

**UCZENIE SPOŁECZNO-
EMOCJONALNE.**

ROLA NARRACJI:

MODUŁY!



1. WPROWADZENIE.....	3
1.1 TERMINOLOGIA	5
2. FOBIA SPOŁECZNA / ZABURZENIE LĘKU SPOŁECZNEGO.....	7
2.1 DEFINICJA	7
2.2 NAJWAŻNIEJSZE CECHY ZABURZENIA	9
2.3 OBJAWY POCZĄTKOWE, PRZEBIEG, ROKOWANIE.....	9
2.4 EWOLUCJA EPIDEMIOLOGICZNA ZABURZENIA LĘKU SPOŁECZNEGO	10
2.5 ZABURZENIE LĘKU SPOŁECZNEGO NA RÓŻNYCH ETAPACH ŻYCIA	14
2.6 ZJAWISKO HIKIKOMORI	15

3. BADANIA STOSOWANE: WYWIADY Z MŁODZIEŻĄ.....	17
3.1 HOLANDIA	17
3.2 HISZPANIA.....	24
3.3 POLSKA	29
3.4 FRANCJA/MARTYNIKA.....	33
3.5 WŁOCHY	37
3.6 WNIOSKI OGÓLNE.....	40
4. PRACA METODAMI KREATYWNYMI	42
4.1 WPROWADZANIE METOD KREATYWNYCH.....	42
4.2 UCZENIE SIĘ METODAMI KREATYWNYMI	43
4.3 PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY PROCESU TWÓRCZEGO I STYMULACJI KREATYWNOŚCI	44
4.4 PRZYKŁADY KREATYWNYCH METOD	46
4.5 W JAKI SPOSÓB METODY KREATYWNE MOGĄ BYĆ UZUPEŁNIANE I ŁĄCZONE Z INNYMI METODAMI ⁴⁸	
4.6 INNE KREATYWNE METODY W LECZENIU ZABURZEŃ LĘKU SPOŁECZNEGO	51
5. MOC OPOWIEŚCI	53
5.1 SIŁA PRZEKAZU NARRACYJNEGO	53
5.2 STRUKTURA OPOWIADANIA.....	54
5.3 DRAMATURG WŁASNEGO ŻYCIA.....	60
5.4 POCHODZENIE I WARTOŚĆ PAMIĘCI	62
5.5 PODRÓŻ JAKO METAFORA.....	64
6. HISTORIE ŚPIEWANE: stwórz tekst do muzyki.....	66
6.1 WPROWADZANIE ŚPIEWANYCH HISTORII	66
6.2 CZTERY PODEJŚCIA	67
6.3 WAŻNE ASPEKTY	69
6.4 JAK ZAPLANOWAĆ DOŚWIADCZENIE WARSZTATOWE	70
7. PROCES TWÓRCZY W TEATRZE UCIŚNIONYCH	772
8. PRACA Z DRAMĄ.....	74
8.1 ETAPY PRACY Z DRAMĄ	74
8.2 DRAMA I INNE TECHNIKI PRACY	75
8.3 CZY DRAMA JEST SKUTECZNA?	76
8.4 PSYCHOLOGICZNE PODSTAWY DRAMY	76
9. JAK ZORGANIZOWAĆ WARSZTATY I JAK UTRZYMAĆ ZAANGAŻOWANIE MŁODZIEŻY?	78



9.1 GRUPA DOCELOWA.....	78
9.2 PROJEKTOWANIE WARSZTATU.....	79
Strategia komunikacji zapewniająca widoczność działań i angażująca uczestników	84
Zaangażowanie młodzieży	87
Bibliografia	91

1. Wprowadzenie

W odniesieniu do młodzieży chodzi o to, aby czuli się komfortowo we własnej skórze, rozwijali pewność siebie i rozwijali się społecznie w miarę dorastania. Niestety, niektórzy z nich rozwijają się w dokładnie przeciwnym kierunku, będąc na przykład boleśnie skrępowanymi, bojąc się odrzucenia lub zakłopotania lub czując się niekomfortowo w otoczeniu społecznym. Lęk, którego doświadczają, jest znany jako zaburzenie lęku społecznego, bardzo intensywny stan, który może potencjalnie zakłócać każdy aspekt ich życia.

Zaburzenie lęku społecznego jest rzeczywiście trzecim najczęstszym zaburzeniem zdrowia psychicznego po depresji i nadużywaniu substancji psychoaktywnych i, co zaskakujące (nawet jeśli nie jest tak dogłębnie analizowane), jest powszechne wśród młodych ludzi. Dlaczego? Negatywne doświadczenia - na przykład w domu z powodu konfliktu rodzinnego lub w szkole z powodu zastraszania - mają szkodliwy wpływ na rozwój ich podstawowych umiejętności poznawczych i emocjonalnych. W europejskim regionie WHO depresja i zaburzenia lękowe znajdują się w pierwszej piątce przyczyn ogólnego obciążenia chorobami. Konsekwencje i wpływ? Naprawdę duże. Osiągnięcia w nauce są ograniczone, a jednostki są narażone na ryzyko przedwczesnego opuszczenia szkoły i uzyskania niższych kwalifikacji (Van Ameringen i in. 2003). Jakie są czynniki ryzyka zaburzeń lękowych?

- bycie kobietą (lęk społeczny występuje częściej u kobiet niż u mężczyzn)
- Posiadanie bliskiego członka rodziny z lękiem społecznym lub innym zaburzeniem lękowym
- Nieśmiałość, wycofanie lub niechęć do próbowania nowych rzeczy
- Posiadanie jakiegokolwiek zauważalnego problemu fizycznego lub zdrowotnego
- Doświadczenie bolesnych lub traumatycznych przeżyć, takich jak zastraszanie.

Jak widać, czynniki ryzyka mogą być wspólne dla wszystkich. I jeśli kiedykolwiek w historii był czas, kiedy lęk społeczny był doświadczeniem zbiorowym, a nie zaburzeniem dotyczącym tylko określonej grupy, to jest to ten, w którym obecnie żyjemy z powodu COVID-19. Pandemia wywarła ogromny wpływ społeczny na młodzież, ponieważ relacje z rówieśnikami mają kluczowe znaczenie, a lockdown był dodatkowym czynnikiem podatności na zagrożenia

Do tej pory nadal nie ma wiedzy i potwierdzeń na temat tego, czego ludzie będą lub mogą doświadczyć w perspektywie długoterminowej. Istnieją jednak już założenia dotyczące tak zwanej "społecznej i trzeciej pandemii" charakteryzującej się aspektami pourazowymi i depresyjnymi. W świetle tych rozważań, projekt **STOP! WORDs in PROGRESS** ma na celu **zbadanie** możliwości opracowania modułów edukacyjnych opartych na uczeniu się społeczno-emocjonalnym, odpowiadając w ten sposób na potrzebę młodych ludzi do pracy nad zaburzeniami lękowymi i lękiem społecznym. Mówiąc bardziej konkretnie, zastosowana metodologia integruje edukację **pozaformalną**, **kreatywność** i praktyki **psychologiczne** z modułami edukacyjnymi opracowanymi na trzech kreatywnych etapach: **teatr społeczny**, **opowiadanie historii** i **historie śpiewane**. Ogólnym celem jest zaangażowanie młodych ludzi poprzez zmuszenie ich do pracy nad pięcioma konkretnymi umiejętnościami:

1. Świadomość emocjonalna (jak identyfikować i rozpoznawać emocje)
2. Samoregulacja emocjonalna (umiejętność regulowania i kontrolowania własnych emocji)
3. Zdolność do podejmowania odpowiedzialnych decyzji
4. Umiejętności relacyjne (komunikacja, współpraca, negocjacje, pożyczanie i proszenie o pomoc)
5. Świadomość społeczna (empatia, szacunek dla innych i docenianie różnorodności)

Projekt ma na celu:

- rozszerzenie w UE oferty innowacyjnych ścieżek szkoleniowych w dziedzinie młodzieży
- pogłębianie dialogu i świadomości na poziomie UE na temat problemów młodzieży i zaburzeń zdrowia psychicznego.
- zwiększenie zdolności osób pracujących z młodzieżą i organizacji do reagowania, poprzez wysokiej jakości usługi, na potrzeby edukacyjne młodych ludzi.
- zwiększenie dialogu i świadomości w UE na temat zdrowia psychicznego i uznawania edukacji pozaformalnej.

Rozpoczęliśmy ten projekt od zbadania, w jaki sposób lęk społeczny przejawia się wśród młodzieży w naszej obecnej panoramie społecznej i jakie są jego cechy. W tym celu przeprowadziliśmy dogłębne badania stacjonarne, a także wywiady z kilkoma młodymi ludźmi cierpiącymi na zaburzenia lękowe. W tym procesie badawczym skupiliśmy się również na tym, w jaki sposób proponowane przez nas kreatywne metody mogą być stosowane w pracy z grupami młodzieży z zaburzeniami lękowymi. W związku z tym opisujemy korzyści płynące z pracy z metodami kreatywnymi w ogóle i zwracamy szczególną uwagę na dyscypliny, które chcielibyśmy zastosować, a mianowicie opowiadanie historii, historie śpiewane i teatr (społeczny). Rozdziały te zostały opracowane przez partnerów tego projektu, którzy są specjalistami w jednej z omawianych dziedzin. Wierzymy, że połączenie i dzielenie się tą wiedzą doprowadzi do dalszego rozwoju metod, które mogą być wykorzystane z korzyścią dla naszej grupy docelowej.

Wyniki tego badania leżą teraz przed wami. Teoretycznie opisaliśmy moduły, które wykorzystamy jako podstawę zestawu narzędzi i platformy internetowej, którą będziemy rozwijać w kolejnych fazach projektu.

STOP! Words in Progress to projekt realizowany przez Storytelling Centre z Amsterdamu (Holandia), NoGap z Orvieto (Włochy), La Xixa Teatre z Barcelony (Hiszpania), D'Antilles et D'Ailleurs (Francja/Martynika) oraz Makao z Warszawy (Polska). Projekt jest możliwy dzięki wsparciu Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus+.

1.1 TERMINOLOGIA

Choć dołożyliśmy wszelkich starań, aby tego uniknąć, na kolejnych stronach prawdopodobnie natkniesz się na specyficzną terminologię. Wyjaśnimy najważniejsze i najczęściej używane terminy:



Warsztat	Kombinacja ćwiczeń, które zawierają logikę i ścieżkę uczenia się od budowania zespołu do znalezienia wspólnej płaszczyzny. Projekt ścieżki zależy od kontekstu, w jakim prowadzone są warsztaty. Warsztat obejmuje jedną sesję pracy z grupą. Zwykle trwa około 2 godzin, ale może trwać od 1 do 3 godzin w zależności od potrzeb grupy. Czasami ludzie używają również terminu "szkolenie" w odniesieniu do warsztatów.
Projekt	Mówiąc o projekcie, mamy na myśli cały blok warsztatów.
Ćwiczenie	Element warsztatu, który ma początek i koniec i zazwyczaj obejmuje jeden rodzaj działania i jeden konkretny cel.
Zestaw narzędzi	Zbiór narzędzi dla danego interesariusza. Zestaw narzędzi zazwyczaj zawiera opis i szczegółowe opracowanie ćwiczeń i działań oraz wytyczne dotyczące ich stosowania, w tym wskazówki, zalecenia i uwagi oparte na praktycznym doświadczeniu.
Facylitator	Facylitator to osoba, która planuje, opracowuje i prowadzi sesje. Osoba ta przyniesie materiały, historie, pytania, gry i ćwiczenia, w których grupa będzie mogła wziąć udział. Zdecydowaliśmy się użyć terminu facylitator zamiast trener/trenerka, ponieważ uważamy, że osoba ta powinna ułatwiać młodzieży proces rozwoju. Facylitator powinien zachęcać ich do odkrywania siebie w relacji z innymi, korzystając z narzędzi dostarczonych w ramach tego zestawu narzędzi. Zasadniczo facylitator powinien unikać nadmiernej dyrektywności w sposobie interakcji i facylitacji oraz dawać protagonizm uczestnikom zgodnie z ich potrzebami.
Opowiadacz	Opowiadacz to po prostu osoba, która dzieli się historiami. może być również profesjonalnym opowiadaczem, któremu płaci się za występ, ale w tym kontekście zarówno facylitator, jak i uczestnicy stają się opowiadaczami w różnych momentach, gdy będą prowadzić fikcyjne i rzeczywiste narracje.
Praktyka skoncentrowana na osobie	Praktyka skoncentrowana na osobie opisuje praktykę, w której potrzeby, autonomia i życzenia uczestniczących osób mają kluczowe znaczenie dla procesu i wyznaczają kierunek pracy. Jest ona związana z edukacją i psychologią. Koncepcja ta opiera się na ideach terapeuty Carla Rogersa, który wierzył, że aby nastąpiło psychologiczne uzdrowienie, pewne warunki muszą być obecne w relacji między terapeutą a osobą w terapii, a mianowicie empatia, bezwarunkowy pozytywny szacunek i kongruencja (spójność)

Praktyka oparta na mocnych stronach

Idea podejścia opartego na mocnych stronach została przedstawiona przez północnoamerykańską pracownicę socjalną Berthę Reynolds w latach 90-tych. Promuje ono skupienie się na mocnych stronach jednostki, a nie na tym, czego jej brakuje. Praktyka oparta na mocnych stronach uwzględnia całą osobę, jej doświadczenie życiowe, odporność i umiejętności, a także kontekst w ramach sieci społecznych i społecznościowych.

2. FOBIA SPOŁECZNA / ZABURZENIE LĘKOWE

2.1 DEFINICJA

Fobia społeczna, znana również jako zaburzenie lęku społecznego (SAD), została uwzględniona w Diagnostycznym i Statystycznym Podręczniku Zaburzeń Psychiczych, wydanie piąte (DSM-5), w sekcji zaburzeń lękowych.

Fobia społeczna to zaburzenie lękowe charakteryzujące się uczuciem strachu i niepokoju w sytuacjach społecznych (np. przemawianie w miejscach



Co-funded by
the European Union



publicznych, jedzenie w miejscach publicznych itp.) W większości przypadków te lęki społeczne są wywoływane przez wyuczone zachowania i negatywne doświadczenia społeczne, takie jak (np.) upokarzające sytuacje publiczne, bycie przedmiotem agresji itp. oraz dysfunkcyjne myśli o sobie (np. nie będę w stanie nic powiedzieć) i innych (np. zostanę wyśmiany).

Główną cechą fobii społecznej jest intensywny strach lub niepokój, którego podmiot doświadcza w sytuacjach społecznych, w których może być obserwowany przez inne osoby.

Kryteria diagnozy fobii społecznej według DSM-5 są następujące:

- Wyraźny strach lub lęk przed jedną lub kilkoma sytuacjami społecznymi, w których dana osoba jest narażona na potencjalną kontrolę ze strony innych. Przykłady obejmują interakcje społeczne (np. prowadzenie rozmowy, spotkanie nieznanych osób), bycie obserwowanym (np. jedzenie lub picie) oraz występowanie przed innymi (np. wygłaszanie przemówienia).
- Dana osoba obawia się, że zachowa się w sposób lub wykaże objawy lękowe, które zostaną negatywnie ocenione (tj. będą upokarzające lub zawstydzające; doprowadzą do odrzucenia lub urażą innych).
- Sytuacje społeczne prawie zawsze wywołują strach lub niepokój.
- Lęk lub niepokój są nieproporcjonalne do rzeczywistego zagrożenia stwarzanego przez sytuację społeczną i są trwałe (zazwyczaj trwają 6 miesięcy lub dłużej) i powodują klinicznie istotne cierpienie lub upośledzenie w społecznych, zawodowych lub innych ważnych obszarach funkcjonowania.
- Lęku, niepokoju lub unikania nie można przypisać fizjologicznym skutkom substancji lub innego stanu chorobowego.

Doświadczane objawy fizyczne są podobne do objawów lęku, a zwłaszcza wstydu:

- Szybkie bicie serca
- Rumieniec
- Nadmierna potliwość
- Suchość w gardle i jamie ustnej
- Napięcie lub skurcze mięśni
- Drżenie
- Problemy z żołądkiem

Osoby z lękiem społecznym często doświadczają znacznego zmartwienia i niepokoju w następujących sytuacjach:

- Wystąpienia publiczne
- Wykonywanie czynności pod okiem innych osób (np. czytanie w kościele lub granie na instrumencie muzycznym; jedzenie z innymi osobami; podpisywanie dokumentu przed obserwatorami);
- Korzystanie z publicznych toalet



Co-funded by
the European Union



- Poznawanie nowych ludzi
- Wyrażanie swojej opinii w grupie.
- Zabieranie głosu na spotkaniu.

Są to niektóre z sytuacji (doświadczonych i / lub wyobrażonych), które wywołują szereg lęków i objawów, o których mówiliśmy wcześniej. Podmioty mają tendencję do angażowania się w zachowania mające na celu zminimalizowanie lub wyeliminowanie odczuwanego dyskomfortu.

Obawy osób cierpiących na fobię społeczną wiążą się z lękiem przed tym, że:

- ich wyniki lub działania wydadzą się innym nieodpowiednie i/lub niedorzeczne.
- ich niepokój będzie widoczny, ponieważ mogą się pocić, rumienić, wymiotować z powodu napięcia, drżeć lub mówić słabym i niepewnym głosem, a wszyscy będą ich zauważać, obserwować i oceniać.
- mogą stracić wątek i nie pamiętać już niczego, co mieli do powiedzenia, lub nie będą w stanie znaleźć słów, aby wyrazić siebie.
- mogą sprawiać wrażenie osób o słabym temperamencie, nadmiernie zależnych od osądu innych, skłonnej do uległości.
- mogą być systematycznie zaangażowane w unikanie złego wrażenia (bez oznak wstydu).

Zachowania najczęściej wdrażane, w wyraźny sposób, to:

- unikanie sytuacji, zachowań, miejsc, kontekstów, osób, które mogą wywołać obawy.
- próby zminimalizowania i/lub ukrycia swojego dyskomfortu i niepokoju (zachowania ochronne), aby nie wydawać się nieodpowiednimi (jednak często udaje to tylko częściowo lub wcale).

2.2 NAJWAŻNIEJSZE CECHY ZABURZENIA

Osoby cierpiące na zaburzenia lękowe nadmiernie obawiają się, że zrobią coś zawstydzającego lub upokarzającego, co doprowadzi innych do ich negatywnej oceny. Strategią stosowaną przez te osoby w celu powstrzymania lęku jest unikanie robienia lub mówienia czegokolwiek, co mogłoby spowodować ich upokorzenie. Ten nadmierny dyskomfort wpływa na wszystkie obszary życia danej osoby.

2.3 OBJAWY POCZĄTKOWE, PRZEBIEG, ROKOWANIE

Średni wiek wystąpienia zaburzeń lękowych wynosi od 8 do 15 lat u 75% osób. Może rozwinąć się nagle po upokarzającym doświadczeniu lub być powolny i stopniowy. Młode osoby mają tendencję do przejawiania wyraźnego lęku społecznego, ale skoncentrowanego na określonych sytuacjach, podczas gdy wraz z wiekiem osoby starsze mają niższy poziom lęku, ale powszechny w różnych kontekstach.

Osoby cierpiące na fobię społeczną doświadczają bardzo intensywnych reakcji emocjonalnych związanych z niektórymi kontekstami społecznymi. Wysoki lęk antycypacyjny, w przypadku zbliżającego się wydarzenia, w odniesieniu do którego istnieje obawa przed wywarciem złego wrażenia lub silny niepokój i dyskomfort w przypadku niemożności ucieczki z sytuacji, powoduje trwałe objawy lękowe i dyskomfort.

Co więcej, osoby cierpiące na fobię społeczną mają tendencję do unikania miejsc i sytuacji, aby uciec od objawów lękowych, powodując coraz większe ograniczenie aktywności i sytuacji, uruchamiając błędne koło, które pogarsza zarówno obraz fobii, jak i jakość życia. Konsekwencje mogą być widoczne zwłaszcza w sferze życia społecznego, ale także w miejscu pracy.

Ogólnie rzecz biorąc, lęk związany z fobią społeczną polega na obawie przed byciem postrzeganym jako słaby, niespokojny, niezrównoważony, głupi, nudny lub w inny sposób negatywnie oceniany.

Z tego powodu osoby cierpiące na fobię społeczną mogą mieć trudności z nawiązywaniem nowych intymnych i bardziej powierzchownych relacji oraz trudności w sytuacjach grupowych. Wszystko to może powodować izolację, a następnie uczucie gniewu i wtórną depresję.

