ula: I słuchajcie, ostatnia część już bardzo praktyczna, jak mówić o swoich granicach. I tutaj to, co jest ważne, to, że komunikowanie granic, wiecie, czasem słyszymy takie zdania, że „no, ja tak już jestem” albo „to taka moja cecha”. To chcemy wam dzisiaj powiedzieć, że nie. Komunikowanie granic to jest konkretna umiejętność, to nie jest cecha charakteru, tak jak znajomość swoich granic, jak wy jesteście, to pewnie macie tę świadomość, ale jeszcze chcemy to podkreślić, że tego można się po prostu nauczyć, że warto jest się tego uczyć, tak jak każdej innej umiejętności.

Krzysiek: Tak, i trochę jest też tak, że wiecie, to, że ta umiejętność zakłada, że ona będzie widziana po drugiej stronie, czyli że my też o tym właśnie powiemy. Nie tylko będziemy te granice sobie stawiać w głowie, ale że będziemy o nich mówili.

Slajd 26. Wolontariusz prosi, żebyś wziął jego zmianę

[1:01:10] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówki „SYTUACJE FESTIWALOWE” i tytuł „Wolontariusz prosi, żebyś wziął jego zmianę”. W jasnym polu zapisano: „Chce iść na koncert. Ta sama sytuacja — trzy reakcje”.

Poniżej pokazano trzy reakcje. „KAMPING”: „No... dobra, ogarnę” z dopiskiem „a w środku: «znowu ja»”. „TWIERDZA”: „Nie. Każdy ma swoje zmiany i koniec”. „DOMEK”: „Tej zmiany nie wezmę — sam padam. Ale pomogę ci znaleźć kogoś na zmianę”.

Reakcje „KAMPING” i „TWIERDZA” oznaczono krzyżykami, a reakcję „DOMEK” zielonym znakiem akceptacji.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: I kilka takich opcji, które możemy tutaj zobaczyć i możemy zobaczyć, wiecie, możecie zobaczyć, jakbyście zareagowali.

Ula: To są totalnie wymyślone przez nas historie.

Krzysiek: Tak, zupełnie nie mają związku z tym, czego się możecie spodziewać na Slocie. Znaczący nie, no mają trochę, myślę. Ale jeśli ktoś mówi, że chce, prosi was, żeby wziąć jego zmianę, czy żeby znaleźć, żeby on mógł sobie pójść po prostu wcześniej. I mówisz: „OK”, zgadzasz się na wszystko za każdym razem, a w środku masz poczucie sprzeciwu, to będzie taki sygnał, że to jest luźna granica. Jeśli będziesz podchodził do tego, czy podchodziła do tego na zasadzie sztywnego

ustalenia, że grafik jest święty i nic w nim nie można zmienić, bo jest wryty po prostu w kamieniu, to będzie takie podejście twierdzy. Jeśli z kolei jest jakaś elastyczność i mówienie: „OK, tego nie wezmę, ale mogę postarać się rozwiązać to jakoś inaczej, możemy zadbać i o to, i o to, żeby zarówno zmiany były zaopiekowane, jak i żebyś ty mógł na ten koncert pójść”, to będzie taki objaw granicy, która będzie bardziej właśnie jako ten domek.

Ula: Znowu tutaj gwiazdka: to nie jest tak, że to są najlepsze odpowiedzi, które mogą być. Chcemy wam tylko pokazać, jak to można rozróżniać, po czym to można poznawać.

Krzysiek: Tak, no bo kontekst też się może różnić, nie?

Slajd 27. Ktoś pisze o 23:30 z problemem, który poczeka

[1:02:37] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówki „SYTUACJE FESTIWALOWE” i tytuł „Ktoś pisze o 23:30 z problemem, który poczeka”. W jasnym polu zapisano: „Sprawa spokojnie może zaczekać do rana”.

Poniżej pokazano trzy reakcje. „KAMPING”: „Odpisujesz, wciągasz się, siedzisz do 1:00”. „TWIERDZA”: „Ignorujesz. Rano cisza — człowiek czuje, że się nie liczy”. „DOMEK”: „Widzę. Po 23:00 już nie ogarniam spraw — wracam do tego jutro o 9:00, ok?”.

Reakcje „KAMPING” i „TWIERDZA” oznaczono krzyżykami, a reakcję „DOMEK” zielonym znakiem akceptacji.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: Ktoś do was pisze o 23.30 z problemem, który może poczekać, nie? Możemy się dać wciągnąć w tę dyskusję i siedzieć do pierwszej w nocy i rozwiązywać, próbować coś z tym zrobić. Możemy powiedzieć, w sensie możemy stwierdzić, że OK, nic nie odpisujemy zupełnie. I to celowo, nie tylko, że jakby nie widzieliśmy, czy mieliśmy wyłączony telefon, ale że ignorujemy i wtedy to będzie taki objaw twierdzy i zarówno jedno, jak i drugie będzie miało swoje konsekwencje, w sensie wszystko będzie miało swoje konsekwencje, ale pierwsze będzie takie, że obudzimy się zmęczeni albo będziemy wkurzeni na to. Drugie, że ta osoba będzie miała takie poczucie, że ktoś ją zignorował, ale możemy też powiedzieć: „Wiesz co, słyszę, że to jest dla ciebie ważne i jednocześnie nie mam na to dzisiaj już przestrzeni, jestem zmęczony, potrzebuję odpocząć. Wróćmy do tego rano”.

Slajd 28. Wolontariusz nie zrobił kluczowego zadania

[1:03:34] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówki „SYTUACJE FESTIWALOWE” i tytuł „Wolontariusz nie zrobił kluczowego zadania”. W jasnym polu zapisano: „Na tym zadaniu stoi reszta ekipy”.

Poniżej pokazano trzy reakcje. „ATAK NA OSOBE”: „Zawiodłeś mnie, znowu nic nie zrobiłeś”. „UNIK”: „Nic nie mówisz, robisz to sam, dusisz pretensję”. „DOMEK”: „Ten punkt musi być do 18:00, bez tego stoi reszta. Co się stało, że nie zdążyłeś?”.

Reakcje „ATAK NA OSOBĘ” i „UNIK” oznaczono krzyżykami, a reakcję „DOMEK” zielonym znakiem akceptacji.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: Nie? I znowu zobaczcie, że tam było to i. Więc tutaj to byłoby istotne, żeby łączyć jedno z drugim. Co jeśli ktoś nie zrobił kluczowego zadania, jakiegoś bardzo ważnego, i na tym zadaniu właśnie stoi jakoś cała reszta?

Ula: No właśnie, można zrobić mu wyrzuty, czyli idziemy z twierdzy: „Zawiodłeś mnie, znowu nie zrobiłeś”, i tutaj bardzo personalnie możemy zareagować. Możemy zrobić unik, wziąć na siebie, nic nie powiedzieć, zrobić to samemu. No i znowu, jeśli jesteśmy w tym domku, czujemy nasze granice, to możemy o tym powiedzieć, że na przykład, nie wiem, ten punkt miał być do 18, bez tego stoimy z resztą. Co się stało, że nie zdążyłeś, potrzebuję to zrozumieć, albo co możemy zrobić kolejnym razem, żebyś zdążył, nie?

Slajd 30. Ktoś podważa Twoją decyzję przy całej ekipie

[1:04:17] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówki „SYTUACJE FESTIWALOWE” i tytuł „Ktoś podważa Twoją decyzję przy całej ekipie”. W jasnym polu zapisano: „Napięcie rośnie na oczach zespołu”.