Zaburzenie lęku społecznego ma tendencję do utrzymywania się i staje się przewlekłe. U 60% pacjentów zaburzenie to nie jest odpowiednio leczone i trwa dłużej niż rok.

Symptomy mogą ulec częściowej remisji, jeśli czynniki, które je aktywują, nie są już obecne, ale będą miały tendencję do ponownego pojawienia się, gdy czynniki wyzwalające powrócą.

2.4 EWOLUCJA EPIDEMIOLOGICZNA ZABURZEŃ LĘKOWYCH

Fobia społeczna jest powszechnym zaburzeniem wśród populacji. Według niektórych badań odsetek osób, które na nią cierpią waha się od 3% do 13%. Ponadto, zgodnie z tymi badaniami, wydaje się, że lęk społeczny charakteryzuje bardziej kobiety niż mężczyźni.

Europejskie badanie epidemiologiczne ESEMeD z 2001 r. było pierwszym badaniem dotyczącym rozpowszechnienia zaburzeń psychicznych, w którym wzięło udział sześć krajów europejskich (Włochy, Belgia, Francja, Niemcy, Holandia i Hiszpania). Badanie dotyczyło rocznej i życiowej częstotliwości występowania głównych niepsychotycznych zaburzeń psychicznych, które obejmują zaburzenia lękowe (lęk uogólniony, lęk napadowy, fobia prosta, fobia społeczna, agorafobia, zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne, zespół stresu pourazowego), zaburzenia afektywne (depresja i dystymia) oraz nadużywanie lub uzależnienie od alkoholu.

We Włoszech badanie było promowane i koordynowane przez Narodowy Instytut Zdrowia (ISS) w ramach Narodowego Projektu Zdrowia Psychicznego. W latach 2001-2002 przeprowadzono wywiady z 4 712 osobami. Włoskie wyniki wykazały, że depresja, specyficzne fobie i dystymia były najczęstszymi zaburzeniami, ze wskaźnikami rozpowszechnienia w ciągu życia wynoszącymi odpowiednio 10,1%, 5,7% i 3,4%, a następnie zespół stresu pourazowego, fobia społeczna i uogólnione zaburzenie lękowe (stwierdzone u około 2% ankietowanych).

W Hiszpanii badanie było promowane i koordynowane przez Krajowy Instytut Statystyki (INE). Spośród sześciu krajów badanych przez ESEMeD najwyższe wskaźniki odnotowano w Hiszpanii (78,6%). Najnowsze Europejskie Badanie Zdrowia przeprowadzone w tym kraju w środku pandemii (ESEE, 2020), od lipca 2019 r. do lipca 2020 r., wykazało wzrost odsetka populacji doświadczającej uczucia przygnębienia lub depresji, mającej trudności ze snem oraz niewielkie zainteresowanie lub radość z robienia rzeczy.

W Holandii nie są dostępne najnowsze krajowe dane dotyczące liczby dzieci z zaburzeniami lękowymi. Najnowsze dane pochodzą z 1997 r. (dla młodzieży w wieku do 18 lat) i 2010 r. (dla osób w wieku 18-24 lat). Badanie populacji w Południowej Holandii w 2003 roku również dostarczyło danych na temat występowania zaburzeń lękowych u dzieci w wieku do 16 lat. Ponad 10 procent holenderskich młodych ludzi w wieku od 13 do 17 lat cierpiało na zaburzenia lękowe w ciągu sześciu miesięcy poprzedzających badanie. Stanowi to około 114 000 młodych ludzi (Verhulst et al. 1997). W kategorii od 18 do 24 lat odsetek zaburzeń lękowych w ciągu ostatniego roku wynosi 11,7%. Najczęstszymi zaburzeniami lękowymi w obu grupach wiekowych są fobia społeczna i fobia specyficzna. Zaburzenia te występują częściej u dziewcząt niż u chłopców. Dane te pochodzą z badań ankietowych przeprowadzonych wśród młodzieży (Verhulst i in., 1997) i młodych dorosłych (De Graaf i in. 2010). W badaniach populacyjnych przeprowadzonych w 2003 r. w Holandii Południowej rodzice zgłaszali objawy lękowe/depresyjne u 2,5% dzieci w wieku 2-3 lat. W grupie wiekowej 6-16 lat 3,2% dzieci uzyskało wynik na skali lęku/depresji (Tick i in., 2007).

Szacuje się, że we Francji, której populacja wynosi 65 milionów, 12 milionów mieszkańców (18%) cierpi obecnie na jedno lub więcej zaburzeń psychicznych (Missions et organisation de la santé mentale et de la psychiatrie, 2009). Częstość występowania dużej depresji we Francji w ciągu ostatnich 12 miesięcy wynosiła około 8% w 2000 roku i wydaje się, że wzrosła do 10% w 2010 roku. Badania na poziomie krajowym mają tendencję do zaniżania tej częstości występowania (<2%), zatrzymując tylko najcięższe depresje, hospitalizowane i leczone lekami przeciwdepresyjnymi (Fond, G., Lançon, C., Auquier, P. i Boyer, L., 2019). Zaobserwowane wskaźniki rozpowszechnienia w ciągu 12 miesięcy i w ciągu całego życia wyniosły odpowiednio 6,0% w przypadku epizodów depresji, 1,6% w przypadku dystymii, 2,1% w przypadku uogólnionych zaburzeń lękowych, 1,2% w przypadku zaburzeń lękowych napadowych, 0,6% w przypadku agorafobii, 2,2% w przypadku zespołu stresu pourazowego, 1,7% w przypadku fobii społecznej, 4,7% w przypadku fobii specyficznej, 0,5% w przypadku nadużywania alkoholu i 0,3% w przypadku uzależnienia od alkoholu.

W Polsce, na podstawie badań z 2021 r:

- 25% osób cierpi na depresję (w 2017 r. było to około 4%)
- 36% młodych ludzi (18-30 lat) cierpi na depresję

- 23% nastolatków cierpi na ogólne zaburzenia lękowe, a 42% nastolatków - na wszystkie rodzaje zaburzeń lękowych (w tym zaburzenia społeczne).
- 17% nastolatków w wieku 16-18 lat zadeklarowało, że rozważa popełnienie samobójstwa.
- 3% nastolatków miało próby samobójcze

Jak zmieniły się te liczby od początku pandemii?

Od marca 2020 roku cały świat przechodzi przez jeden z najtrudniejszych i najbardziej wymagających etapów w historii ludzkości. Wszyscy byliśmy przyzwyczajeni do czytania różnych pandemii cholery, dżumy i hiszpańskiej grypy w książkach historycznych, myśląc, że są one czymś, co już przeszło do historii i jest od nas bardzo odległe.

Niestety, wszystko to, choć z różnymi aspektami klinicznymi, doświadczyliśmy bezpośrednio, w pierwszej osobie, z całą serią konsekwencji. Jedną z tych konsekwencji jest "gorączka kabinowa". Jest to najbardziej oczywisty efekt uboczny wynikający z lockdownu dla wielu, nawet wśród tych, którzy nigdy wcześniej nie cierpieli na zaburzenia psychiczne, a mianowicie strach przed wyjściem i opuszczeniem domu, miejsca, które przez miesiące sprawiało, że czuliśmy się bezpiecznie, chronieni przed jakimkolwiek niebezpiecznym czynnikiem zewnętrznym. Objawy obejmują obecność niepokoju, strachu i frustracji, zaburzenia snu, depresję i wyraźną tendencję do irytacji.

Zespół ten ma tendencję do stawania się przewlekłym i jest wspierany przez następujące obawy:

- lęk przed światem zewnętrznym
- strach przed zachorowaniem
- strach przed zarażeniem bliskich
- przekonanie, że nigdy nie odzyskamy świata, który znaliśmy wcześniej.

Paradoksalne jest jednak to, że zaburzenia te pojawiały się głównie u osób zdrowych psychicznie. Jak już wcześniej wspomniano, podejmowane przez osoby cierpiące na fobię społeczną próby redukcji objawów lękowych polegają na aktywnym unikaniu sytuacji, relacji społecznych lub stawianiu im czoła z silnym lękiem i niepokojem. Dlatego w okresie przymusowej izolacji osoby, które już cierpiały z powodu tych trudności, doświadczyły kwarantanny ze zmniejszeniem objawów. Z tego powodu, jeśli z jednej strony przymusowa izolacja pozwoliła im żyć z większym spokojem w odniesieniu do tych problemów, z drugiej strony mogła wzmocnić ich niezdolność do radzenia sobie z sytuacjami społecznymi, wzmacniając fobie i niepewność, pogarszając w ten sposób problem.

Obecna faza stanu zagrożenia zdrowia uległa zmianie i charakteryzuje się zarówno współistnieniem z Covid-19, jak i szczepieniami i interwencjami w zakresie profilaktyki zdrowotnej, a jednocześnie wiąże się z potrzebą wyjścia z domu w celu wykonywania pracy, z zachowaniem środków ochrony i bezpieczeństwa. Sytuacja ta może generować stres, niepokój, depresję i trudności w radzeniu sobie z "nową normalnością" u ludzi, podczas gdy u osób

cierpiących na fobie społeczne może powodować silny niepokój lub silny strach, a w niektórych przypadkach nawet uczucie paniki.

Niedawne badania przeprowadzone we Włoszech (Talevi i in., 2021) donoszą, że pandemia CoViD-19, która wciąż trwa, ma ogromny wpływ psychologiczny na jednostki. Ludzie doświadczyli znacznego cierpienia psychicznego na wczesnym etapie epidemii Covid-19 pod względem lęku, depresji i objawów pourazowych. W skali globalnej wyniki są stosunkowo spójne pod względem nasilenia: większość osób cierpiała na dolegliwości o nasileniu od łagodnego do umiarkowanego, podczas gdy osoby zgłaszające Wyniki innego projektu badawczego są z kolei przeciwstawne i zgodne z chińskimi badaniami. Wysokie wskaźniki negatywnych skutków dla zdrowia psychicznego, w tym objawy stresu pourazowego i lęku, stwierdzono w ogólnej populacji włoskiej i wśród pracowników służby zdrowia trzy tygodnie po rozpoczęciu środków blokujących CoViD-19, związanych z różnymi czynnikami ryzyka. U kobiet i osób młodych występowało wyższe ryzyko zaburzeń psychicznych.

W Hiszpanii ostatnie badanie (ESEE, 2020) wykazało, że od początku pandemii nastąpił wzrost o 3,3% populacji w zakresie niewielkiego zainteresowania lub radości z robienia rzeczy, 2,8% w zakresie przygnębienia lub depresji oraz 2% w zakresie trudności ze snem. Odnotowano jednak spadek o 5,1% w przypadku uczucia zmęczenia i o 1,7% w przypadku złego samopoczucia. Zmiany w tych wskaźnikach były bardziej wyraźne u kobiet niż u mężczyzn, a także zaczynały się od wyższych wartości przed pandemią.

W Holandii do 2020 roku prawie 4 procent młodych ludzi w wieku od 12 do 18 lat twierdzi, że cierpiało na depresję przez co najmniej sześć miesięcy w ciągu ostatniego roku. W porównaniu z rokiem 2014, jest to ponad dwa razy więcej młodych ludzi, którzy zmagają się z depresją. W 2014 roku było to 1,8% osób w wieku od 12 do 18 lat.

Depresja jest najbardziej powszechna wśród młodych ludzi w wieku od 16 do 20 lat i wynosi ponad 7 procent. W porównaniu z rokiem 2014, w tej grupie wiekowej również odnotowano wzrost. Wówczas 6,5 proc. osób przyznało, że cierpiało na depresję przez co najmniej sześć miesięcy. Chociaż depresja występuje najrzadziej wśród osób w wieku od 12 do 16 lat (4 procent), ta grupa wiekowa odnotowała największy wzrost w porównaniu do 2014 roku. W 2014 roku 0,7 procent osób w wieku od 12 do 16 lat zgłosiło depresję. Dane te pochodzą z ankiety zdrowotnej (CBS, 2021). Liczby te dotyczą zgłaszanego przez samych siebie uczucia depresji, a nie zdiagnozowanej depresji. Nie są dostępne holenderskie dane dotyczące dzieci ze zdiagnozowanym zaburzeniem depresyjnym. Na podstawie badań zagranicznych szacuje się, że około 1 procent dzieci w wieku poniżej pięciu lat, 1,8 procent dzieci w wieku od 6 do 12 lat i od 0,4 do 8,3 procent (w zależności od kryteriów i metody badawczej) dzieci w wieku powyżej 12 lat cierpi na zaburzenia depresyjne (Trimbos Institute, 2009).

Odsetek osób cierpiących na lęk społeczny we Francji znacznie wzrósł podczas pandemii Covid. Podczas pierwszej fali pandemii częstość występowania lęku wyniosła 26,7%, czyli dwukrotnie więcej niż zaobserwowano w poprzednim badaniu (13,5% w 2017 r.). (Santé Publique France, Enquête CoviPrev). Według badań przeprowadzonych przez Aziza Essadeka i Thomasa Rabeyrona, podczas pandemii Covid 43% studentów we Francji cierpiało na depresję (6,96% na poziomie ciężkim), 39,19% na lęk (20,7% na poziomie ciężkim), a 42,94% na niepokój (16,09% na poziomie ciężkim). Wyniki kobiet były istotnie wyższe niż wyniki mężczyzn w pomiarach depresji, lęku i dystresu. Badanie zostało przeprowadzone na grupie 8004 francuskich studentów we wschodniej części Francji, ale wiek (21,7 lat), płeć (67,47% kobiet) i wskaźnik stypendiów (40,8%) pokazują, że 8004 studentów, którzy odpowiedzieli (13,36% studentów) jest reprezentatywnych dla całej populacji uniwersyteckiej we Francji.

W Polsce na początku 2021 roku 37% nastolatków w wieku 18 lat miało objawy depresyjne, a aż 17% deklaroowało chęć lub zamiar popełnienia samobójstwa. Ten wysoce niepokojący wynik potwierdzają dane Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, według których 9,2% nastolatków dokonało samookaleczenia (6% przed pandemią), a 2,9% nastolatków podjęło próbę samobójczą. Ponadto, według statystyk policyjnych, rok 2020 był rekordowy pod względem samobójstw nieletnich- 116 dzieci odebrało sobie życie. W badaniu przeprowadzonym przez Babickiego i Migasa (Babicki, Mastalerz-Migas, 2020) 77% respondentów wyraziło obawę przed zarażeniem się COVID-19, 23% miało wysoki poziom lęku, a 45% cierpiało na uogólniony lęk. Inne badanie przeprowadzone przez psychologów z Uniwersytetu Łódzkiego wykazało, że 53% miało poziom stresu powyżej 7 stenów, czyli wysoki. Badanie przeprowadzone w maju 2020 r. przez zespół dr Margaret Gambin (Gambin i in., 2020) wykazało, że 36,6% respondentów w wieku od 18 do 34 lat było zagrożonych pandemią ze względu na kliniczne nasilenie objawów depresyjnych. W tym przypadku był to ponad dwukrotnie wyższy wskaźnik niż przed pandemią.

2.5 ZABURZENIE LĘKU SPOŁECZNEGO NA RÓŻNYCH ETAPACH ŻYCIA

W okresie dzieciństwa i dorastania wahania lęku i obaw są uważane za normalne i przejawiają się głównie jako lęk przed obcymi i lęk separacyjny u młodszych dzieci oraz w postaci lęku przed brakiem osiągnięć i odrzuceniem przez grupę u starszych dzieci i nastolatków. Powszechne jest, że dziecko martwi się, gdy zostaje wywołane do odpowiedzi lub niechętnie dołącza do nowej klasy lub grupy, podobnie jak nastolatek może wahać się przed pójściem na imprezę lub zaproszeniem innej osoby na spotkanie. Obawy te są w większości tymczasowe i powodują ograniczony dyskomfort, w rzeczywistości niepokój ustępuje i znika, gdy tylko podmiot zmierzy się z tymi doświadczeniami, zapoznając się z nimi.

Jednak dziecko z fobią społeczną różni się od zwykłego nieśmiałego dziecka.

Nieśmiałe dziecko nie podejmuje inicjatywy zabawy, ale udaje mu się przebywać z innymi, jeśli jest wspierane przez osobę dorosłą lub przedstawione przez przyjaciela; z drugiej strony dziecko

cierpiące na fobię społeczną nie jest do niczego przekonane, jest dzieckiem, któremu bardzo trudno jest przystosować się do zmian i wykazuje oczywiste oznaki dyskomfortu: nawracające objawy psychosomatyczne, takie jak ból głowy lub żołądka, odmowa wychodzenia z domu lub chodzenia do szkoły, czytania w klasie, rozmawiania z dorosłymi, zdawania egzaminów i odpytywania lub robienia czegoś publicznie, trudności ze snem, tendencja do izolowania się poprzez maskowanie odrzucenia społecznego "samotniczymi" zainteresowaniami, takimi jak gry wideo. W rzeczywistości u dzieci lub nastolatków cierpiących na fobię społeczną intensywność normalnych i fizjologicznych zmartwień, które generalnie zmniejszają się wraz z rozwojem, znacząco zakłóca codzienne funkcjonowanie, negatywnie wpływając na rozwój, dojrzewanie i osiągnięcie pełnej samodzielności. Niektóre formy nieśmiałości są ogólnie akceptowane społecznie i dlatego obserwacja kliniczna ma miejsce tylko w przypadkach, gdy zaburzenie jest tak silne, że zagraża aktywności szkolnej lub zakłóca codzienne życie.

Wiemy, że kluczowymi objawami zaburzeń lęku społecznego są strach przed negatywną oceną, izolacja społeczna, silny lęk przed sytuacjami społecznymi, unikanie sytuacji, które mogą powodować niepokój i strach przed konfrontacją. Są to niektóre z cech, które doprowadziły do zakwestionowania związku między fobią społeczną a zjawiskiem Hikikomori.

2.6 ZJAWISKO HIKIKOMORI

Termin Hikikomori opisuje szczególny stan występujący głównie w Japonii. Jest on szczególnie powszechny wśród nastolatków i obejmuje rzeczywiste wycofanie społeczne charakteryzujące się odrzuceniem życia szkolnego, społecznego i zawodowego przez okres co najmniej 6 miesięcy. Relacje osobiste są również nieobecne, z wyjątkiem tych z bliskimi krewnymi. Młodzi Hikikomori demonstrują swój dyskomfort na różne sposoby: zamykają się w domu na cały dzień, wychodzą tylko rano lub wieczorem (mają pewność, że spotkają niewiele osób) lub mogą wędrować po mieście udając, że chodzą do szkoły lub pracy.

Na Wschodzie taka postawa nie budzi poważnych obaw, podczas gdy na Zachodzie już tak. Zależy to od różnic kulturowych w poszczególnych krajach. W krajach zachodnich zakłopotanie jest postrzegane negatywnie, narażając osobę na ocenę niekompetencji w relacjach. Jednak na Wschodzie emocja ta jest postrzegana z wielkim szacunkiem i świadczy zarówno o umiejętnościach społecznych, jak i dużej dojrzałości. Co więcej, na Zachodzie samowykluczenie wyraża się w większości przypadków uzależnieniem od alkoholu, narkotyków i zaprzeczaniem podstawowym potrzebom (na przykład jedzeniu), na Wschodzie młodzi ludzie zamiast tego wybierają ścieżkę milczenia.

W obu społeczeństwach styl rodzicielstwa może sprzyjać wycofaniu społecznemu. Niepewne przywiązanie może w rzeczywistości powodować poważne trudności w relacjach z innymi. Krytyka, niedostępność, odrzucenie i styl edukacyjny, który zachęca do rywalizacji i upokarzania, mogą wzmacniać przekonanie o byciu osobą o niewielkiej wartości. Wiele z analizowanych przypadków Hikikomori okazało się być epizodami porażki bez walki. Na przykład porzucenie przygotowanego egzaminu lub drużyny sportowej z obawy, że nie zostanie się wybranym. W ten

sposób unika się sytuacji rywalizacji społecznej. Osoby mają wówczas do czynienia z obrazem siebie stworzonym przez opinie i pragnienia innych, tworząc ideały zrodzone nie z ich własnych interesów, ale z opinii zewnętrznych. Stworzony obraz opiera się zatem na idei innych i trudności w kreowaniu własnych celów.

Ten kontrast między obrazem siebie a obrazem stworzonym przez innych prowadzi te osoby do jednej opcji bez możliwości alternatywy: izolacji społecznej. Podobnie jak w przypadku fobii społecznej, jasne jest, że zaangażowanie rodziny jest bardzo istotne. Jest nie tylko źródłem, ale także przyczyną kontynuacji zjawiska.

W ramach zjawiska Hikikomori poczucie nieadekwatności nastolatka zderza się z kulturą, w której się znajduje, powodując strach, samotność i udrękę. Podmiot doprowadza się w ten sposób do skrajnej nieufności wobec otaczającej go rzeczywistości. W tej sytuacji zmianie ulegają nie tylko pojęcia czasu i przestrzeni (odwrócenie rytmu dnia i nocy), ale także odczuwany dyskomfort psychiczny. U osób z Hikikomori wycofanie społeczne przynosi początkowe uczucie ulgi, ponieważ udało im się uciec od osądu innych. Jednak z czasem uczucia depresyjne wynikają również ze strachu przed niemożnością wydostania się z sytuacji, w której się znaleźli.

Szczególnie w okresie dojrzewania, ze względu na przyszłe oczekiwania, presja na spełnienie społeczne jest bardzo wysoka. Hikikomori wypełniają tę lukę między oczekiwaniami społecznymi a rzeczywistością z poczuciem bezradności i porażki.

Wszystkie te negatywne uczucia mogą prowadzić do dalszego odrzucenia nie tylko wobec nauczycieli i rówieśników, ale także wobec rodziny. Pojawi się zatem tendencja do jeszcze większego odsuwania od siebie sytuacji budzącej lęk, co doprowadzi do prawdziwej izolacji.

3. BADANIA STOSOWANE: WYWIADY Z MŁODZIEŻĄ

3.1 HOLANDIA

Wprowadzenie

W tym rozdziale przeczytasz więcej o wynikach uzyskanych z przeprowadzonych przez nas wywiadów. Respondenci mieli możliwość zachowania anonimowości. Jeden respondent wyraził zgodę, a drugi nie. Z tego powodu zdecydowaliśmy się zachować anonimowość każdego respondenta ze względu na formę i schludność badania. Dlatego też respondenci zostali oznaczeni inicjałami.

Spośród 4 respondentów, z którymi przeprowadzono wywiady, wszyscy mają lęk społeczny w różnym stopniu. Respondenci są w wieku od 22 do 27 lat. Pochodzenie respondentów jest bardzo zróżnicowane i obejmuje Tajwańczyków (1), Surinamczyków (1), Holendrów (1), Indonezyjczyków (1).

Respondent (1, L) był kiedyś leczony przez służby zdrowia psychicznego z powodu zaburzeń lękowych. Lęk społeczny jest czymś, z czym respondent nadal ma do czynienia na co dzień. Respondent był bardzo chętny do promowania tego tematu i zwalczania stygmatyzacji lęku społecznego.

Respondent (2, B) zawsze cierpiał na lęk społeczny przed pandemią, ale koronawirus tylko go pogorszył, tak że do dziś respondent izoluje się i ma trudności z nawiązywaniem kontaktów poza domem.

Respondentka (3, F) jest introwertyczką, więc uwielbia spędzać czas samodzielnie, ale nadal cierpi na lęk społeczny w otoczeniu społecznym. Respondentce już to nie przeszkadza i zaakceptowała to u siebie. Niemniej jednak ma trudności w kontaktach z innymi, choć potrafi dobrze ukryć swój lęk społeczny. Jej ciało reaguje na jej niepokój.

Respondentka (4, S) nigdy nie cierpiała na lęk społeczny przed pandemią koronawirusa. Respondentka dostosowała się do nowego stylu życia i odizolowała się podczas pandemii. Teraz, gdy wszystko znów zaczyna być "normalne", respondentka ma trudności z przystosowaniem się. Woli unikać zbyt ruchliwych miejsc i nie wie, jak rozpocząć rozmowę. Ma również trudności z kontaktowaniem się z nowymi osobami.

Ustalenia

Wywiady zostały podzielone na trzy pytania nadrzędne. Następnie te pytania zostały podzielone na pytania podrzędne. Można je znaleźć w załączniku (Załącznik 1). Pytania pomocnicze:

1. Jakie jest doświadczenie respondenta w zakresie lęku społecznego przed, w trakcie i po pandemii?
2. Czy wystarczająco dużo mówi się o lęku społecznym?
3. Jak można nadal kontaktować się z innymi?

Ustalenia dotyczące tych pod-pytań, które uzyskaliśmy podczas wywiadów, zostaną wyjaśnione poniżej dla każdego pod-pytania.

Pytanie pomocnicze 1: Jakie jest doświadczenie respondenta w zakresie lęku społecznego przed, w trakcie i po pandemii?

Najpierw zapytaliśmy respondentów, jak wyglądało ich życie towarzyskie przed pandemią i czy odczuwali lęk społeczny. Następnie zapytaliśmy, jak to wyglądało podczas pandemii, a na koniec zapytaliśmy, jak to wygląda teraz. Powodem, dla którego zadaliśmy respondentom to pytanie, było to, że chcieliśmy wiedzieć, czy pandemia miała jakikolwiek wpływ na lęk społeczny respondentów i czy w rezultacie mieli mniej kontaktów społecznych.

18

Respondent (1, L) już przed pandemią cierpiał na lęk społeczny. Wynikało to głównie z faktu, że od dzieciństwa cierpiał na zaburzenia lękowe i był leczony przez służby zdrowia psychicznego. Przed pandemią miał wiele kontaktów z osobami ze swojego programu studiów. Miał regularną grupę, z którą spędzał czas, a poza szkołą miał dwóch najlepszych przyjaciół, z którymi dużo rozmawiał na WhatsApp.

Podczas pandemii jego grupa przyjaciół w szkole zaczęła się rozpadać, a on widział swoich kolegów z klasy przez ekran komputera. Nadal codziennie rozmawiał z 2 przyjaciółmi.

Teraz kontakty towarzyskie są lepsze niż podczas lockdownu, ale respondent zauważył, że jest to trudniejsze niż wcześniej (przed pandemią). Musiał ponownie przyzwycząić się do siedzenia w klasie i fizycznego rozmawiania z innymi uczniami.

Respondent (2, B) powiedział, że przed pandemią prowadził aktywne życie towarzyskie. Rozpoczął karierę jako artysta i dlatego regularnie spotykał się z nowymi ludźmi pomimo lęku społecznego. Chodził również na wydarzenia, aby poznać nowych ludzi i nawiązać kontakty.

Podczas pandemii i lockdownu wszystko to zniknęło. Myślał, że nie ma nic przeciwko temu, ponieważ z natury jest introwertykiem, ale po pandemii odkrył, że wpływa to na niego.

Musiał przestawić się z ciągłego widywania ludzi na ich całkowity brak. Przyzwycząić się do tego tak bardzo, że obecnie trudno mu wychodzić z domu. Spotkania z nowymi ludźmi bardzo go denerwują. Odwołuje spotkania i wymyśla wymówki, by zostać w domu i pracować z domu. Mówi również, że kiedyś postrzegał swój lęk społeczny jako wyzwanie w rozmowach z ludźmi, ale z powodu pandemii jego lęk społeczny wzrósł tak bardzo, że nie ma już odwagi tego robić.

Respondentka (3, F) była jedynym respondentem, który wskazał, że niewiele się zmieniło. Powiedziała, że lubi cieszyć się własnym czasem i zajmować się różnymi hobby w domu. Często spotykała się ze swoją stałą grupą przyjaciół i nie wychodziła zbyt wiele w innym gronie. Wolą w znanej sobie grupie zostać w domu i grać w gry. Tak było przed pandemią i wydaje się, że nadal tak jest. Respondentka powiedziała, że to miłe, że znów ma możliwość robienia rzeczy poza domem. Nie podobało jej się, że podczas pandemii i lockdownu nie było wolnego wyboru. Respondentka często chodziła też do miejsc, w których poznawała

nowych ludzi. Nie podchodzi łatwo do ludzi, ale czasami próbuje, jeśli druga osoba ma otwartą postawę. Miała szczęście, że ludzie do niej podchodzili, nawet jeśli nie uważała, że wyglądali na czujących się komfortowo. Potrafi też łatwo ukryć swój lęk społeczny w takich sytuacjach.

Respondentka (4, S) w ogóle nie odczuwała lęku społecznego przed pandemią, a jej tydzień był nawet w pełni wypełniony zajęciami. Z powodu koronawirusa rozwinął się u niej lęk społeczny, a to dlatego, że dostosowała się do nowego stylu życia. Nie mogła się już doczekać zajęć, ponieważ blokada przyniosła tylko rozczarowanie. Wracanie z pracy prosto do domu stało się dla niej rutyną, a z powodu godziny policyjnej nie miała już czasu na robienie czegokolwiek z przyjaciółmi po pracy. Nadal pracowała na miejscu, ale jej życie poza domem i pracą znacznie się zmniejszyło. W rezultacie teraz odbiera zbyt wiele bodźców w zatłoczonych miejscach, co uniemożliwia jej skupienie się na rozmowach między nią a inną osobą. Co więcej, przystosowała się do nowego stylu życia do tego stopnia, że nauczyła się polegać na sobie. Tak więc obecnie nadal ma tę samą rutynę wracania do domu z pracy i nie wykonywania żadnych czynności po pracy lub poza domem. Czuje, że powinna planować aktywność z dużym wyprzedzeniem, aby się do niej przygotować.

Pytanie pomocnicze 2: Czy wystarczająco dużo mówi się o lęku społecznym?

W drugim pytaniu podrzędnym chcieliśmy dowiedzieć się, czy lęk społeczny jest wystarczająco omawiany. W tym celu zadaliśmy pytania, czy sami zauważają, że ludzie wokół nich cierpią z powodu lęku społecznego i czy jest to omawiane. Chcieliśmy nakreślić obraz tej sytuacji, pytając o nią w różnych scenariuszach. Czy rozmawia się o tym w pracy? W szkole? Czy mówi się o tym ogólnie? Byliśmy również ciekawi doświadczeń respondentów w zrozumieniu lęku społecznego i tego, czy uległo to poprawie.

Respondent (1, L) uważa, że o lęku społecznym nie mówi się wystarczająco dużo. Powiedział, że wiąże się z nim piętno i że ludzie mają o nim pewną opinię. Respondent powiedział, że sam miał doświadczenia z ludźmi mówiącymi mu "Po prostu idź i zrób to" i że nie czuł się przez to rozumiany. Wskazał, że lęk społeczny to znacznie więcej niż strach w otoczeniu społecznym. Mówi, że lęk towarzyszy mu nawet w domu, gdy jest sam, a w jego głowie kłębią się tysiące myśli. Uważa również, że ludzie nie wiedzą wystarczająco dużo na ten temat, więc nie mogą zrozumieć tego zaburzenia, ponieważ sami go nie doświadczają. Ludzie wokół niego nie mają trudności z przebywaniem w otoczeniu społecznym, podczas gdy jego ciało reaguje na to gwałtownie. Zauważa to również w szkole. Na przykład prezentacje muszą być wygłaszane, co może być bardzo stresujące dla osoby z lękiem społecznym. Wskazuje, że powinno to być traktowane z większym zrozumieniem i że uczniowie powinni mieć czas na przygotowanie się do tego. Wskazano również, że w klasie należy zapewnić bezpieczeństwo. Ponadto wskazuje, że w szkołach nie poświęca się wystarczająco dużo czasu uczniom, którzy mają lęk społeczny i są tego mało świadomi.

Podkreśla, że pomogłaby mu rozmowa na ten temat i że lubi, gdy inni są bardziej świadomi. Czasami rozmawia o tym ze swoimi bliskimi przyjaciółmi, a poczucie zrozumienia przynosi mu ulgę.

Respondent (2, B) nie zauważa, że wokół niego są ludzie, którzy mają lęk społeczny. Uważa, że dzieje się tak, ponieważ nikt o tym nie mówi i nie ukrywa tego. Z tego powodu nie wie, czy wokół niego są ludzie, którzy cierpią z tego powodu. Uważa, że pomogłoby, gdyby o tym mówiono i rozumiano. Rozmawia o lęku społecznym z dwoma bliskimi mu przyjaciółmi. Rozmowa na ten temat pomaga mu. Respondent powiedział, że trudno jest o tym rozmawiać, jeśli nie wiesz, że druga osoba również cierpi z powodu lęku społecznego. Lęk jest czymś, co czujesz w środku i jeśli nie powiesz lub nie pokażesz, że go masz, nie można ci pomóc. Respondent nie otrzymał również żadnych informacji w szkole. Uważał, że to bardzo pomogłoby w rozwiązaniu problemu. Młodzi ludzie w szkołach średnich byłiby mniej zestresowani, mimo braku wielu przyjaciół. Uważał, że młodzi ludzie czują pewną presję, aby przynależeć do grupy, ponieważ w przeciwnym razie mogliby być zastraszeni.

Respondentka (3, F) uważa, że o lęku społecznym nie mówiło się wystarczająco dużo, ale obecnie tak jest. Zauważyła, że młodzi ludzie w szkole średniej byli łatwo zastraszeni, jeśli byli sami lub nie mieli wielu przyjaciół. Obecnie zauważa, że jest więcej zrozumienia dla lęku społecznego. Wie, że wszyscy jej przyjaciele mają lęk społeczny i rozmawiają o tym między sobą. Respondentka (3, F) tak się do tego przyzwyczaiła, że teraz żartuje na ten temat i kpi z siebie. Postrzega to bardziej jako: introwertycy i ekstrawertycy. Uważa również, że dobrze jest rozmawiać o tym w pracy, ale zależy to od miejsca pracy. Nie miałaby takiej potrzeby w miejscu pracy, w którym obecnie pracuje. Pomimo tego, że o lęku społecznym mówi się coraz więcej, uważa, że nie ma wystarczającego zrozumienia tego problemu. Mówi, że inni myślą, że przesadzasz, kiedy się boisz lub nie masz odwagi czegoś zrobić. Podała przykład, że inni powiedzieliby, że przesadza. Ogólny obraz lęku społecznego jest zrozumiały, ale konkretne rzeczy niekoniecznie. Respondentka nie sądziła, że istnieje cokolwiek, co mogłoby zaradzić lękowi społecznemu. Stawia sobie wyzwanie, by przebywać w sytuacjach społecznych. W rezultacie zauważyła, że jest znacznie bardziej zaradna w radzeniu sobie z lękiem społecznym niż przed laty, kiedy była młodsza. Pomocne byłoby dowiedzieć się od innych, że oni również mają lęk społeczny. Ale szybko czuje się onieśmielona, gdy pojawia się ekstrawertyk. Woli wówczas wtopić się w tłum.

Respondentka (4.S) uważa, że o lęku społecznym nie mówi się wystarczająco dużo. Nie zauważa również, czy inni cierpią z powodu lęku społecznego, ponieważ mogą o tym nie mówić, aby to ukryć. Ona również nie rozmawia o tym z innymi i musi bardzo się zastanowić, zanim rozpocznie z kimś rozmowę. Nie czuje też potrzeby rozmawiania o tym w pracy, ale uważa, że dobrym pomysłem byłoby omawianie tego w szkołach. Nie miało to miejsca w jej szkole średniej. Być może pomogłoby przekazanie informacji, a młodzi ludzie byliby

przygotowani do prezentacji, ponieważ są teraz tak przyzwyczajeni do prezentacji na ekranie komputera. Ponadto respondentka uważała, że nie ma wystarczającego zrozumienia lęku społeczno-psychologicznego.

Pytanie pomocnicze nr 3: W jaki sposób możesz nadal kontaktować się z innymi?

Byliśmy ciekawi, co może pomóc młodym ludziom w nawiązaniu kontaktu z innymi pomimo ich lęku społecznego i jak można obniżyć tę barierę. Dlatego zapytaliśmy respondentów, czy byłoby im łatwiej kontaktować się z innymi, gdyby wiedzieli, że inni również cierpią na lęk społeczny. Powiedzieliśmy również uczestnikom o projekcie STOP! Words in Progress. Ponieważ mamy pewien obraz kształtowania projektu, jesteśmy również ciekawi, co myśli o nim grupa docelowa.

Respondent (1, L) uważa, że projekt pomoże wielu młodym ludziom cierpiącym na lęk społeczny. Uważa, że pomogłoby to również innym, gdyby wiedzieli o lęku społecznym innych. Sam również tego doświadcza. Łatwiej jest mu wtedy kontaktować się z innymi, ponieważ istnieje pewien poziom zrozumienia. Bardzo chciałby podnieść świadomość na ten temat i uważa, że ten projekt byłby dobrym sposobem na osiągnięcie tego. Postrzega swój niepokój jako siłę napędową i motywuje go to do podnoszenia świadomości na ten temat u innych, aby przeciwdziałać ignorancji.

Respondent (2, B) twierdzi, że poznanie wzajemnego lęku społecznego byłoby lodołamaczem. On również wskazuje, że istnieje poziom zrozumienia, który zmniejsza napięcie. Jest to sposób na otwarcie się na siebie nawzajem i szczerze dzielenie się doświadczeniami. Nie jest to coś nieznanego drugiej osobie, więc zrozumienie jest już obecne w umysłach obu stron. Wskazał również, że rozpoczęty przez nas projekt był dobrym sposobem na podniesienie świadomości na ten temat, ponieważ wydawało się, że wiedza na ten temat jest na niewysokim poziomie. Respondent uważa, że młodzi ludzie, którzy cierpią na lęk społeczny, myślą, że mają depresję i mylą te dwa tematy. Ale realizując ten projekt z grupą docelową, mogą być w stanie lepiej zrozumieć siebie.

Respondentka (3, F) wskazuje, że osobiście nie chciałaby uczestniczyć w grupie lub projekcie, ponieważ nie potrzebuje nowych kontaktów. Postrzega swój lęk jako cechę osobowości. Mimo to pomocne będzie kontaktowanie się z innymi, jeśli druga osoba również ma lęk społeczny. Wskazuje również, że czułaby się onieśmielona, gdyby ekstrawertyczni ludzie byli obecni w grupie i wolałaby raczej wtopić się w tło. Niemniej jednak uważała, że projekt jest bardzo dobrym pomysłem, który może pomóc innym. Respondentka uznała jednak, że wie już, jak radzić sobie z własnym lękiem społecznym.

Respondentka (4, S) wskazuje również, że łatwiej jest jej kontaktować się z innymi, gdy wie, że inni również cierpią z powodu lęku społecznego. Wskazuje również, że pomocna byłaby obecność w grupie osób, które są bardzo otwarte, aby mogły dawać

przykład innym i motywować ich. W ten sposób młodzi ludzie z lękiem społecznym mieliby kogoś, na kim mogą się wzorować. Według respondentki, gdyby wszyscy funkcjonowali podobnie, wszyscy utknęliby w swojej energii i nie opuściliby swojej strefy komfortu. Uważa również, że są młodzi ludzie, którzy są bardzo towarzyscy, ale mają też lęk społeczny. Tak więc istnieją różne rodzaje lęku społecznego, a im więcej różnic w grupie, tym więcej można się od siebie nauczyć.

Wnioski

Jakie jest doświadczenie respondenta w zakresie lęku społecznego przed, w trakcie i po pandemii?

Trzech respondentów zauważyło różnicę w kontaktach społecznych z powodu pandemii. Przed pandemią mieli znacznie więcej kontaktów z ludźmi i mniej trudności w kontaktach z nieznanymi. Nawet kontakty, które były im bliskie, również się zmniejszyły, a kręgi przyjaciół stały się mniejsze. Wszyscy czterej respondenci tak bardzo przyzwyczaili się do nowego stylu życia, że nadal ma on na nich wpływ.

W obecnym czasie obostrzenia związane z pandemią zostały zniesione, a mimo to wspomniane osoby nie decydują się tak szybko funkcjonować w sytuacjach społecznych. Dotyczy to zarówno nieznanymi, jak i przyjaciół. Respondent (3, F) lubi mieć możliwość spotkania się z przyjaciółmi na zewnątrz lub wewnątrz. Wygląda na to, że respondenci trzymają się tego stylu życia, ponieważ czują się w nim komfortowo. Poszukiwanie kontaktów społecznych i chodzenie do zatłoczonych miejsc przysparza im zbyt wielu bodźców i jest odczuwane jako przytłaczające.