Poniżej pokazano trzy reakcje. „TWIERDZA”: „Bo ja tak powiedziałem i tyle” z dopiskiem „mur, koniec rozmowy”. „KAMPING”: „Wycofujesz decyzję, by uniknąć napięcia — tracisz grunt”. „DOMEK”: „Rozumiem, że się nie zgadzasz. Tę decyzję podtrzymuję — pogadajmy na spokojnie po zmianie”.

Reakcje „TWIERDZA” i „KAMPING” oznaczono krzyżykami, a reakcję „DOMEK” zielonym znakiem akceptacji.

Wypowiedzi osób prowadzących

Ula: Sytuacja, w której ktoś podważa twoją decyzję przy całej ekipie, to może być bardzo trudna sytuacja, w której będziemy mieli ochotę zareagować jak twierdza i powiedzieć: „Wiesz co, ja tak powiedziałam i tyle”, albo „Taka jest moja decyzja”, czyli jest jakiś taki mur i koniec rozmowy, albo możemy pójść w drugą stronę, czyli w ogóle wycofamy się, żeby nie było jakiegoś konfliktu, dyskomfortu, ale tak naprawdę możemy też zareagować, trochę dbając, znaczy nie trochę, tylko po prostu dbając o nasze granice, mówiąc na przykład: „Rozumiem, że się nie zgadzasz, ale podtrzymuję tę decyzję, pogadajmy na spokojnie po zmianie”. Czyli wyznaczam swoją granicę, nie chcę być atakowany przy innych, chcę z tobą pogadać, ale nadal zostaję przy sobie.

Krzysiek: Albo i.

Slajd 31. Zatrzymajmy się — pytanie do Was

[1:05:02] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Slajd ma ciemnogrnatowe tło. U góry znajduje się malinowe koło z symbolem żarówki oraz napis „Zatrzymajmy się — pytanie do Was”.

Na środku widnieje pytanie: „Spójrzcie na pięć «domkowych» wersji. Co je łączy?”. Niżej zapisano: „Co takiego robią — czego nie robią dwie pierwsze reakcje?”.

Na dole, w podłużnym polu z symbolem rozmowy, znajduje się wskazówka: „Zbierz kilka odpowiedzi z czatu — zanim podasz zasady”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Ula: I teraz zobaczcie, [lekki śmiech] To jest strażnik „i”. [Śmiech] Dobrze, spójrzcie na pięć takich domkowych wersji, o których mówiliśmy, bo tak naprawdę łączą te same rzeczy.

Slajd 33. Trzy elementy dobrze postawionej granicy

[1:05:16] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówki „ZASADA · ANATOMIA” i tytuł „Trzy elementy dobrze postawionej granicy”. Poniżej znajdują się trzy jasne pola z symbolami.

Pole „Co — konkret, nie ogólnik” zawiera przykład „Nie odbieram telefonu po 23:00” i kontrprzykład „Nie: «chcę więcej spokoju»”.

Pole „Bez nadmiaru tłumaczeń” zawiera tekst: „Jedno zdanie uzasadnienia wystarczy. «Nie dam rady» to pełna odpowiedź. Im dłużej się tłumaczysz, tym bardziej zapraszasz do negocjacji”.

Pole „Ton życzliwy, treść twarda” zawiera tekst: „Można powiedzieć «nie» ciepło. Granica nie musi być ostra w formie, żeby być jasna w treści”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Ula: I trzy takie elementy dobrze postawionej granicy, będziemy teraz, myślę, trochę podsumowywać to, o czym dzisiaj mówiliśmy, to jest po pierwsze konkret, nie ogólnik, czyli na przykład: „Nie odbieram telefonu po 23.00” albo „Nie komunikuję się mailowo na Slocie”. To myślę, że jest taka nasza granica na Slocie, bo my nie mamy dostępu do maila, więc to komunikujemy. Bez nadmiaru tłumaczeń, czyli ja nie tłumaczę, czemu ja nie mam dostępu do maila, tylko po prostu o tym mówię, że nie mam i że teraz na przykład mamy grupę na WhatsAppie.