Wszyscy czterej respondenci doświadczyli tych samych reakcji fizycznych, takich jak: pocenie się, przyspieszone tętno i drżenie. Te reakcje fizyczne występują nie tylko w otoczeniu społecznym, ale także wtedy, gdy jedynie myślą o nawiązaniu kontaktu społecznego. Pokazuje to, że lęk społeczny występuje nie tylko w otoczeniu społecznym, ale także poza nim. Lęk społeczny może wystąpić w dowolnym momencie i można go również odczuwać w domu.

Czy wystarczająco dużo mówi się o lęku społecznym?

Odpowiedź jest inna dla każdego. Niektórzy doświadcniają tego inaczej niż pozostali, ale ogólnie zgadzają się, że w przeszłości nie mówiono wystarczająco dużo na ten temat. Niektórzy ludzie wiedzą, że ktoś w ich otoczeniu ma lęk społeczny, ale większość z nich nie potrafi go zidentyfikować. Myślą, że jest to dobrze ukryte i tak właśnie robią. Jeśli się o tym nie mówi, nie można wiedzieć o kimś innym. Dlatego trudno jest zauważyć lęk społeczny u danej osoby.

Nikt nigdy nie słyszał o lęku społecznym w szkole średniej. Obecnie mówi się o nim coraz więcej i dlatego znali ten termin. Tak więc obecnie mówi się o tym więcej, ale najwyraźniej nie wystarczająco. Respondenci czuli, że są rozumiani, ale nie do końca. Wynika to z faktu, że tylko ogólny obraz jest jasny, ale szczegóły związane z zaburzeniem są pomijane lub uważane za wyolbrzymione. Pokazuje to, że ludzie nie rozumieją wystarczająco dobrze, czym jest lęk społeczny i jakie ma konsekwencje. Respondenci wskazali, że świadomość lęku społecznego jest szczególnie ważna w szkołach, ponieważ tam młodzi ludzie wchodzą w

nowe środowisko i uczą się stawania przed klasą i autoprezentacji. Niektórym młodym osobom przychodzi to z łatwością, ale są też tacy, dla których jest to niezwykle trudne. Oni po prostu muszą to zrobić. Teraz, gdy młodzi ludzie mogą wrócić do szkoły po dwóch latach nauki przed ekranem, jest to dla nich zupełnie inne doświadczenie.

Kilka razy pojawiło się również stwierdzenie, że młodzi ludzie, którzy nie mają wielu przyjaciół w szkole, są łatwo zastraszeni. To sprawia, że wątpią w siebie i stresują się presją przynależności. Dlatego respondenci uważali, że ważne jest podnoszenie świadomości na temat lęku społecznego wśród młodych ludzi, aby czuli się zrozumiani, także w sytuacji gdy są zdani sami na siebie. Respondenci uważali również, że można tym tematem zajmować się znacznie lepiej w szkołach i że należy zwiększać świadomość wśród młodzieży.

Uważali również, że nie ma potrzeby omawiania tego tematu w miejscu pracy. Zależy to od rodzaju wykonywanej pracy, ale w miejscach, w których obecnie pracują respondenci, nie było to konieczne.

Jak można nadal kontaktować się z innymi?

Dwóch respondentów nie było pewnych, co mogłoby im pomóc w nawiązaniu kontaktu z innymi, ponieważ przyzwyczaili się do nowego stylu życia. Inny respondent nie czuł potrzeby kontaktowania się z nowymi osobami. Większość respondentów wskazała, że potrzebowali niewielkiej zachęty do kontaktu z innymi. Pomaga im również świadomość, że ktoś inny ma lęk społeczny. Wydaje się, że istnieje poziom zrozumienia, który pozwala im znaleźć wspólną płaszczyznę. Respondentka (4, S) mówi, że lubi być w grupie z bardziej otwartymi ludźmi, aby doświadczać różnego rodzaju energii w grupie, co może motywować drugą osobę, ponieważ w przeciwnym razie wszyscy pozostają w tym samym miejscu. Respondentka (3, F) mówi, że zniechęca ją obecność osoby towarzyskiej, ponieważ czuje się onieśmielona. Prawdopodobnie będzie się to różnić w zależności od osoby. Respondentka (3, F) jest introwertyczna i nie odczuwa potrzeby nawiązywania nowych kontaktów.

Ponadto respondenci (1,2) postrzegają swój lęk społeczny jako siłę napędową i wyzwanie, aby wykorzystać swoją szansę. Motywuje ich to do zrobienia czegoś w tym kierunku.

Bezpieczeństwo w grupie jest ważne. Stwierdzono, że do stworzenia bezpieczeństwa w grupie potrzebna jest pewna głębia relacji. Jeśli grupa już wie, że wszyscy mają lęk społeczny, szybko zmniejsza się presja wobec pojedynczej osoby.

Wreszcie, respondenci uważają, że projekt jest dobrym pomysłem na podniesienie świadomości na ten lęk społeczny. Uważają również, że można go wykorzystać znacznie szerzej, na przykład w szkołach, aby zwiększyć świadomość wśród młodych ludzi w wieku 13-15 lat. Uważają, że ogólna świadomość w szkołach średnich mogłaby być znacznie wyższa i że byłaby to dobra okazja, aby mówić o tym uczniom od najmłodszych lat. Wywiad wywołał w nich przyjemne odczucia, ponieważ czuli, że są słuchani. Zazwyczaj nie czują się zrozumiani. Chcieliby również wykorzystać swój głos, aby podzielić się własnymi doświadczeniami i zyskać większe zrozumienie.

3.2 HISZPANIA

Wprowadzenie

La Xixa Teatre przeprowadziła 3 wywiady, aby lepiej zrozumieć doświadczenia młodzieży związane z lękiem społecznym przed, w trakcie i po pandemii. Wszystkie trzy osoby, z którymi przeprowadzono wywiady, cierpiały z powodu lęku społecznego i podzieliły się tym, jak radziły sobie ze swoimi sytuacjami. Wszyscy trzej respondenci mają 23 lata, urodzili się i wychowali w Hiszpanii, ale jeden z nich ma pochodzenie meksykańskie i brytyjskie.

Respondentka (1, G) była leczona przez służby zdrowia psychicznego z powodu lęku i innych zaburzeń, na które cierpiała przed pandemią. Chociaż obecnie czuje się znacznie lepiej, nadal musi radzić sobie z codzienną obecnością zaburzeń lękowych, zwłaszcza unikając zatłoczonych miejsc. Respondentka bardzo chętnie rozmawiała na ten temat i podzieliła się potrzebą promowania otwartego dialogu na temat lęku, aby dotrzeć do jak największej liczby różnych grup docelowych.

Respondentka (2, D) cierpiała na lęk społeczny od wczesnej szkoły średniej. Po pandemii poczuła, że oduczyła się radzenia sobie z interakcjami społecznymi i zaczęła uprawiać nowe zajęcia lub sport, aby zminimalizować swój lęk społeczny, więc zmusiła się do poznawania nowych ludzi. Chodzenie na terapię uświadomiło jej, jakie aspekty jej osobowości była się pokazać i od tego momentu zaczęła pracować nad wzmocnieniem swojej pozycji społecznej.

Respondentka (3, R) nigdy nie doświadczyła lęku społecznego przed pandemią. Od wybuchu COVID-19 jej lęk społeczny zaczął pojawiać się na imprezach lub w sytuacjach towarzyskich, które przed pandemią bardzo lubiła, ale teraz już nie jest w stanie. Mówiąc dokładniej, zaczęła odczuwać ataki paniki, gdy musiała złapać pociąg w pewnym momencie podczas nasilania objawów lękowych. Miała trudności z prowadzeniem normalnego codziennego życia (prawie codziennie musiała wsiadać do pociągu). Wskazuje na potrzebę większej liczby badań społecznych dotyczących lęku.

Wszyscy trzej respondenci podzielili się faktem, że podobał im się czas pandemii i lockdownu, ponieważ łatwiej było im zwiększyć dystans między ludźmi bez wydawania się dziwnym i mogli spędzać więcej czasu sami lub tylko z tymi, do których mieli większe zaufanie. Z tego powodu wszyscy respondenci przyznali, że pierwszy etap ponownego otwarcia działalności społecznej był dla nich trudnym okresem, w którym musieli podjąć duży wysiłek, aby ponownie przyzwyczaić się do przebywania z ludźmi, zatłoczonych miejsc i nawiązywania kontaktów towarzyskich znacznie bardziej niż oczekiwano. Respondenci zgodzili się, że punktem zwrotnym dla nich było rozpoczęcie rozmów z innymi osobami, które również cierpią na te zaburzenia i uświadomienie sobie, że jest to znacznie bardziej powszechne, niż myśleli na początku. Troje z nich pracowało nad swoimi trudnościami z profesjonalną pomocą i zgodziło się, że jest to pierwszy krok, który należy wykonać, gdy zaczyna się mówić o tych zaburzeniach.

Ustalenia

Struktura wywiadu została podzielona na 3 pytania nadrzędne (każde z kilkoma pytaniami podrzędnymi). 3 główne pytania nadrzędne to:

1. Jakie jest doświadczenie respondenta w zakresie lęku społecznego przed, w trakcie i po pandemii?
2. Czy wystarczająco dużo mówi się o lęku społecznym?
3. Jak można nadal kontaktować się z innymi?

Ustalenia dotyczące każdego respondenta wyjaśniono poniżej, posortowane według 3 wspomnianych pytań podrzędnych:

Pytanie pomocnicze 1: Jakie jest doświadczenie respondenta w zakresie lęku społecznego przed, w trakcie i po pandemii?

Na początku wywiadu uczestnicy zostali zapytani, jak wyglądało ich życie towarzyskie przed, w trakcie i po pandemii oraz czy mieli lęk społeczny w każdym z tych okresów. Pytanie o każdy konkretny czas dawało możliwość oceny, czy pandemia była kluczowym elementem rozwoju ich zaburzeń lękowych.

Respondentka (1, G) definiuje siebie jako osobę dość społecznie klaustrofobiczną przed pandemią. Odczuwała lęk społeczny w zatłoczonych sytuacjach, takich jak kluby lub bary, i nie odczuwała żadnego lęku podczas spotkań towarzyskich na otwartych przestrzeniach, takich jak plaża lub las.

Podczas pandemii przyzwyczała się do samotnego spacerowania z psem i tylko dwa razy spotkała się z dwoma przyjaciółmi, ale na otwartej przestrzeni, gdzie nikt inny nie mógł ich zobaczyć. Punktem zwrotnym było dla niej to, że rząd pozwolił mieszkańcom wychodzić z domu w odstępach godzinnych, ponieważ zaczęła widzieć wielu ludzi na ulicy. Zablockowała się fizycznie, a jej niepokój szybko powrócił. Obecnie kontakty towarzyskie są dla niej lepsze, ponieważ jest w stanie spotykać się z ludźmi w miejscach, w których wcześniej nie była w stanie. Nadal uczęszcza na terapię psychologiczną, ale jej możliwości i strategie są teraz pod znacznie większą kontrolą.

Respondentka (2, D) już przed pandemią cierpiała na lęk społeczny. Żyje z tym zaburzeniem od początku liceum, mówi, że nawet nie pamięta swojego życia przed lękiem społecznym. Jej najbliżsi przyjaciele pozostają tacy sami (teraz i przed pandemią). Podczas pandemii czuła się bezpieczniej mieszkając ze swoimi przyjaciółmi i świetnie się razem bawiła, zwłaszcza dlatego, że nie czuła presji związanej z koniecznością podejmowania wysiłku, aby nawiązać kontakt z większą liczbą osób i czuła, że dobrze sobie radzi. Teraz kontakty towarzyskie są lepsze, ale na początku było jej bardzo trudno przyzwycząć się do nowych ludzi i odczuwała niepokój, którego nigdy wcześniej nie doświadczyła. Czuła, że jej podstawy funkcjonowania społecznego zostały całkowicie zapomniane, zwłaszcza podczas interakcji na ulicy. Terapia pomogła jej poradzić sobie z zaburzeniami lękowymi, przede wszystkim w zrozumieniu swojej sytuacji i nauczaniu się strategii radzenia sobie z nią.



Co-funded by
the European Union



Respondentka (3, R) prowadziła dość intensywne życie towarzyskie przed pandemią. Wychodziła w każdy weekend i spotykała się z różnymi grupami przyjaciół. Podczas pandemii utrzymywała kontakt tylko z niektórymi znajomymi, próbowała korzystać z mediów społecznościowych, ale nie przyzwyczała się do widywania ludzi przez ekran. Obecnie sytuuje się gdzieś pomiędzy sytuacją sprzed pandemii i w jej trakcie. Jest mniej towarzyska niż wcześniej, ale relacje, które obecnie utrzymuje, są lepszej jakości. Uważa, że pandemia zmieniła jej sposób myślenia o tym, które czynności lubi najbardziej. Jej lęk społeczny jest związany z koniecznością przebywania w zatłoczonych miejscach, takich jak imprezy lub podróże pociągiem.

Pytanie pomocnicze 2: Czy wystarczająco dużo mówi się o lęku społecznym?

To pytanie miało na celu sprawdzenie, czy respondenci uważają, że temat ten jest wystarczająco omawiany w różnych obszarach (w szkole, w pracy, z rodziną, przyjaciółmi...). Chcieliśmy również lepiej zrozumieć proces, przez który przeszli respondenci, aby zwiększyć świadomość na temat ich zaburzenia. Wszyscy rozmówcy potwierdzili, że nie mówi się wystarczająco dużo o lęku społecznym, ale z pewnymi rozbieżnościami w swoich argumentach.

Respondentka (1, G) uważa, że o lęku społecznym nie mówi się wystarczająco dużo, mimo że zauważa, że cierpi na niego coraz więcej osób. Pandemia sprawiła, że zaczęła więcej mówić o przyczynach swojego zaburzenia, ponieważ zauważyła, że temat został dość znormalizowany i zaczęła czuć się bezpiecznie, aby to zrobić. Przed pandemią żyła w tajemnicy o swojej sytuacji, a potem zdała sobie sprawę, że nie jest sama i że wiele osób również cierpi z tego powodu.

Respondentka przyznała, że chociaż z każdym dniem coraz więcej mówi się o lęku społecznym, w szkołach i pracy nadal istnieje tabu, w którym wiele osób nie rozumie, czym w ogóle jest to zaburzenie. Uważa, że potrzebny jest jaśniejszy przekaz, aby dotrzeć do różnych grup docelowych i sprawić, że osoby cierpiące na lęk społeczny poczują się bardziej zrozumiane i być może podejmą decyzję o zwróceniu się o pomoc. Respondentka (2, D) również stwierdziła, że nie mówi się wystarczająco dużo o lęku. Zdała sobie sprawę, że lęk społeczny to także wstyd przed tym, że inni się o tym dowiedzą. Łączy tę fobię społeczną z dużą niepewnością i wstydem, który wszyscy odczuwamy jako nastolatki. Respondentka uważa, że nie mówi się o tym wystarczająco dużo w szkołach średnich, a zrobienie tego dałoby narzędzia wszystkim nastolatkom, którzy doświadczają lęku. Jeśli chodzi o miejsce pracy, uważa, że jest to bardzo krępujący temat do rozmowy, ponieważ pytanie może brzmieć "jak możesz pracować i jednocześnie mieć lęk społeczny?". Respondentka uważa, że zmiana wynika z mówienia o sobie, ale poprzez większą świadomość i dobre praktyki w szkołach i miejscach pracy.

Respondentka (3, R) nie jest wyjątkiem: ona również uważa, że za mało mówi się o lęku społecznym. Ankietowana twierdzi, że nadal istnieje tabu we wszystkich tematach związanych ze zdrowiem psychicznym. Mimo że teraz wszyscy wydają się mówić o zdrowiu psychicznym, nadal jest to osobiste doświadczenie i niewiele osób się w tym aspekcie

otwiera. Respondentka uważa, że być może w szkołach mówi się o tym nieco więcej niż w pracy, ale wciąż nie jest to wystarczające. Podzieliła się potrzebą dalszych badań i działań, aby móc ten temat normalizować.

Pytanie pomocnicze nr 3: W jaki sposób możesz nadal kontaktować się z innymi?

Ta grupa pytań miała na celu poznanie strategii i narzędzi opracowanych przez respondentów, aby ich życie społeczne było jak najbardziej normalne. Pytania dotyczyły tego, w jaki sposób respondentom udało się nawiązać kontakt z innymi lub jakich cech potrzebują, aby czuć się komfortowo z innymi i lepiej radzić sobie z wyzwaniami związanymi z lękiem. Powiedzieliśmy również uczestnikom o projekcie STOP! Words in Progress, aby mogli pomóc w swoich przemyśleniach związanych z projektem.

Respondent (1, G) twierdzi, że projekt jest świetnym pomysłem, aby ludzie lepiej poznali lęk społeczny, szczególnie dla tych, którzy już są nim zainteresowani, ale nie mają zbyt wielu informacji. Ten projekt zapewni wszystkim możliwość poznania lęku społecznego. Uważa, że dla osób cierpiących na lęk społeczny może to być zarówno złe, jak i dobre doświadczenie, w zależności od momentu zaburzenia, w którym się obecnie znajdują. W każdym razie uważa, że stworzenie wygodnej i bezpiecznej przestrzeni do rozmowy na ten temat jest całkowicie konieczne do tworzenia takich projektów.

Respondentka (2, D) również uważa, że to świetny pomysł. Wyjaśnia, że pracuje z nastolatkami poprzez teatr i miała kiedyś ucznia, który cierpiał na lęk społeczny. Oboje odkryli, że tylko dzięki teatrowi udało mu się śmiać i dobrze bawić z kolegami z klasy. Jako trener dorosłych i młodzieży możesz również wstydzić się nawiązywać relacje z nastolatkami i innymi osobami, a teatr jest bardzo przydatnym narzędziem do pracy nad tym. W jej przypadku przebywanie z większą liczbą osób z lękiem społecznym nie pomogłoby jej, ale uważa, że część osób musi wiedzieć o innych doświadczających tego samego, co oni, aby lepiej zrozumieć lęk.

Respondentka (3, R) uważa projekt za dobry pomysł. Respondentka twierdzi, że mogłaby wziąć w nim udział, ale we wcześniejszych fazach swojego zaburzenia nie zrobiłaby tego. Respondentka uważa, że poczucie bezpieczeństwa i zaufanie do innych ludzi są niezbędne do udziału w tego rodzaju projektach.

Wnioski

Jakie jest doświadczenie respondenta w zakresie lęku społecznego przed, w trakcie i po pandemii?

Dwóch respondentów stwierdziło, że mieli już niewielkie życie towarzyskie przed pandemią i zauważyli różnicę w kontaktach społecznych po pandemii, ponieważ mieli więcej trudności z przyzwyczajaniem się do spotykania się z ludźmi. Jednak terapia pomaga im osiągnąć cele związane z życiem towarzyskim, którego pragną.

Trzecia

respondentka całkowicie zmieniła swoje nastawienie do spędzania czasu z przyjaciółmi, od wychodzenia w każdy weekend i posiadania wielu różnych grup przyjaciół do spotykania się tylko z kilkoma przyjaciółmi od czasu do czasu i spotykania się z nimi na otwartych przestrzeniach, takich jak las lub wykonywanie wspólnie relaksujących czynności. Wszyscy respondenci przyznają, że czuli się komfortowo i bezpiecznie, jeśli chodzi o aktywność społeczną podczas pandemii, ponieważ nie czuli presji związanej z koniecznością podejmowania wysiłku, aby nawiązać kontakt z większą liczbą osób. Jednak pod koniec ograniczeń lęk społeczny powrócił do wszystkich. Wyzwania polegały ponownym przyzwyczajeniu się do relacji z innymi. Pomimo ogólnego wysiłku, aby móc nawiązać kontakt z innymi, uczestnicy 1 i 3 wolą raczej unikać zatłoczonych miejsc i przebywania z wieloma ludźmi, ponieważ czują się bardziej komfortowo ze stylem życia, który zaczęli prowadzić podczas pandemii. Wszyscy respondenci doświadczyli bardzo podobnych reakcji fizycznych, takich jak przyspieszone tętno i drżenie, nadmierne myślenie, napięcie ciała i przyspieszony oddech. Wszyscy zgadzają się, że żyją w ciągłym strachu, że w każdej chwili może ich dopaść niepokój.

Czy wystarczająco dużo mówi się o lęku społecznym?

Wszyscy respondenci odpowiedzieli, że nie mówi się wystarczająco dużo, ale mieli różne argumenty na poparcie tego stwierdzenia. Wszyscy zgadzają się, że obecnie mówi się o tym znacznie więcej niż przed pandemią. Konsekwencje lockdownu w znacznym stopniu znormalizowały ideę mówienia o kwestiach zdrowia psychicznego. Proces normalizacji tematu ułatwił respondentom rozpoczęcie rozmów z innymi o swoich zaburzeniach, zwłaszcza z młodymi ludźmi.

Niektórzy respondenci stwierdzili, że nigdy nie słyszeli o lęku społecznym w okresie nauki w szkole średniej. Pomimo tego, że jedna z respondentek zgłosiła, że cierpiała od wczesnego wieku szkoły średniej, nie mogła zrozumieć, przez co przechodziła, dopóki nie skończyła 23 lat. Wygląda na to, że nawet na co dzień więcej mówi się o lęku, nadal istnieje tabu w szkołach i pracy, gdzie wiele osób nie rozumie, czym w ogóle jest to zaburzenie. Niektórzy uczestnicy mieli obawy przed dzieleniem się tymi tematami w miejscu pracy, ponieważ czuli, że mogą zostać napiętnowani i postrzegani jako osoba, która nie jest już w stanie skutecznie wykonywać swojej pracy.

Okazało się również, że niektóre rozwiązania mające na celu rozszerzenie dyskusji na temat lęku społecznego powinny przejść bardziej szczegółowe badania, prowadzące do jaśniejszego przekazu skierowanego do różnych grup docelowych, aby uzyskać ogólne lepsze zrozumienie tego zjawiska i strategie pomocy.

Jak można nadal kontaktować się z innymi?

Dla grupy respondentów czujących się bezpiecznie i ufających sobie, inni uczestnicy są potrzebni do stworzenia lepszej interakcji w grupie, ale także do interakcji społecznych w życiu codziennym, aby zmniejszyć presję i być w stanie stworzyć więź opartą na zaufaniu. Wreszcie, respondenci uważają, że projekt jest dobrym pomysłem na

dzielenie się osobistymi historiami związanymi z powszechnym zaburzeniem, takim jak lęk społeczny, oraz na podnoszenie świadomości na ten temat, szczególnie dla trenerów, którzy pracują z młodymi ludźmi podatnymi na doświadczanie lęku społecznego. Jednak niektórzy respondenci przyznają, że dla części osób udział w projekcie może nie być skuteczny, w zależności od fazy zaburzenia, w której się znajdują. Niektórzy respondenci uważają również, że dobrym pomysłem jest poznanie większej liczby osób, które cierpią z tego samego powodu i prawdopodobnie mogą lepiej zrozumieć każdą sytuację. Ponadto respondent (2, D) powiedział, że teatr jest bardzo przydatnym narzędziem do pracy z niepewnością i wyrażania siebie w inny sposób, więc wiele osób cierpiących na lęk społeczny może odkryć łatwy sposób na rozluźnienie i spędzenie czasu z innymi.

3.3 POLSKA

Wprowadzenie

Stowarzyszenie Makao przeprowadziło 2 wywiady, aby lepiej zrozumieć doświadczenie lęku społecznego przed, w trakcie i po pandemii wśród młodzieży. Obie osoby, z którymi przeprowadzono wywiady, cierpiały na lęk społeczny i mieszkają w Warszawie.

Respondentka (1, Z) uczęszcza do szkoły średniej i była leczona psychiatrycznie z powodu lęku i nadal korzysta z psychoterapii. Chociaż obecnie czuje się trochę lepiej, nadal musi radzić sobie z codzienną obecnością zaburzeń lękowych, zwłaszcza unikając sytuacji publicznych.

Respondent (2, D) ma 25 lat i cierpi na lęk społeczny. Podczas pandemii stał się bardziej świadomy swoich deficytów i konsekwencji robienia rzeczy wbrew nim. Skupia się na kontaktach wirtualnych, rozmowach na zoomie itp., ponieważ przebywanie z innymi we wspólnej przestrzeni szybko go denerwuje i niecierpliwi. W sytuacjach społecznych odczuwa duże napięcie, gdy jest z ludźmi, których nie spotkał od dawna, a chciałby im zaimponować.

Ustalenia

Struktura wywiadu jest podzielona na 3 pytania nadrzędne (każde z kilkoma pytaniami podrzędnymi):

Jakie jest doświadczenie respondenta w zakresie lęku społecznego przed, w trakcie i po pandemii?

Czy wystarczająco dużo mówi się o lęku społecznym?

Jak można nadal kontaktować się z innymi?

Wyniki dla każdego respondenta są wyjaśnione poniżej, posortowane według 3 wspomnianych pod-pytań:

Pytanie pomocnicze 1: Jakie jest doświadczenie respondenta w zakresie lęku społecznego przed, w trakcie i po pandemii?

Na początku wywiadu uczestnicy zostali zapytani, jak wyglądało ich życie towarzyskie przed, w trakcie i po pandemii oraz czy mieli lęk społeczny w każdym z tych okresów. Pytanie o te okresy czasu, dało możliwość oceny, czy pandemia była kluczowym elementem rozwoju ich zaburzeń lękowych.

Respondentka (1, Z) pamięta, że bała się z powodu bycia w nowej szkole i skupiała się na tym, by nie być postrzeganą jako nieśmiała i dziwna. Jednocześnie opisuje siebie jako podekscytowaną nawiązywaniem nowych znajomości. Wracając myślami do czasów pandemii, Respondentka martwi się, że będzie postrzegana jako dziwak, ponieważ w marcu 2020 roku poczuła ogromną ulgę. Mogła zostać w domu i wszystko było w porządku. Czuła się też wolna, by być sobą i robić rzeczy po swojemu. Dla niej strach przed wirusem był łatwy do opanowania i nie tęskniła za życiem towarzyskim, również dlatego, że mieszkała z młodszym bratem i siostrą. Obecnie kontakty towarzyskie są dla niej lepsze niż wcześniej. Wiele osób z jej szkoły zadeklarowało pewnego rodzaju "lęk społeczny" po pandemii. Niektórzy chłopcy z jej klasy twierdzili, że doświadczyli epizodów depresji. Czuła się mniej dziwnie, ponieważ uważa, że każdy może być postrzegany „poniekąd jako dziwak”. Patrzy na ludzi w inny sposób, nawet jeśli nadal unika imprez lub podobnych aktywności, ale czasami może rozmawiać z ludźmi i uważa te sytuacje za przyjemne i bezpieczne. Przed pandemią nie było to takie oczywiste. W każdym razie spędzanie czasu z innymi ludźmi jest dla niej eksperymentem: na przykład w zeszłym tygodniu poszła do pubu z kilkoma przyjaciółmi i opisuje spędzoną noc jako "niezły czas", ale doświadcza silnego napięcia, takiego samego, jakie odczuwała za każdym razem, gdy jest zmuszana do mówienia lub ktoś czeka na jej odpowiedź. W takich przypadkach chce po prostu zniknąć.

Respondent (2, D) już przed pandemią cierpiał na lęk społeczny. Jego życie towarzyskie przed pandemią zostało opisane jako naprawdę denerwujące, dające poczucie, że nigdzie nie pasował. Teraz, myśląc o swoim życiu, mówi, że był w prawdziwej depresji i uważa, że to zaburzenie może być przyczyną jego fobii społecznej. Podczas pandemii zaczął słuchać siebie, zdając sobie sprawę z wielu aspektów swojej osoby, takich jak preferencje seksualne, których unikał przez lata. Zmienił terapeutę i skupił się na swoich myślach i sposobie, w jaki na niego wpływają. Zaczął pisać swoją pracę magisterską z osobą, która w rzeczywistości jest jego partnerem. Okres pandemii był pełen pozytywnych zmian i nie tęsknił za życiem towarzyskim, ponieważ nie spotykał się z ludźmi, z wyjątkiem członków rodziny, i prowadził głębokie rozmowy przez Internet z ludźmi, którzy bardzo pomogli mu odkryć i zrozumieć siebie. Teraz nie może powiedzieć, że powrót do kontaktów społecznych jest prosty. W zeszłym roku rozpoczął pracę w wydawnictwie jako korektor, ale robi to z domu. Nadal odczuwa silny lęk przed przebywaniem w miejscach publicznych, zmuszony do rozmowy i dotykania innych ludzi. Zatłoczone miejsca wywołują u niego totalną panikę. Stara się wychodzić gdzieś dalej przynajmniej dwa razy w miesiącu, ale traktuje to jako wyzwanie, a nie przyjemność.

Pytanie pomocnicze 2: Czy wystarczająco dużo mówi się o lęku społecznym?

To pytanie miało na celu sprawdzenie, czy respondenci uważają, że temat ten jest wystarczająco omawiany w różnych obszarach (w szkole, w pracy, z rodziną, przyjaciółmi...). Chcieliśmy również lepiej zrozumieć proces, przez który przeszli respondenci, aby zwiększyć świadomość na temat ich zaburzenia. Wszyscy rozmówcy potwierdzili, że nie mówi się wystarczająco dużo o lęku społecznym, ale z pewnymi różnicami w swoich argumentach.

Respondentka (1, Z) uważa, że o lęku społecznym nie mówi się wystarczająco dużo, mimo że jej zdaniem cierpi na niego więcej osób, ponieważ podczas pandemii rozmawialiśmy tylko przez telefon komórkowy lub inne urządzenia. Pandemia sprawiła, że zaczęła mówić więcej o podstawach swojego zaburzenia za pośrednictwem Discorda. Respondentka przyznała, że lęk społeczny nie jest zbyt często omawiany w szkołach, nawet jeśli po pandemii w jej szkole odbywają się warsztaty na ten temat, a psycholog dużo nad tym pracuje. Dla niej ta praca jest bardzo ważna, aby ludzie czuli się mniej samotni i przerażeni, a także dlatego, że o wiele łatwiej jest poradzić sobie z problemem, gdy ludzie nie muszą go ukrywać. Tak więc pandemia miała pewne pozytywne aspekty dla dziewczyny, ale dodaje, że niektórzy nauczyciele uważają, że uczniowie wykorzystują ten problem jako wymówkę, więc nie ma pełnego zrozumienia jego znaczenia.

Respondent (2, D) stwierdził, że nie mówi się wystarczająco dużo o lęku, nawet jeśli istnieje wiele dostępnych badań, które potwierdzają ideę nasilonej fobii społecznej po pandemii. Zaczął mówić o swoim zaburzeniu po pandemii, a przed tym okresem przyznanie się do swojego problemu wyglądało jak przerażające doświadczenie. Respondent uważa, że nie mówi się o tym wystarczająco dużo w szkołach podstawowych, gdzie nauczyliśmy się oceniać siebie nawzajem. Wiele osób uważa na przykład, że osoby z fobią społeczną powinny po prostu bardziej starać się przebywać w miejscach publicznych.

Pytanie pomocnicze nr 3: W jaki sposób możesz nadal kontaktować się z innymi?

Ta grupa pytań miała na celu poznanie strategii i narzędzi opracowanych przez respondentów, aby ich życie społeczne było jak najbardziej normalne. Pytania dotyczyły tego, w jaki sposób respondentom udało się nawiązać kontakt z innymi lub jakich cech potrzebują, aby czuć się komfortowo z innymi i lepiej radzić sobie z wyzwaniami związanymi z lękiem. Powiedzieliśmy również uczestnikom o projekcie STOP! Words in Progress, aby mogli pomóc w swoich przemyśleniach związanych z projektem.

Respondentka (1, Z) przyznaje, że projekt wywarł na niej wrażenie, a nawet ją poruszył. Uważa, że dzielenie się historiami o fobii społecznej może być świetnym pomysłem, aby ludzie dowiedzieli się więcej na ten temat i nawet jeśli dla niej byłoby to ogromne wyzwanie, spróbowałaby pomóc sobie i innym. W rzeczywistości szuka

strategii radzenia sobie z trudnościami, na przykład poprzez psychoterapię lub próbę wyznaczenia prostych celów w relacjach społecznych i ćwiczenia (nawet jeśli w niektórych momentach po prostu myśli o ucieczce).

Respondent (2, D) na początku był przerażony pomysłem bycia na scenie i od razu pomyślał "Nie, nigdy", ale jednocześnie dostrzega potrzebę podzielenia się swoją historią, wysłuchania historii ludzi takich jak jego własna. Uważa, że gdyby stworzono poczucie zaufania i bezpieczeństwa w grupie, działanie mogłoby stać się łatwiejsze, nawet jeśli nie wie, jak stworzyć podobny kontekst, ponieważ rzadko czuje się bezpiecznie i ufnie.

Wnioski

Jakie jest doświadczenie respondenta w zakresie lęku społecznego przed, w trakcie i po pandemii?

Dwóch respondentów stwierdziło, że mieli już trochę życia towarzyskiego przed pandemią i nie tęsknili za życiem towarzyskim podczas pandemii. Dziewczyna dostrzegła pewne zalety, ponieważ po zakończeniu pandemii poczuła, że nie jest sama z fobią społeczną. Odczuwa jednak ogromne napięcie związane z sytuacjami publicznymi, co powoduje, że bardzo się poci, oddycha z trudem i prawie nie mówi. Teraz uczęszcza na psychoterapię i nawet jeśli czasami jest to frustrujące, zdaje sobie sprawę, że kluczem jest cierpliwość, aby nauczyć się rozmawiać z ludźmi i radzić sobie z lękiem. Drugi respondent natomiast całkowicie zmienił swoje nastawienie, ponieważ miał czas na zastanowienie się nad własnymi myślami. Tak więc, nawet jeśli napięcie w sytuacjach społecznych jest prawie takie samo, z dużą aktywacją ciała, jest bardziej świadomy swoich trudności i celów. Oboje respondenci przyznają, że nie mieli większych trudności w kontaktach z ludźmi niż przed pandemią. Pierwsza respondentka powiedziała, że podczas pandemii czuła się komfortowo i bezpiecznie, ponieważ była sama z najbliższymi osobami. Drugi respondent również nie wspomina okresu pandemii jako przerażającego doświadczenia, ale powiedział, że miał czas, aby skupić się na sobie, a także odbył wiele głębokich rozmów w Internecie z ludźmi, którzy pomogli mu w radzeniu sobie z lękiem. Uczestnicy raczej wolą unikać zatłoczonych miejsc i przebywania z dużą liczbą osób, ponieważ czują się zestresowani i zdenerwowani oraz doświadczają silnych objawów fizjologicznych.

Wszyscy respondenci doświadczyli bardzo podobnych reakcji fizycznych, takich jak utrudniony oddech, ból i napięcie mięśni itp.

Czy wystarczająco dużo mówi się o lęku społecznym?

Oboje respondenci odpowiedzieli, że nie mówi się wystarczająco dużo o lęku społecznym. Pierwszy respondent uważa, że po pandemii podejście do chorób psychicznych jest bardziej normalizujące, szczególnie w przypadku fobii społecznej i wiele osób zaczęło o tym mówić. Drugi respondent natomiast nie znalazł większego uwrażliwienia na ten temat, ponieważ w szkołach nauczyciele nadal uczą dzieci porównywania i oceniania siebie nawzajem. Oboje zaczęli mówić o swojej fobii społecznej po pandemii i oboje stwierdzili, że kiedy



Co-funded by
the European Union



przyznali się do swojego zaburzenia, ludzie zaczęli mówić o własnym. Dla nich znacznie łatwiej jest radzić sobie z lękiem, gdy nie muszą go ukrywać.

Jak można nadal kontaktować się z innymi?

Dwoje respondentów ma różne pomysły na to, co może pomóc osobom z fobią społeczną. Pierwszy respondent uważa, że cierpliwość jest kluczem do bycia bardziej świadomym i znalezienia odwagi, aby ćwiczyć, krok po kroku, aby każdego dnia osiągać małe osobiste cele. Drugi respondent proponuje większą tolerancję dla słabości i podkreśla znaczenie uznania, że w niektórych momentach ludzie nie mogą mówić, ale mogą korzystać z pisemnej formy komunikacji, ponieważ zmuszanie ich przynosi odwrotny skutek. Wreszcie, respondenci uważają, że projekt jest dobrym pomysłem na dzielenie się osobistymi historiami związanymi z powszechnym zaburzeniem, takim jak lęk społeczny, oraz na podnoszenie świadomości na ten temat. Pierwsza respondentka jest mniej zaniepokojona i spróbowałaby wystąpić na scenie, nawet jeśli zdaje sobie sprawę z ogromnego wyzwania dla osób, które podobnie jak ona cierpią na fobię społeczną. Drugi respondent wielokrotnie podkreśla znaczenie stworzenia bezpiecznego kontekstu, aby pozwolić ludziom mówić na scenie i bardzo martwi się o stworzenie zaufanej przestrzeni, ale zdaje sobie również sprawę, że musi podzielić się swoją historią i wysłuchać historii takich jak jego własna.

3.4 FRANCJA/MARTYNIKA

Wprowadzenie

D'Antille et D'Ailleurs przeprowadziło 2 wywiady, aby lepiej zrozumieć doświadczenie lęku społecznego przed, w trakcie i po pandemii wśród młodzieży.

Respondentka (1, A) jest 20-letnią dziewczyną. Nigdy nie była leczona z powodu fobii społecznej, ale przed pandemią spędzała dużo czasu samotnie. Po pandemii zauważyła, że potrzebuje dużo czasu na przebywanie w samotności, a kiedy jest w sytuacjach społecznych przez długi czas, odczuwa duże napięcie. Nie rozmawia o lęku społecznym ze swoimi przyjaciółmi ani kolegami z klasy, ale wierzy, że dzielenie się tego rodzaju tematami może być bardzo pomocne.

Respondentka (2, B) jest 25-letnią dziewczyną. Nigdy nie była leczona z powodu fobii społecznej. Miała bogate życie towarzyskie przed pandemią i czasami zapomina, że pandemia się wydarzyła. Spotyka się z przyjaciółmi i wykonuje z nimi wiele czynności. Uważa, że rozmowa o zaburzeniach lęku społecznego jest bardzo ważna i zauważyła zwiększone zainteresowanie tym tematem, co pozwala ludziom być wolnymi i nie ukrywać swoich trudności. Jeśli chodzi o jej osobiste doświadczenia, nie ma trudności w nawiązywaniu kontaktów z ludźmi, nawet jeśli woli, aby inni zrobili pierwszy krok i rozpoczęli rozmowę.

Ustalenia

Struktura wywiadu została podzielona na 3 pytania nadrzędne (każde z kilkoma pytaniami podrzędnymi). 3 główne pytania podrzędne to:

1. Jakie jest doświadczenie respondenta w zakresie lęku społecznego przed, w trakcie i po pandemii?
2. Czy wystarczająco dużo mówi się o lęku społecznym?
3. Jak można nadal kontaktować się z innymi?

Ustalenia dotyczące każdego respondenta wyjaśniono poniżej, posortowane według 3 wspomnianych pytań nadrzędnych:

Pytanie pomocnicze 1: Jakie jest doświadczenie respondenta w zakresie lęku społecznego przed, w trakcie i po pandemii?

Na początku wywiadu uczestnicy zostali zapytani, jak wyglądało ich życie towarzyskie przed, w trakcie i po pandemii oraz czy mieli lęk społeczny w każdym z tych okresów. Pytanie o konkretny czas dawało możliwość oceny, czy pandemia była kluczowym elementem rozwoju ich zaburzeń lękowych.

Respondentka (1, A) pamięta, że przed pandemią widywała swoich przyjaciół w szkole lub na zewnątrz, kiedy wychodzili na wycieczki. W każdym razie przez większość czasu była sama. Respondentka spędziła lockdown w domu rodziców, nie widziała nikogo poza członkami rodziny, ale czasami wymieniała się ze znajomymi za pośrednictwem mediów społecznościowych. Obecnie kontakty towarzyskie są mieszanką tego, co było przed pandemią i podczas lockdownu. Potrzebuje czasu, aby pobyć sama, bardziej niż wcześniej i czuje potrzebę odłączenia się od innych ludzi, gdy zbyt długo przebywa w sytuacjach towarzyskich. Kiedy tak się dzieje, odczuwa również ogromne napięcie, z silnym pragnieniem przestrzeni i powietrza.