Slajd 34. Cztery pułapki w komunikowaniu granicy

[1:06:00] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówki „ZASADA · PUŁAPKI” i tytuł „Cztery pułapki w komunikowaniu granicy”. Cztery pułapki rozmieszczono w osobnych jasnych polach.

„Granica-pytanie”: „Może mógłbyś dziś skończyć wcześniej, co?” oraz objaśnienie „To nie granica — to prośba o pozwolenie na własną granicę”.

„Granica-przeprosiny”: „Przepraszam, że tak mówię, ale...” oraz objaśnienie „Osłabia komunikat, zanim jeszcze padnie”.

„Granica spóźniona”: „Milczenie, milczenie... wybuch” oraz objaśnienie „Pretensja to spóźniona granica”.

„Granica owijana”: „Tyle kontekstu, że ginie sama treść” oraz objaśnienie „Słuchacz gubi to, o co właściwie chodzi”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Ula: I bardzo ważna jest też nasza mowa ciała, czyli starajmy się o życzliwy ton, ale treść, która jest taka konkretna, można powiedzieć „nie” ciepłym tonem, czyli ta granica nie musi być w ostrej formie, ale jednak może być właśnie taka, w której można ją poczuć.

Krzysiek: Przypomina mi się definicja dyplomacji. Jeśli chcecie wiedzieć, jaka jest definicja dyplomacji, to na Slocie wam chętnie opowiem. [lekki śmiech]

Ula: Cztery pułapki w komunikowaniu granicy, na co warto uważać. Czasem nam się wydaje, wiecie, że stawiamy granice, one są dość jasne, a jak się temu przyjrzymy, to okazuje się, że takie postawiliśmy, że na przykład ktoś nie był w stanie tego odczytać. I na przykład to są takie granice, które są pytaniem: „Może mógłbyś dziś skończyć wcześniej, co?” Czyli ja chcę, żeby ktoś skończył wcześniej, ale tak naprawdę nie powiem, że chcę, tylko go o to zapytam, a potem się wkurzę, jak mi powie, że nie. Zobaczcie, czyli tak naprawdę nie powiedziałam tej swojej granicy, ale wydawało mi się, że powiedziałam. I to nie jest granica, to jest prośba o pozwolenie na twoją granicę.

Są też takie granice-przeprosiny, czyli „Przepraszam, że ja tak mówię, albo przepraszam, że teraz tu przychodzę i chcę ci o tym powiedzieć, albo przepraszam, że tak w ogóle, wiesz, no wiem, że jesteś zmęczony”. Czyli już zanim coś powiemy, to już po prostu czuć, że czujemy się winni, że prosimy.

Krzysiek: Że to my tę granicę przekraczamy, nie?

Ula: Czasem to jest taka granica, którą nazwaliśmy tutaj owijaną, czyli tak długo o tym mówimy, że ktoś nie jest w stanie zrozumieć, o co nam chodzi. Czyli jest tyle kontekstu, tyle tłumaczenia, że ginie sama ta treść. Czasem niektórzy mówią: „Ale dobra, to powiedz, o co chodzi”. A czasem niektórzy nie: wysłuchają i idą dalej. No i my możemy zostać z poczuciem, że ktoś nie zareagował na to, no bo tak naprawdę może nie zrozumiał. No i wreszcie granica spóźniona to jest taka, po której poznajemy, że już powinniśmy o nią zadbać wcześniej. Czyli to jest tak, że my milczymy i wybuchamy, tak? Albo mamy jakieś pretensje, albo w ogóle strzelamy jakiegoś focha. No to jest taka granica, która jest spóźniona.

Slajd 35. Przerób miękkie zdanie na jasną granicę

[1:07:59] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Na kremowym tle widnieją nagłówki „MIKRO-ĆWICZENIE · NA CZACIE” i polecenie „Przerób miękkie zdanie na jasną granicę”. Niżej zapisano: „Rzucam typową festiwalową sytuację — Wy w czacie zamieniacie «miękkie» zdanie na granicę z osiedla domków”.