Respondentka (2, B) miała dość bogate życie towarzyskie przed pandemią. Regularnie podróżowała, prawie codziennie poznawała nowych ludzi i wykonywała z nimi różne czynności, takie jak zwiedzanie, chodzenie do restauracji i barów, organizowanie wieczorów karaoke itp. Podczas pandemii respondentka (2, B) spędziła pierwszy lockdown w domu swoich krewnych z siedmioma innymi członkami rodziny, więc tak naprawdę nie czuła się samotna. Grali w gry planszowe, wspólnie gotowali i zajmowali się ogrodnictwem. Respondentka wspomina jednak ten okres jako ogromne wyzwanie, nawet jeśli utrzymywała kontakt ze znajomymi za pośrednictwem sieci społecznościowych, SMS-ów i połączeń wideo. Teraz dla respondentki wszystko wraca do normy, ponieważ znów może podróżować, spotykać się z przyjaciółmi, osobiście uczęszczać na uniwersytet, a czasami czuje się tak, jakby pandemia nigdy się nie wydarzyła.

Pytanie pomocnicze 2: Czy wystarczająco dużo mówi się o lęku społecznym?

To pytanie miało na celu sprawdzenie, czy respondenci uważają, że temat ten jest wystarczająco omawiany w różnych obszarach (w szkole, w pracy, z rodziną, przyjaciółmi...). Chcieliśmy również lepiej zrozumieć proces, przez który przeszli respondenci, aby zwiększyć świadomość na temat ich zaburzenia.

Respondentka (1, A) uważa, że nie mówi się wystarczająco dużo o lęku społecznym i zrozumieniu tematu, nawet przez tych, którzy na niego cierpią. Uważa również, że ograniczenia i pandemia wyraźnie zwiększyły liczbę osób cierpiących na lęk społeczny, nawet jeśli nie jest to jedyny powód, ale po tym okresie społeczeństwo staje się bardziej otwarte na temat zaburzeń psychicznych, co pozwala ludziom łatwiej rozmawiać z innymi o ich własnych zaburzeniach.

Respondentka (2, B) nie rozmawia z przyjaciółmi o fobii społecznej i nikt nigdy nie rozmawiał o tym z nią w szkole ani w pracy. Powiedziała, że tak naprawdę nie zauważyła, że więcej osób cierpi na lęk społeczny niż przed pandemią.

Pytanie pomocnicze nr 3: W jaki sposób możesz nadal kontaktować się z innymi?

Ta grupa pytań miała na celu poznanie strategii i narzędzi opracowanych przez respondentów, aby ich życie społeczne było jak najbardziej normalne. Pytania dotyczyły tego, w jaki sposób respondentom udało się nawiązać kontakt z innymi lub jakich cech potrzebują, aby czuć się komfortowo z innymi i lepiej radzić sobie z wyzwaniami związanymi z lękiem. Powiedzieliśmy również uczestnikom o projekcie STOP! Words in Progress, aby mogli pomóc w swoich przemyśleniach związanych z projektem.

Respondentka (1, A) przyznaje, że nie ma precyzyjnych strategii nawiązywania kontaktu z innymi, ale uważa, że ludzie, ze względu na role społeczne, nie zawsze są interesujący, a pomysłem mogłoby być stworzenie kontekstu, który pozwoliłby ludziom naprawdę być tym, kim są. Proponuje połączenie grup ludzi, którzy cierpią z powodu lęku lub go doświadczyli, z ludźmi, którzy wiedzą, jak łatwo przezwyciężyć lęk. Myśląc o projekcie, uważa, że stanie na scenie może być bardzo stresujące dla osób z fobią społeczną, ale powiedziała również, że ludzie mogą łatwiej się otworzyć, jeśli kontekst jest bezpieczny.

Respondentka (2, B) twierdzi, że nie ma wielu trudności w nawiązywaniu kontaktu z ludźmi, zwłaszcza gdy robią pierwszy krok i rozpoczynają rozmowę. Jeśli chodzi o projekt, respondentka uważa, że osoby zmagające się z lękiem społecznym miałyby trudności z wejściem na scenę i przemawianiem przed ludźmi, których nie znają. Prawdopodobnie byłoby to bardzo stresujące i niektórzy z nich nie czuliby się komfortowo. Z drugiej strony może pomógłby im to pokonać lęk i może po sesji poczuliby się lepiej, wiedząc, że nie są jedynymi, którzy zmagają się z tym problemem.

Wnioski

Jakie jest doświadczenie respondenta w zakresie lęku społecznego przed, w trakcie i po pandemii?

Obie respondentki to dziewczyny w wieku od 20 do 25 lat. Istnieją pewne różnice w ich odpowiedziach.

Pierwsza respondentka, przed pandemią, spotykała się i przebywała z ludźmi w niektórych sytuacjach towarzyskich, ale zawsze wolą spędzać czas samotnie. Po pandemii jej życie towarzyskie uległo zmianie. Obecnie potrzebuje dużo czasu, aby pobyć sama, a jeśli jest otoczona przez wiele osób, szybciej się denerwuje.

Druga respondentka miała bogate życie towarzyskie przed pandemią i nawet jeśli zamknięcie było dla niej dużym wyzwaniem, nie czuła się samotna, ponieważ była otoczona rodziną. Po zakończeniu pierwszego lockdownu wróciła do swojego życia towarzyskiego, jakby pandemia nigdy się nie wydarzyła.

Obie respondentki przyznają, że nie mają większych trudności w nawiązywaniu kontaktów z ludźmi niż przed pandemią. Pierwszy respondent powiedział, że decyduje się poznać osobę, gdy ma ku temu dobry powód, a kiedy tego nie robi, odmawia zbliżania się do ludzi. Drugi respondent twierdzi natomiast, że zazwyczaj poznaje ludzi online lub przez swoich znajomych, którzy przedstawiają ją swoim znajomym, w rzeczywistości rozmawia z nieznanymi tylko wtedy, gdy do niej podejść i rozpoczną rozmowę.

Czy wystarczająco dużo mówi się o lęku społecznym?

Obie respondentki zgadzają się, że ważne jest, aby mówić więcej o zaburzeniach lęku społecznego, ponieważ osoby cierpiące na tego rodzaju zaburzenia czułyby się bezpieczniej, dzieląc się swoimi historiami. Jednak nawet w tym pytaniu istnieją pewne różnice. Pierwsza respondentka nie zauważyła wzrostu fobii społecznej u ludzi po pandemii i nikt nie rozmawiał z nią na ten temat. Druga respondentka dostrzega natomiast zwiększoną liczbę przypadków lęku społecznego, ale przede wszystkim zwiększone zainteresowanie tematem.

Jak można nadal kontaktować się z innymi?

Dwie respondentki mają różne pomysły na to, co może pomóc osobom z fobią społeczną. Pierwszy respondent uważa, że gdyby dana osoba wiedziała, że wiele osób cierpi z powodu lęku społecznego, czułaby się zrozumiana, ale jednocześnie dobrze byłoby stworzyć mieszane grupy, aby dać ludziom narzędzia do radzenia sobie z tym zaburzeniem. Druga respondentka proponuje większą tolerancję, edukację i wrażliwość na ten temat.

Wreszcie, obie respondentki uważają, że projekt może być bardzo stresujący dla osób zmagających się z fobią społeczną. Uważają również, że tworząc bezpieczny kontekst dla

działania, cel może zostać osiągnięty, a dzielenie się podobnymi historiami może być bardzo pomocne.

3.5 WŁOCHY

Wprowadzenie

W ramach projektu STOP Words in Progress, NoGap przeprowadził wiele wywiadów, aby lepiej zrozumieć doświadczenie lęku społecznego wśród młodzieży przed, w trakcie i po pandemii.

Respondentów można podzielić na dwie główne grupy:

1. Trzy młode kobiety w wieku od 20 do 26 lat, które faktycznie odbywają psychoterapię z doktorem Cheti della Fazia, który jest członkiem NoGap, i wszystkie mają objawy lękowe przed pandemią, a podczas pandemii wszystkie stały się bardziej świadome swoich dolegliwości, a przede wszystkim zrozumiały, jak ważne jest zwrócenie się o pomoc w radzeniu sobie z nimi.
2. Grupa 17 młodych ludzi w wieku od 18 do 19 lat, którzy uczęszczają do szkoły średniej i są kolegami z klasy. Nie cierpieli na fobię społeczną przed pandemią i nie mieli wielu problemów po jej zakończeniu, nawet jeśli u niektórych z nich można rozpoznać zmniejszone umiejętności społeczne.

37

Ustalenia

Struktura wywiadu jest podzielona na 3 główne pytania nadrzędne. Każde główne pytanie ma inne pod-pytania, których NoGap nie użył, aby zachęcić do swobodnej narracji doświadczeń każdego respondenta, nie będąc zbyt dyrektywnym. Respondenci odpowiedzieli na poniższe pytania:

1. Jakie jest doświadczenie respondenta w zakresie lęku społecznego przed, w trakcie i po pandemii?
2. Czy wystarczająco dużo mówi się o lęku społecznym?
3. Jak można nadal kontaktować się z innymi?

Wyniki zostały podzielone na studentów i pacjentów, ponieważ odpowiedzi każdej z grup są bardzo podobne u członków tej samej kategorii.

Pytanie pomocnicze 1: Jakie jest doświadczenie respondenta w zakresie lęku społecznego przed, w trakcie i po pandemii?

Na początku wywiadu uczestnicy zostali zapytani, jak wyglądało ich życie towarzyskie przed, w trakcie i po pandemii oraz czy odczuwali lęk społeczny w każdym z tych okresów.

Studenci przed pandemią mieli pozytywne życie towarzyskie, często spotykali się ze znajomymi i nie cierpieli na lęk społeczny. Tylko pięciu respondentów z tej grupy (siedemnaście osób)

zgłosiło kilka objawów, takich jak strach przed oceną ich emocji i opinii oraz strach przed publicznym przemawianiem.

Podczas pandemii uczniowie spędzili dużo czasu ze swoimi rodzinami i dla wielu z nich było to przyjemne doświadczenie: na przykład jedna z uczennic z delikatnymi symptomami rozmawiała o tym ze swoją mamą, a ona pomogła jej poczuć się bezpieczniej. Wszyscy – poza jedną osobą – utrzymywali kontakt ze swoimi przyjaciółmi za pomocą mediów społecznościowych lub innych kanałów.

Po pandemii studenci z łatwością przywrócili życie towarzyskie, które mieli wcześniej, a wielu z nich zaczęło częściej spotykać się z przyjaciółmi, ponieważ tęsknili za przyjaciółmi, z wyjątkiem jednego chłopaka, który nigdy nie miał fobii społecznej i zaczął unikać imprez i czuje wielkie napięcie, gdy rodzice zmuszają go do wyjścia. Jeden z pięciu respondentów z symptomami lęku społecznego poczuł się bezpieczniej i swobodniej, podczas gdy pozostali czterej stali się spokojniejsi i bardziej niepewni oraz zaczęli spędzać dużo czasu samotnie i unikać sytuacji społecznych z wieloma osobami.

Wszyscy pacjenci mieli objawy lękowe przed pandemią z silnymi trudnościami w kontaktach towarzyskich z ludźmi.

Podczas pandemii dwie z trzech respondentek odczuły nasilenie objawów, ale jednocześnie stały się bardziej świadome, że coś w ich życiu musi się zmienić i że muszą odzyskać swoje życie. Trzecia respondentka była natomiast spokojniejsza w tym okresie, ponieważ wszyscy byli zamknięci, a ona nie musiała usprawiedliwiać się przed innymi.

Po pandemii wszyscy pacjenci zauważyli znaczną poprawę w zakresie świadomości lęku społecznego. Chociaż jest to pozytywny aspekt, wszyscy mieli kilka trudności w życiu społecznym, na przykład wychodzenie z domu, przebywanie w otoczeniu ludzi nie było takie łatwe.

Pytanie pomocnicze 2: Czy wystarczająco dużo mówi się o lęku społecznym?

To pytanie miało na celu sprawdzenie, czy respondenci uważają, że temat ten jest wystarczająco omawiany w różnych obszarach (w szkole, w pracy, z rodziną, przyjaciółmi...).

Uczniowie uważają, że nie mówi się wystarczająco dużo o lęku społecznym, ponieważ jest on postrzegany jako "tabu" w naszym społeczeństwie, a niektórzy nauczyciele nie przejmują się nim, na przykład niektórzy z nich uważają, że uczniowie używają go jako wymówki.

Również pacjenci zgadzają się, że nie mówi się wystarczająco dużo na temat fobii społecznej. Ludzie zaczęli mierzyć się z tym tematem dopiero po pandemii, ale w wielu przypadkach nie znają lub tak naprawdę nie rozumieją tego zaburzenia. W każdym razie osoby cierpiące na lęk społeczny zaczęły się otwierać i prosić o pomoc.

Pytanie pomocnicze nr 3: W jaki sposób możesz nadal kontaktować się z innymi?

Ta grupa pytań miała na celu poznanie strategii i narzędzi opracowanych przez respondentów, aby ich życie społeczne było jak najbardziej normalne. Pytania dotyczyły tego, w jaki sposób respondentom udało się nawiązać kontakt z innymi lub jakich cech potrzebują, aby czuć się komfortowo z innymi i lepiej radzić sobie z wyzwaniami związanymi z lękiem. Pytamy również o przydatność opowiadania o własnych historiach na scenie.

Nie wszyscy studenci odpowiedzieli na to pytanie. Wszyscy, którzy udzielili odpowiedzi uważają, że gdyby wiedzieli, że wiele osób cierpi na fobię społeczną, nie byłoby to dla nich pomocne. Propozycje tej grupy respondentów obejmują organizację jakiejś grupy wsparcia, która dałaby młodzieży narzędzia do radzenia sobie z zaburzeniem, ale także bardziej umiarkowane korzystanie z urządzeń technologicznych.

Myśląc o projekcie, mówią, że nie rozmawialiby na scenie o swoich osobistych historiach, ale zdają sobie sprawę, że porównanie mogłoby być przydatne.

Pacjenci nie odpowiedzieli na to pytanie, ale wszyscy zdecydowali się rozpocząć psychoterapię, aby zdobyć umiejętności i narzędzia do radzenia sobie z fobią społeczną i stwierdzili pewną poprawę.

Wnioski

Jakie jest doświadczenie respondenta w zakresie lęku społecznego przed, w trakcie i po pandemii?

Pacjenci:

Wszystkie dziewczyny miały już objawy lękowe. Pandemia COVID była stanem, który pozwolił na większą świadomość własnego dyskomfortu, ale także okazją do zwrócenia się o pomoc. Pandemia koronawirusa była warunkiem pocucia "równości" z innymi, zmuszonymi do zamykania się, izolowania i znoszenia relacji społecznych.

Studenci:

Spośród całej grupy respondentów (17 osób) tylko 5 z nich zgłosiło lęk społeczny przed pandemią. Ta niewielka grupa podczas pandemii miała czas na zastanowienie się nad swoim stanem, a niektórzy z nich poprosili o pomoc.

Dla większej grupy (12 osób) pandemia była okazją do ponownego odkrycia wartości rodzinnych. Wielu studentów było zdestabilizowanych brakiem kontaktu fizycznego i zadeklarowało obniżony poziom empatii po pandemii. Respondenci ci nie mieli problemów lękowych przed pandemią, więc mieli łagodne reperkusje podczas pandemii i łatwo przywrócili życie towarzyskie, które mieli wcześniej.

Ogólnie rzecz biorąc, pandemia wpłynęła na aspekty związane z nieśmiałością, strachem przed oceną i socjalizacją z nowymi ludźmi.

Czy wystarczająco dużo mówi się o lęku społecznym?

Pacjenci:

Wszystkie trzy dziewczyny uważają, że o tej kwestii nie mówi się wystarczająco dużo, że w zakresie tego tematu panuje ignorancja i że nie mówi się o tym nawet w środowisku szkolnym.

Studenci:

Wszyscy respondenci w tej grupie uważają, że nie mówi się wystarczająco dużo o lęku społecznym, ponieważ ludzie nie są nim zainteresowani, a dorośli nie zachęcają do zrozumienia lęku społecznego: na przykład nauczyciele często uważają, że uczniowie wykorzystują fobię społeczną jako wymówkę.

Jak można nadal kontaktować się z innymi?

Pacjenci:

Odczuwali potrzebę szukania specjalistycznej pomocy u psychoterapeuty, ponieważ nie potrafili sami znaleźć narzędzi do radzenia sobie ze swoim zaburzeniem.

Studenci:

Tylko trzech studentów odpowiedziało na to pytanie. Wszyscy uważają, że gdyby wiedzieli, że wiele osób cierpi na fobię społeczną, nie byłoby to dla nich pomocne. Propozycje tej grupy respondentów obejmują organizację jakiejś grupy badawczej w celu zapewnienia młodzieży narzędzi do radzenia sobie z zaburzeniem, ale także bardziej umiarkowane korzystanie z urządzeń technologicznych. Nie uważają, aby łatwo było im być na scenie i rozmawiać o swoich osobistych doświadczeniach, nawet jeśli uznają możliwą użyteczność tej aktywności.

3.6 WNIOSKI OGÓLNE

Całe badanie obejmuje 32 osoby z pięciu różnych krajów. Patrząc na wyniki poszczególnych badań krajowych, można wyciągnąć następujące ogólne wnioski:

1. Wśród odpowiedzi na pierwsze pytanie *"Jakie jest doświadczenie respondenta w zakresie lęku społecznego przed, w trakcie i po pandemii?"* można wyróżnić dwie grupy. Pierwszą grupę stanowią respondenci, którzy przed pandemią mieli ubogie życie towarzyskie i woleli spędzać czas samotnie. Kiedy rozpoczęła się pandemia, wielu z nich poczuło się komfortowo i bezpiecznie, ponieważ czuli się wolni od osądów innych i łatwo zaakceptowali zasady zamknięcia, nie tracąc przy tym żadnego życia towarzyskiego. Pandemia dla dużej części tych osób stała się okazją do refleksji nad własnym stanem i uświadomienia go sobie, więc zaczęli prosić o pomoc. Koniec pandemii był dla niektórych z nich dużym wyzwaniem i najczęściej zgłaszają duże napięcie z silnymi fizycznymi objawami aktywacji (pocenie się, przyspieszone tętno, drżenie, trudności w oddychaniu itp.), zwłaszcza gdy są otoczeni przez wiele osób lub wyobrażają sobie to. Z

tych powodów zaczęli unikać zatłoczonych miejsc i spędzać więcej czasu samotnie niż wcześniej. Z drugiej strony, niektóre osoby czuły się lepiej niż wcześniej.

Drugą grupę stanowią osoby, które nigdy nie cierpiały z powodu lęku społecznego. Przed pandemią mieli bogate życie towarzyskie z wieloma przyjaciółmi. Wraz z początkiem pandemii zatęsknili za życiem towarzyskim, które prowadzili wcześniej, ale wielu z nich znalazło przyjemność w dzieleniu się aktywnościami i chwilami z rodziną. Okres zamknięcia był trudny, ale wielu z nich nadal rozmawiało ze swoimi przyjaciółmi za pomocą mediów społecznościowych lub innych kanałów. Pod koniec pandemii z łatwością przywrócili życie towarzyskie, jakie mieli wcześniej, niektórzy spędzają z przyjaciółmi więcej czasu niż wcześniej, niektórzy są nieco bardziej nieśmiali.

2. Patrząc na odpowiedzi na drugie pytanie "Czy wystarczająco dużo mówi się o lęku społecznym?", wszyscy respondenci zgadzają się, że w naszych społeczeństwach nie mówi się wystarczająco dużo o fobii społecznej w kilku kontekstach. Wiele z nich zauważyło, że po pandemii pojawiło się większe zainteresowanie tym tematem i bardziej normalizujące podejście do chorób psychicznych w ogóle, a zwłaszcza do lęku społecznego. Chociaż respondenci zauważyli niewielką poprawę, zdają sobie sprawę, że fobia społeczna jest do dziś tabu, a ludzie nie wiedzą lub nie rozumieją, czym tak naprawdę jest. Tylko kilku respondentów słyszało o lęku społecznym w szkole średniej, większość deklaruje, że nauczyciele często nie wierzą, że uczniowie są chorzy. Wszyscy uczestnicy uważają, że ważne jest podnoszenie świadomości na temat lęku społecznego wśród młodych ludzi, aby czuli się zrozumiani.
3. Odpowiedzi na trzecie pytanie "Jak mógłbyś nadal kontaktować się z innymi?" są bardziej niejednorodne niż te powyżej. Ludzie mają różne pomysły na to, co może im pomóc w nawiązaniu kontaktu z innymi. Niektórzy uczestnicy uważają, że pomocna może być wiedza, że inni ludzie cierpią z powodu lęku społecznego, aby nie czuć się samotnym, inni uważają, że nie jest to przydatne, ponieważ potrzeba pomocy pozostałaby. Mają różne propozycje, takie jak:
 - Tworzenie grup mieszanych przez osoby cierpiące na lęk społeczny i osoby, które nie cierpią, w celu przekazania tym pierwszym narzędzi do radzenia sobie z zaburzeniem;
 - Warsztaty, zwłaszcza w szkołach średnich, mające na celu podniesienie świadomości na ten temat.
 - Stworzenie bezpiecznego kontekstu, w którym osoby z lękiem społecznym mogą ćwiczyć i znaleźć odwagę.