Pierwszy przykład prowadzi od pola „MIĘKKO” ze zdaniem „No dobra, mogę zostać...” do pola „JASNA GRANICA” ze zdaniem „Zostaję do 20:00, potem przejmuje ktoś inny”.

Drugi przykład prowadzi od pola „MIĘKKO” ze zdaniem „Spróbuję ogarnąć...” do pola „JASNA GRANICA” ze zdaniem „Tego nie wezmę, ale mogę pomóc znaleźć kogoś”.

Na dole, w ciemnogramatowym polu, zapisano: „Pamiętaj: konkret + jedno uzasadnienie + ciepły ton. Twardo w treści, życzliwie w formie”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: Tak. I to już myślę możemy zostawić na ten czas po nagrywaniu właśnie na prace w grupach.

Slajd 36. Zapisz dwie rzeczy

[1:08:06] Zmiana slajdu

Opis wizualny slajdu

Slajd ma ciemnogramatowe tło. U góry widnieją nagłówek „DOMKNIĘCIE · CO ZABIERAM” i tytuł „Zapisz dwie rzeczy”. Poniżej znajdują się dwa pola oznaczone numerami „1” i „2”.

Pierwsze pole zawiera tekst: „Jedna granica, której będę pilnował na tym Slocie” oraz dopisek „Coś konkretnego — dla siebie”. Drugie pole: „Jedna rzecz, którą zrobię inaczej wobec ekipy” oraz dopisek „W podejściu do cudzych granic”.

Na dole, w szerokim malinowym polu, wyróżniono zdanie: „Najlepszy szef ekipy to nie ten, kto ma najwyższe mury ani najszerzej otwarty namiot — to ten, kto wie, gdzie postawić furtkę”.

Wypowiedzi osób prowadzących

Krzysiek: Chcemy was zachęcić na samym końcu do zapisania sobie dwóch rzeczy. Jeśli widzicie, wiecie, że was to jakoś personalnie dotyka, że gdzieś w tym wszystkim macie taki kawałek, który jest dla was też jakimś tematem, to zobaczcie sobie, jakiej granicy chcecie pilnować na Slocie. Czy być może tego, na ile się zgadzacie, czy do której pracujecie, czy czegokolwiek jeszcze innego, w zależności od waszych działek. I być może też jedną rzecz, jaką chcecie zrobić trochę inaczej w podejściu do cudzych granic. Co inaczej chcecie zrobić wobec ekipy?

Ula: I chcemy was zostawić na koniec z taką myślą, że najlepszy szef ekipy, jeśli myślimy tutaj o szefach ekipy, to nie jest ten, kto ma najwyższe mury albo najszerzy otwarty namiot, ale to jest ten, który wie, gdzie postawić furtkę.

I bardzo was zachęcamy, żebyście, czy w roli szefów, czy w roli warsztatowca, dbali o swoje granice na Slocie, bo naprawdę jesteśmy przekonani, że jeśli zadacie o siebie, to będziecie w stanie bardziej być dla innych i bardziej też korzystać z festiwalu, i ostatecznie się nie wypalić, nie zniechęcić, nie frustrować i mieć po prostu więcej z tego radochy i satysfakcji, a tak naprawdę po to ten festiwal razem robimy i po to tam też jesteśmy, więc bardzo, bardzo was do tego zachęcamy i mamy nadzieję, że udało nam się was zainspirować do pewnych refleksji na temat swoich granic, na temat bycia z granicami innych osób na festiwalu, ale też właśnie trochę wam pomogliśmy, jeśli byłeś lub byłaś w tej grupie, która ma z tym problem, żeby zobaczyć, że granica to nie zło, ale coś, co potrzebujemy w sobie sprawdzać i komunikować, co tak naprawdę może służyć też ludziom.