Jeśli chodzi o ideę projektu, wszyscy respondenci uważają, że mówienie o własnych historiach i słuchanie historii innych może być bardzo pomocne, ale wielu z nich boi się pomysłu bycia na scenie i mówienia o sobie.



Co-funded by
the European Union



4. PRACA METODAMI KREATYWNYMI

4.1 WPROWADZENIE METOD KREATYWNYCH

Ogólnie rzecz biorąc, "kreatywność" można zdefiniować jako zdolność do tworzenia i wykrywania pomysłów, możliwości i strategii, które można zmobilizować w celu znalezienia rozwiązań, obejść i zastosowania alternatyw dla konkretnych sytuacji lub problemów. Z jednej strony jest ona postrzegana jako nieodłączna cecha człowieka w postaci "zdolności antropologicznej" (Daskova, Poliakova, Vasilenko, Goltseva, Belyakova, Shevalie i Vasilenko, 2020), ale także jako umiejętność nabyta (Alonso-Geta, 2019, s.8), która może być potencjalnie rozwijana przez każdego człowieka poprzez szkolenia i procesy uczenia się. Oznacza to, że kreatywność można stymulować, kultywować i badać za pomocą szeregu technik, ćwiczeń i narzędzi, które stanowią metody kreatywne. Ponieważ kreatywność oznacza myślenie nieszablonowe i poszukiwanie nowych perspektyw i możliwości, rolą kreatywnych metod i procesów jest towarzyszenie osobie krok po kroku w budowaniu kreatywnej postawy i zdolności do wykorzystywania kreatywności w celu generowania zmian i innowacji. Sama postawa ma komponenty poznawcze, afektywne i behawioralne (Alonso-Geta, 2019). W tym sensie metody kreatywne budują ścieżkę uczenia się, odnosząc się stopniowo do tych aspektów, aby stopniowo generować kreatywną postawę u danej osoby:

1. Na poziomie poznawczym proces twórczy stymuluje porzucenie uprzedzeń i przekonań, które zostały już nabyte i znacząco określa sposób myślenia i działania. Dlatego też kwestionowanie przekonań i pomysłów ma fundamentalne znaczenie podczas korzystania z kreatywności, ponieważ pozwala działać na poziomie nieznanego, kultywując w ten sposób nowe kompetencje i umiejętności zachowania się w tym kontekście
2. Na poziomie emocjonalnym osoba musi stopniowo uświadamiać sobie możliwość i wartość dodaną, aby szukać alternatyw i budować nowe procesy, podkreślając korzyści i rzeczywistą potrzebę dokonania zmiany w określonym kontekście lub sytuacji.
3. Na poziomie behawioralnym jednostka musi wykryć i zidentyfikować konkretny pozytywny wynik procesu twórczego, czy to w formie uznania ze strony innych, pozytywnej samooceny, czy też satysfakcji z wyniku i zdolności do ukończenia procesu.

Kreatywne metody i procesy są łatwe do zaadaptowania i mogą być wykorzystywane w różnych kontekstach, począwszy od środowiska biznesowego i programów edukacyjnych, a skończywszy na psychologii i zdrowiu psychicznym.

Biorąc pod uwagę wszystkie powyższe stwierdzenia, metody kreatywne różnią się od wszelkich innych metod pracy lub edukacji, ponieważ jednocześnie budują nowe zdolności i promują akt



Co-funded by
the European Union



zmiany i transformacji (czy to na poziomie indywidualnym, czy grupowym). Korzystanie z metod kreatywnych pozwala na pracę i "zabawę" z różnymi sposobami postrzegania i przekonaniemi na temat konkretnych lub fikcyjnych sytuacji oraz daje możliwość wyobrażania sobie, tworzenia i promowania różnych wyników i postaw wobec nich. Na poziomie indywidualnym rozwija to osobiste zdolności do rozwiązywania problemów, analitycznego i krytycznego myślenia oraz proaktywnej postawy. W kontekście społecznym i w relacji z innymi, procesy twórcze zachęcają do empatii, poprawiają dialog i komunikację, stymulują rozwiązywanie konfliktów i wspierają solidarność, pracę zespołową i współpracę. W związku z tym, w zależności od konkretnego obszaru zainteresowania i zakresu pracy, metody kreatywne mogą być z powodzeniem stosowane w celu zmniejszenia i zapobiegania powstawaniu uprzedzeń, postaw dyskryminacyjnych, a nawet agresywnych, dzięki zdolności do analizowania, dekonstrukcji i przekształcania z góry przyjętych pomysłów w poszukiwaniu innych alternatyw.

4.2 NAUKA METODAMI KREATYWNymi

Zarówno uczenie się, jak i kreatywność są złożonymi i dynamicznymi zjawiskami, będącymi w ciągłej interakcji. Według Goiovica (2014) proces uczenia się składa się z czterech podstawowych czynników:

- Zróżnicowany charakter badanych, biorąc pod uwagę cechy podmiotu i środowiska.
- Konfiguracja różnorodnych i sprzecznych elementów, wymagająca podejścia do wiedzy z różnych perspektyw.
- Obecność nieprzewidzianego.
- Uczenie się obejmuje relację jednostka-społeczeństwo, co oznacza, że jest to zarówno indywidualne, jak i wspólne doświadczenie.

Model uczenia się za pomocą metod kreatywnych koncentruje się na procesie wykraczającym poza wynik końcowy, umożliwiając w ten sposób korzystanie z narzędzi samooceny, które ułatwiają rozwój umiejętności metapoznawczych (Goicovic, 2020).

Biorąc pod uwagę tę podstawę procesu uczenia się, modele kreatywne pozwalają na zwielokrotnienie treści i otrzymanych informacji, a także na uważne obserwowanie różnorodności scenariuszy, które umożliwiają przekrojowe uczenie się, tak aby można je było wykorzystać w różnych kontekstach i sytuacjach. Według Capry (2008) metodologia kreatywności jest kształtowana przez sztukę, naukę i fantazję: sztuka sprzyja rozwojowi umiejętności, nauka wiedzy, a fantazja wyobraźni, ponieważ pozwala tworzyć, analizować, samooceniać, kontrastować, prowadzić dialog i tworzyć (Goicovic, 2020). W tym sensie można wywnioskować, że różne narzędzia i techniki artystyczne i kreatywne zasadniczo stymulują rozwój osobisty, ponieważ wspierają osobiste umiejętności i kompetencje, które pozwalają jednostkom przezwyciężać sytuacje w sposób autonomiczny i alternatywny. Galvis (2007) proponuje cztery podstawowe komponenty metodologii kreatywności: "metody, techniki, treści i zasoby" i podkreśla, że ich celem jest również rozwijanie procesów ideacji, promowanie



Co-funded by
the European Union



stosowania rozbieżnego lub kreatywnego myślenia i tworzenie pozytywnych postaw, które pozwalają przekształcać środowisko zgodnie z osobistymi kryteriami.

Intuicja podpowiada zatem, że dzięki kreatywnym metodologiom, ludzie otrzymują narzędzia do podejmowania inicjatywy i stawiania czoła różnym problemom poprzez zdolności opisowe i obserwacyjne, które mogą rozwinąć podczas procesu metodologicznego (Galvis, 2007), "pozwalając im odkrywać nowe ścieżki, wykorzystywać informacje w inny sposób i restrukturyzować swoje wzorce myślenia" (Bono, 1998). De la Torre (1997) "wskazuje, że poprzez problematyzowanie i stymulowanie kompetencji kognitywnych wykorzystywane są kompetencje społeczne, a poprzez pobudzanie i szacowanie- kompetencje afektywne, odnosząc się w ten sposób do kreatywności jako procesu, w którym osoba jest postrzegana w całości jej wymiarów kognitywnych (wiedza), afektywnych (bycie) i efektywnych (działanie)" (Galvis, 2007). W rezultacie kreatywność i niezależność wydają się być ze sobą powiązane, stale się stymulując i wzbogacając (Daskova i in., 2020). W związku z tym podstawową rolą, jaką odgrywają metody kreatywne, gdy są wykorzystywane jako podstawa procesu uczenia się, jest wspieranie osiągnięcia niezależnej zdolności do myślenia, działania, obserwowania i reagowania w twórczy sposób, a wszystko to stanowi tzw. "twórczą niezależność". Kreatywna niezależność odnosi się nie tylko do zdolności do refleksji w autonomiczny, rygorystyczny sposób, ale także do zdolności do przenoszenia wyników uczenia się i doświadczeń w nowy, nieznany kontekst lub sytuację w celu wprowadzenia zmian lub rozwiązania pewnych kwestii.

Wreszcie, procesy uczenia się, które opierają się lub zawierają kreatywne metody i techniki, wzmacniają generowanie wiedzy praktycznej, ponieważ stymulują transfer wiedzy specjalistycznej i informacji, które mają być wykorzystywane, dostosowywane i weryfikowane w różnych kontekstach w celu generowania różnych wyników. W ten sposób procesy uczenia się łączące kreatywne narzędzia i metody zapewniają, że nowe zdobyte kompetencje są łatwiejsze do przenoszenia.

4.3 PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY PROCESU TWÓRCZEGO I STYMULACJI KREATYWNOŚCI

Kreatywność a psychologia rozwojowa

Potencjał twórczy jest integralnym wskaźnikiem w strukturze osobowości i na podstawie badań identyfikuje osiem głównych cech: twórcze myślenie, ciekawość, oryginalność, wyobraźnię, intuicję, emocjonalność i empatię, poczucie humoru i twórcze podejście do zawodu (Guilford, 1967).

Kreatywność może być postrzegana jako naturalna ludzka zdolność, dostępna dla ludzi od najwcześniejszych etapów życia. Nie możemy powiązać rozwoju kreatywności bezpośrednio z kolejnymi fazami rozwoju człowieka, ale raczej, oprócz indywidualnych cech, możemy mówić o etapach życia, które sprzyjają "eksplozji" kreatywności i tych, w których jest ona wygaszana.

Kontekst społeczny i kwestia oczekiwań społecznych odgrywają fundamentalną rolę, a jednostka stopniowo staje się tego świadoma w trakcie dorastania. Może się to wydawać sprzecznością w tym sensie, że społeczeństwo jednocześnie narzuca presję na rozwijanie osobistego potencjału, a zarazem nakazuje, aby ta kreatywność była utrzymywana w określonych, społecznie zatwierdzonych ramach.

Każda osoba (od dzieciństwa) jest kreatywna, ponieważ kreatywność jest nieodłączną częścią ludzkiego zachowania, przejawiającą się w chęci tworzenia. Niestety, ta zdolność jest bardzo często zagłuszana lub mówi się jednostkom, że jej nie mają. Większość dorosłych lubiła malować jako dzieci, a kontakt ze sztuką (w tym teatrem, muzyką, tańcem) bezpośrednio rozwija kreatywność. Bycie kreatywnym daje możliwość lepszego radzenia sobie z problemami, pomaga nawiązywać kontakty i przełamywać bariery.

Dlaczego potrzebujemy kreatywności?

Jako kategoria procesu twórczego, niektóre z podstawowych właściwości kreatywności są następujące:

- przejście ilości w jakość (rozwój wartości duchowych);
- przechodzi od świata zewnętrznego do wewnętrznego i od wewnętrznego do zewnętrznego (interioryzacja i eksterioryzacja);
- przejścia od zjawiska do substancji (weryfikacja wyniku) (Wiszniakowa, 2016)

Kreatywność to postawa, która umożliwia, z jednej strony, znajdowanie nowych aspektów w tym, co znane i bliskie, a z drugiej strony, stawianie czoła temu, co nowe i nieznane oraz, przy pomocy istniejącej wiedzy, przekształcanie jej w nowe doświadczenie (Landau, 1969).

Zachęcanie do kreatywności i stymulowanie wrodzonej pomysłowości jest szczególnie ważne u dzieci w wieku do 5-6 lat, ponieważ to właśnie ten okres w największym stopniu decyduje o tym, czy w przyszłości będziemy mieli chęć do tworzenia. Dzieci uczą się zadawać pytania, patrzeć na otaczającą rzeczywistość z różnych perspektyw, tworzyć i wdrażać własne innowacje. Tworzenie prac plastycznych jest okazją do budowania pewności siebie i poczucia własnej wartości. Tworząc, dziecko rozwija oryginalne myślenie, uczy się podejmowania wyzwań i porażek, a także otwartości na odmienność (Orr, 2021).

Podstawą twórczości uczniów (w wieku 7-12 lat) jest działanie lub aktywność. Należy ona do grupy potrzeb psychofizycznych dziecka. Wszechstronny i harmonijny rozwój dziecka wymaga własnej i wielostronnej aktywności, zwłaszcza takiej, która pobudza kreatywność (Trempała, 2020).

Na początku edukacji szkolnej dziecko - zgodnie z teorią rozwoju poznawczego Jeana Piageta (1936,1950) wchodzi w okres myślenia operacyjnego, a dokładniej tzw. operacji konkretnych (około 6-11 roku życia) Etap operacyjny natomiast wiąże się z osiągnięciem umiejętności rozwiązywania problemów logicznych za pomocą operacji umysłowych. Logika i konkretność nie są sprzymierzeńcami kreatywności, więc ten etap rozwoju może przyczyniać się do zauważalnego spadku oryginalności.

Co jest dobre dla zwiększenia kreatywności?

Aby zwiększyć kreatywność podczas pracy z dziećmi i młodzieżą, nauczyciele i specjaliści powinni wziąć pod uwagę:

- umożliwienie uczestnikom prowadzenia eksperymentalnych działań,
- pomoc w zrozumieniu, że generowanie pomysłów to proces, który wymaga przestrzeni wolnej od natychmiastowej krytyki,
- zapewnienie możliwości docenienia znaczenia różnych etapów procesu twórczego i czasu,
- pomoc w rozwijaniu świadomości różnych okoliczności, w których mogą pojawić się kreatywne pomysły i docenienie roli intuicji,
- zachęcanie i stymulowanie uczestników do swobodnej zabawy pomysłami i koncepcjami oraz do snucia domysłów na temat możliwych rozwiązań różnych problemów,
- podkreślanie roli wyobraźni, oryginalności, ciekawości i zadawania pytań, wzmacnianie tych cech, które wspierają kreatywność młodzieży (Zajac, 2022)

Kreatywność nie jest jednak wyłącznie domeną młodych ludzi. Wraz z upływem czasu zdolność do tworzenia innowacyjnych pomysłów czy rozwiązań nie zanika, choć wygląda nieco inaczej.

Większość z nas wie, że kreatywne zajęcia to świetny sposób na utrzymanie aktywności i czujności naszego mózgu, ale mogą one spowodować o wiele więcej. W rzeczywistości badania pokazują, że kreatywność może mieć znaczące korzyści fizyczne. Jedną z długoterminowych korzyści płynących z kreatywnej praktyki jest jej zdolność do zapobiegania chorobom zwyrodnieniowym, takim jak Alzheimer i Parkinson. Kreatywne działania mogą również pomóc obniżyć ciśnienie krwi, złagodzić niepokój i zwiększyć poziom "hormonów szczęścia" związanych z hajem biegacza (Resort Lifestyle Communities, 2020).

4.4 PRZYKŁADY KREATYWNYCH METOD

Jak wspomniano wcześniej, kreatywność jest nieodłączną częścią istoty ludzkiej, a procesy twórcze można łatwo zaadoptować w różnych obszarach, między innymi w formie innowacji społecznych, tworzenia sztuki, badań akademickich i integracji społecznej.

Przed przedstawieniem przeglądu różnych dostępnych metod kreatywnych, w niniejszym rozdziale podkreślono kilka przykładów kreatywnych metod i narzędzi, które idą w parze z postrzeganiem osobistej i społecznej wartości kreatywności, pozwalającej na generowanie skutecznych rozwiązań dla bieżących wyzwań osobistych i społecznych (Alfonso-Benlliure i Bellver Moreno, 2019), poprawiając jakość życia jednostki, a także sytuację osobistą i społeczną. W kontekście edukacji społecznej i interwencji, tworzenie sztuki jawi się jako narzędzie metodologiczne, które ma na celu poprawę życia ludzi, wspieranie integracji społecznej przy jednoczesnym stymulowaniu spójności społecznej, kultury pokoju i dialogu (Alfonos-Benlliure i Bellver, 2019).

Sztuka jest potężnym środkiem wspierania dialogu i pokoju, ponieważ jest uważana za uniwersalny język i źródło zrozumienia innych perspektyw, ponad

różnicami językowymi, kulturowymi i społecznymi. Sztuka może bezpośrednio wspierać proces pokojowy, ponieważ jest w stanie zapewnić głos marginalizowanym lub uciskanym grupom ze względu na swoją przekrojowość, często łatwy dostęp i produkcję, jednocześnie legitymizację samego procesu. Może tworzyć silne więzi między uczestnikami poprzez wspólny (indywidualny lub zbiorowy) proces. Co więcej, może indywidualnie służyć do znajdowania kreatywnych alternatyw dla konfliktów i kwestii, które wydają się mieć jedno rozwiązanie, poprzez techniki dystansowania się, przeglądu i ponownego rozważenia twórczego "produktu" lub wyniku. Jeśli chodzi o aspekt twórczy, sztuka napędza i "kultywuje" kreatywność w sposób, który z powodzeniem umożliwia zdobywanie wiedzy i umiejętności oraz stymuluje zdolność myślenia i refleksji oraz umiejętności społeczno-emocjonalne, takie jak empatia, zarządzanie emocjami i świadomość (Alfonso-Benlliure, 2000). Sztuka zachęca również ludzi do komunikowania się w sposób empatyczny (Pelato i Bellver, 2019), koncentrując się na emocjach, uczuciach i doświadczeniach.

W wyniku poprawy zdolności i umiejętności uczestników, sztuka i tworzenie sztuki wydają się mieć silny potencjał wzmacniający, który może być niezwykle przydatny w pracy z osobami o mniejszych szansach oraz w sytuacjach wykluczenia społecznego i marginalizacji.

Mediacja w sztuce

Mediacja artystyczna jest narzędziem umożliwiającym młodym ludziom wyrażanie opinii politycznych i społecznych, a ostatecznie narzędziem transformacji społecznej. Została stworzona w celu przeprowadzania interwencji społeczno-edukacyjnych poprzez projekty artystyczne i kulturalne z osobami znajdującymi się w sytuacji wykluczenia społecznego lub podatności na zagrożenia. Oznacza to, że wykorzystuje sztukę do wspierania transformacji społecznej, integracji i rozwoju społeczności (Moreno, 2016).

Podstawowym aspektem charakteryzującym Art Mediation jako metodę twórczą jest rola mediatora i struktura procesu mediacji artystycznej. Mediacja artystyczna jest wynikiem połączenia edukacji społecznej, edukacji artystycznej i arteterapii i ma na celu zapewnienie sztuki społecznej, rozwoju społeczności i mediacji w rozwiązywaniu konfliktów. Konkretnie, mediacja artystyczna wykorzystuje sztukę i praktyki artystyczne do stymulowania kreatywnego myślenia i postrzegania rzeczywistości oraz różnych problemów w celu wspierania transformacji społecznej. Mediacja artystyczna wydaje się być odpowiednią metodą twórczą do wykorzystania w różnych kontekstach społecznych, ponieważ z powodzeniem łączy różne dyscypliny i działa jako "pomost" między różnymi grupami społecznymi i ich otoczeniem w krytyczny, transformacyjny sposób. Dzięki tej praktyce, koniecznie prowadzonej z neutralnością, równym dystansem i szacunkiem (Nató i in., 2006), rozwój umiejętności i rozwój osobisty uczestników jest wspierany poprzez empatię i upodmiotowienie, umożliwiając osiągnięcie samoświadomości, akceptacji i ludzkiej transformacji (Paczkowski, 2020). Upodmiotowienie definiuje się jako "proces, który promuje i faworyzuje jednostki, grupy i społeczności o mniejszej mocy, aby osiągnąć większą kontrolę nad swoim życiem" (Moreno, 2016). Dzięki mediacji artystycznej osoby zaangażowane w projekty mogą łączyć się ze sobą i wyrażać ból lub

dyskomfort poprzez praktyki artystyczne i symbole, a tym samym radzić sobie z sytuacjami, w których żyją, poprzez wzmocnienie pozycji i rozwój odporności.

To właśnie na przecięciu edukacji społecznej i artystycznej mediacja sztuki może pobudzać do refleksji nad takimi pojęciami jak:

- wyrażenie metaforyczne: wyrażenie "traumatycznej" sytuacji w sposób metaforyczny pozwala podmiotowi przejść od pierwszej do trzeciej osoby i nabrać dystansu do doświadczenia.
- funkcja symboliczna: gdy idea jest przedstawiona artystycznie, lepiej ją rozumiemy i jesteśmy w stanie ją przeanalizować i zweryfikować z różnych perspektyw
- Interdyscyplinarnie: sprzyja integralnemu rozwojowi, łączy wiedzę i wspiera krytyczne i kreatywne myślenie.

Oprócz rozwijania odporności, mediacja artystyczna jest silnym narzędziem promującym upodmiotowienie dotkniętych użytkowników, a tym samym poprawiającym ich samoopiekę. Wzmocniona osoba może przypomnieć sobie, co się wydarzyło, i w tym sensie mediacja artystyczna pozwala osobom dotkniętym chorobą połączyć się z przeszłością i zainicjować proces introspekcji poprzez tworzenie.

Zamiast koncentrować się na konkretnych rezultatach i konkretnych namacalnych wynikach, Art Mediation ma na celu zapewnienie warunków bezpiecznej przestrzeni dla ludzi do eksperymentowania i dzielenia się, wzmacniając w ten sposób ich kreatywność. Chociaż można podać pewne wytyczne w zależności od konkretnego działania (warsztatu, szkolenia itp.), Nie podaje się żadnych materiałów ani informacji dotyczących treści "produktu", a odpowiedzialność moderatora ogranicza się do rozwiązywania wątpliwości, towarzyszenia i motywowania, ale w żaden sposób nie sugeruje on pomysłów, zmian ani nie werbalizuje żadnej krytyki dotyczącej wygenerowanej treści. W ten sposób proces mediacji artystycznej daje możliwość odkrywania, dostosowywania, myślenia i przeglądu w sposób ciągły, stymulując generowanie pomysłów i rozwiązań, niezależnie od konkretnego pożądanego lub wymaganego wyniku końcowego.

Proces mediacji artystycznej może obejmować różne dyscypliny sztuki, takie jak muzyka, taniec, teatr, cyrk i inne.

Wśród innych technik znajdują się opowiadanie historii, teatr uciśnionych, teatr i historie śpiewane. Wszystkie te techniki zostały szczegółowo opisane w kolejnych rozdziałach.

4.5 W JAKI SPOSÓB METODY KREATYWNE MOGĄ BYĆ UZUPEŁNIANE I ŁĄCZONE Z INNYMI METODAMI?

Podczas gdy metody kreatywne mogą być z łatwością stosowane samodzielnie w celu stymulowania umiejętności kreatywnego myślenia i niezależności, przydatne może być zbadanie ich w połączeniu z innymi nie-kreatywnymi metodami per se.

W rezultacie wspomniane wcześniej kreatywne zdolności i narzędzia mogą być wykorzystywane oprócz innych metodologii, które mogą wnieść znaczną wartość dodaną do pożądanego rezultatu wspierającego kreatywność.

Oznacza to, że w odniesieniu do złożonych realiów społecznych, w których działają zarówno czynniki wewnętrzne, jak i zewnętrzne, na przykład brak osobistej motywacji i pewności siebie, społeczne napiętnowanie danego zachowania oraz brak wsparcia i sieci organizacji służących jako pomosty do dialogu, połączenie metod kreatywnych i niekreatywnych w holistyczną metodologię może być przydatne do pracy z różnymi grupami docelowymi, poprawiając zarówno osobiste, jak i grupowe zdolności do pracy nad przekształceniem istniejących sytuacji lub konfliktów. Podczas gdy kreatywne metody mogą pracować, jak wyjaśnia poniższy przykład, nad zarządzaniem emocjami, introspekcją i zdolnością do krytycznego przeglądu traumatycznych lub osobistych silnych doświadczeń, niekreatywne narzędzia wspierają zdolność do rygorystycznego poszukiwania alternatyw, rozwiązań i strategii poprawy podobnych lub równie wpływających sytuacji. Niniejszy rozdział zawiera krótkie wprowadzenie do dwóch z możliwych metod stosowanych przez partnerów w projekcie, ale wiele innych nietwórczych metod może być stosowanych w praktyce w połączeniu z metodami twórczymi, w zależności od zakresu pracy, pożądaných wyników i cech grup docelowych.

Technika krytycznych incydentów w połączeniu z metodami kreatywnymi

Jedną z tych metodologii jest Technika Incydentów Krytycznych (CIT). Polega ona na tym, że każdy uczestnik jest proszony o przemyślenie i odtworzenie szczegółów konkretnej sytuacji, w której działanie, postawa lub zachowanie miało wpływ (niezależnie od tego, czy był on pozytywny czy negatywny) na konkretny wynik lub rezultat (osiągnięcie danego celu lub rezultatu, wykonanie zadania itp.) Konkretnie, CIT ma na celu "gromadzenie bezpośrednich obserwacji ludzkich zachowań w sposób, który ułatwia ich potencjalną użyteczność w rozwiązywaniu praktycznych problemów i rozwijaniu szerokich reguł psychologicznych" (Flanagan, 1954). W związku z tym technika ta umożliwia zrozumienie, w jaki sposób kulturowe ramy odniesienia wpływają na interakcje i problemy, a także wykorzystuje problematyczne doświadczenia do uczenia się i zdobywania narzędzi do rozwiązywania tych problemów. Zachowania są analizowane w określonym kontekście zdarzeń, co oznacza, że mają one szczególne znaczenie. Technika ta pozwala wyrazić potrzeby i oczekiwania, aby ułatwić rozwiązanie praktycznych problemów (Balboa, 2008).

Podstawowymi zasadami metodologicznymi CIT są:

- Wzmocnienie/rozwój umiejętności międzykulturowych.
- Refleksja nad wzajemną naturą różnic kulturowych i ich rolę w generowaniu konfliktów.

Technikę tę można wprowadzić w ramach Teatru Uciśnionych i Teatru Społecznego- poprzez obserwację i przedstawienie problemu szukamy alternatyw i odpowiedzi na tę trudność.

Dlatego połączenie konkretnej metodologii, takiej jak CIT, która ma na celu rozwiązywanie konkretnych problemów, z jedną lub kilkoma metodami

kreatywnymi, takimi jak mediacja artystyczna lub opowiadanie historii, może zwiększyć zdolność uczestników do poszukiwania nietypowych rozwiązań i alternatyw podczas przeprowadzania procesu introspekcji indywidualnie lub w grupie. Ponadto stosowanie metod kreatywnych w połączeniu z CIT może wzmocnić zdolność do identyfikowania i analizowania kontekstu, czynników i przekonań, które działały w danej sytuacji lub doświadczeniu oraz krytycznego przeglądu dostępnych rozwiązań lub strategii na przyszłość. W tym sensie kreatywne metody mogą zwiększyć możliwość przenoszenia zdobytej wiedzy i umiejętności, które uczestnik może wykorzystać w podobnych sytuacjach w przyszłości.

Praca z procesem lub psychologia zorientowana na proces w połączeniu z metodami kreatywnymi

Praca z procesem lub psychologia zorientowana na proces (POP) (Amy Mindell, 2008; Arnold Mindell, 2002) to metoda, która integruje i wykorzystuje wkład z różnych dyscyplin w celu ułatwienia transformacji i rozwoju jednostek i grup. Metodologia ta jest stosowana w różnych obszarach: rozwoju społeczności i organizacji, różnorodności i szkoleniach przywódczych, psychoterapii indywidualnej i relacjach rodzinnych, doradztwie i facylitacji grupowej. Praca z procesem koncentruje się głównie na rozwijaniu stanu świadomości, pomagając jednostkom i grupom uświadomić sobie, w jaki sposób postrzegają i przeżywają własne doświadczenia, nauczyć się zmieniać swoje podejście i znajdować informacje, które nie są zauważane lub są marginalizowane, a tym samym ograniczają zdolność osoby do reagowania. Wiele informacji, których potrzebujemy, aby się przekształcić i rozwijać, stanowi wyzwanie dla naszej świadomości. Nie zdając sobie z tego sprawy, marginalizujemy pewne aspekty naszego codziennego doświadczenia: emocje, pragnienia, sny, intuicje, fantazje, nastroje itp., ponieważ wchodzą one w konflikt z naszym podstawowym systemem wierzeń lub z dominującą kulturą, do której należymy. Dlatego nie dajemy sobie pozwolenia na słyszenie lub mówienie o doświadczeniach, które są poza zasięgiem naszej świadomości i na odbieranie sygnałów i informacji z niezwyklej rzeczywistości. Praca z procesem uczy nas łączenia się z naszą głębszą jaźnią i uczenia się kreatywności i przepływu w ekstremalnych okolicznościach.

Process Work wykorzystuje kilka narzędzi, takich jak otwarte fora, facylitacja grupowa i procesy zorientowane na forum.

Otwarte fora to demokratyczne i ustrukturyzowane spotkania, na których każdy powinien czuć się reprezentowany. Wydarzenia te są organizowane zgodnie z zasadami "głębokiej" demokracji, co oznacza, że jest to przestrzeń do wyrażania marzeń i najgłębszych uczuć w grupie, ponieważ "... sam konflikt jest najszybszym sposobem na stworzenie społeczności...". Są to przestrzenie publiczne, w których odbywają się otwarte dyskusje na temat społeczności lub kwestii społecznych i zapewniają odpowiednie i bezpieczne ramy dla społeczności, aby poznać różnorodność pomysłów i uczuć uczestników. Otwarte fora pozwalają na:

- redystrybucję władzy i nadanie znaczenia nastrojom panującym w grupach

- rozmowę o różnych nierozwiązanych lub trudnych do rozwiązania kwestiach
- reagowanie na uczucia frustracji wynikające z nieufności lub strachu przed wyższymi sferami władzy
- zakwestionowanie braku możliwości osiągnięcia zmiany
- ponowne odkrycie chęci trenowania i doświadczania społeczności

Facylitacja grupowa to zestaw narzędzi technicznych i metod służących do tworzenia warunków dla pomyślnego rozwoju procesów zachodzących w grupach. Facylitacja grupowa może przyczynić się do:

- Poprawy jakości procesów grupowych.
- Przekształcenia konfliktu w przestrzeń do refleksji i działania.
- Ponownego rozważenia form organizacji w celu osiągnięcia równości grupowej oraz zapewnienia sprawiedliwości i równowagi sił.
- Zachęcania do uczestnictwa i zaangażowania wszystkich osób z uwzględnieniem różnorodności grupy.

51

Praca z procesem jest interesującym i potężnym narzędziem, które w połączeniu z metodami kreatywnymi może zarówno wzmocnić odporność, kreatywność, jak i zdolność do łączenia się z nieświadomością w sposób przydatny i badany w różnych obszarach życia.

Konkretnie, metody twórcze, takie jak opowiadanie historii, mediacja artystyczna lub proces twórczy Teatru Uciśnionych mogą stymulować odkrywanie, eksplorację i eksperymentowanie z własnymi pragnieniami, fantazjami, nastrojami w świadomy sposób i potencjalnie mobilizować je w różnych kontekstach i sytuacjach. Praca z procesem pozwala krytycznie i systematycznie analizować własne zachowanie w odniesieniu do różnych konwencji i oczekiwań społecznych oraz świadomie budować introspektywną ścieżkę, która umożliwia otrzymywanie stymulacji przez zewnętrzne, niecodzienne doświadczenia, a tym samym wyzwala potencjał twórczy.

4.6 INNE KREATYWNE METODY W LECZENIU ZABURZEŃ LĘKOWYCH

Wykazano, że nadmierny stres i lęk zagrażają zdrowiu fizycznemu i psychicznemu (Morey i in., 2015). Co więcej, długotrwałe narażenie na stres w dzieciństwie i okresie dojrzewania może prowadzić do trwałych zmian morfologicznych w rozwoju mózgu, potencjalnie negatywnie wpływając na zachowania społeczne i zwiększając ryzyko rozwoju psychopatologii w przyszłości (Giedd, 2004). Ostatnie badania kliniczne koncentrowały się na rozwoju interwencji mających na celu pomoc tym osobom.

Istnieje wiele badań dotyczących elementów terapii poznawczo-behawioralnej (CBT)- takich jak stopniowana ekspozycja, strategie regulacji lub restrukturyzacja poznawcza - w celu zmniejszenia objawów lęku społecznego. Mimo to wyniki tych interwencji są zmienne i chociaż wiele z nich obejmuje elementy kompetencji społecznych, interwencje mające na celu

zwiększenie kompetencji społecznych nie zostały dokładnie zbadane w odniesieniu do lęku. Z tego powodu nowe badania koncentrują się na "metodach kreatywnych i ich korzyściach".

W poprzednich rozdziałach skupiliśmy się już na różnych technikach z dziedziny sztuk performatywnych. Poniżej przedstawiamy dwa inne możliwe podejścia.

Malowanie

Siła malarstwa wśród osób z SAD została wykazana w wielu badaniach; jednym z najważniejszych projektów badawczych w tej dziedzinie jest Drexel University w Filadelfii (College of Nursing and Health Professions).

Badanie to pokazuje, że malowanie może leczyć typowe objawy lęku, ale także te najbardziej ekstremalne, takie jak bicie serca, nudności i zawroty głowy. Prawie 75% uczestników odniosło się do poprawy nastroju i zmniejszenia objawów lękowych. Wynik ten nie zależy od piękna malowanego przedmiotu/papieru, ale od samego procesu. W szczególności pozytywny wpływ na pacjentów mają czynności związane z braniem pędzla, wkładaniem go do wody i przesuwaniem po papierze, ale także wybór kolorów.

Pisanie

W psychoterapii istnieją dwie główne formy pisania: dziennik i pisanie sporadyczne.

Dziennik stanowi swego rodzaju "scenariusz życia", lustro, w którym pacjent może zobaczyć swój typowy sposób działania lub reagowania na różne wydarzenia życiowe, a w wielu przypadkach przyjęte strategie są odpowiedzialne za jego deficyty lub objawy.

Sporadyczne pisanie jest bardzo przydatne w zaburzeniach lękowych, ponieważ pozwala zbudować myśl, refleksję na temat tych sytuacji, w których w przeciwnym razie osoba mogłaby doświadczyć utraty kontroli. Nadając emocjom formę pisemną, można pozostać zakotwiczonym w chwili obecnej, lepiej radząc sobie z odczuwaną udręką.

W obu przypadkach, czy to w ramach codziennego dziennika, czy okazjonalnych form pisania, dzięki narracji rzeczy i wydarzenia mogą nabrać znaczenia i znaleźć swoje miejsce w świecie. Osoba w procesie narracji rozwija i udoskonala świadomość i samoświadomość, stopniowo rozpoznaje dysfunkcyjne skrypty, wdraża rekurencyjnie, opracowuje wydarzenia i umieszcza je w ich ewolucyjnej linii, przeformułowuje poczucie siebie poprzez integrację złożonych doświadczeń, wypełniając pęknięcia i stopniowo wyjaśniając ogólny obraz swoich relacji, reprezentacji siebie, swoich emocji.



Co-funded by
the European Union



5. MOC OPOWIEŚCI

Opowiadamy historie od bardzo dawna. Ludzkość wykorzystuje historie do przekazywania informacji: cennych informacji, które pomagają nam kształtować nasze życie, mądrości, która pozwala nam nadawać znaczenie lub wiedzy, która pomaga nam przetrwać.

Opowieści prowadziły nas przez historię. Opowieści religijne, historyczne, ludowe, miejskie legendy, a nawet indywidualne historie rodzinne - wszystkie one odcisnęły na nas piętno. Potrzebujemy ich, aby utrzymać kierunek i sens naszej egzystencji. Dlatego tak ważne jest dzielenie się opowieściami. To nasza racja bytu. Lub, jak pisze Christien Brinkgreve w swojej książce Vertel! o sile opowieści:

*"Ludzie tworzą historie, a historie tworzą ludzi: określają tkankę naszego życia i naszą tożsamość".*¹

53

5.1 SIŁA PRZEKAZU NARRACYJNEGO

Dlaczego potrzebujemy historii do przekazywania informacji? W końcu, czy nie byłoby bardziej efektywne podsumowanie wszystkiego w punktach? Chociaż może to wystarczyć jako przypomnienie, niewiele informacji pozostanie. Badania wykazały, że większość ludzi pamięta tylko 10 do 15% prezentacji, której słuchali po tygodniu. Odsetek ten może być wielokrotnie wyższy w przypadku dobrej historii.

Oprócz badań, opieramy to na aktywności, którą często wykorzystujemy w naszych warsztatach. Prosimy ludzi o opowiedzenie historii Czerwonego Kapturka. Na początku nie wszyscy są przygotowani do podzielenia się bajką, ponieważ czują, że jej nie pamiętają, ale kiedy ktoś rozpocznie opowieść, cała grupa pomoże doprowadzić historię do pomyślnego zakończenia. Każdy pamięta co najmniej pięćdziesiąt procent historii. Co więcej, przesłanie historii - przekazywane informacje - jest wciąż świeże w ich pamięci. Nawet po latach informacje przekazywane w opowieści o Czerwonym Kapturku są nadal obecne w pamięci ludzi.

Historia trzyma się lepiej niż wiele innych sposobów przekazywania informacji. Dotyczy to nie tylko prezentacji na konferencjach lub w klasach, ale także historii w służbie zdrowia lub informacji przekazywanych na przyjęciach urodzinowych.

Wyjaśniamy, jak to się dzieje, używając dwóch pojęć: kodowania i rezonansu.

Kodowanie

Kodowanie oznacza po prostu utworzenie kontekstu znanych informacji i obrazów, w którym umieszczane są nowe informacje. Słuchacz może powiązać nowe informacje z rzeczami, które już zna. W ten sposób informacje są przechowywane na dwa różne sposoby: jako treść i jako

¹ Brinkgreve, C., Vertel (Tell), o sile opowieści, s. 151.

część narracji. Informacje są niejako podwójnie zakodowane i dlatego są znacznie lepiej zapamiętywane.

Rezonans

W znaczeniu fizycznym rezonans występuje, gdy wibrujący obiekt powoduje, że inny obiekt wibruje w tym samym rytmie. Wibracje te mogą być znacznie silniejsze, niż można by się spodziewać na podstawie impulsu². Dobra historia działa tak samo. Energia opowieści rezonuje w umyśle słuchacza.

Aby to zrozumieć, ważne jest, aby uświadomić sobie, że historia jest faktycznie tworzona tylko w umyśle słuchacza. Opowiadacz, wypowiadając słowa, oferuje jedynie obrazy, które słuchacz przekłada na własne obrazy.

Na przykład, gdy opowiadacz dzieli się osobistą historią z wakacji, słuchacz tworzy w głowie obrazy, które prawdopodobnie różnią się od doświadczeń tej osoby - w końcu go tam nie było - ale odnosi to, co otrzymuje, do obrazów, które zna. Moment, w którym to się dzieje, łączy uczucia i emocje z tymi obrazami. I chociaż dokładne wspomnienia opowiadającego i słuchacza są często odległe od siebie, te uczucia często się pokrywają. W tym momencie powstaje poczucie połączenia, a tym samym zrozumienia.

To właśnie nazywamy rezonansem opowieści i tam dzieje się magia dzielenia się.

Osobiste historie odbijają się szerokim echem, podobnie jak historie fikcyjne. Czujemy strach Czerwonego Kapturka, gdy spotyka wilka lub ulgę, gdy uwalnia go Myśliwy.

5.2 STRUKTURA OPOWIADANIA

Wiele książek na temat opowiadania historii zaczyna się od Josepha Campbella i jego słynnej pracy *Bohater o tysiącu twarzy*, wprowadzającej podróż bohatera, którą opublikował w 1949 roku. Wiele szkoleń narracyjnych opiera się na jego pracy. Nie był on jednak bynajmniej pierwszym, który pisał o strukturze opowieści.

W starożytnej Grecji Arystoteles powiedział, że historie muszą tworzyć całość, z początkiem, środkiem i zakończeniem. Początek to coś niepoprzedzone niczym, ale po czym zawsze następują inne wydarzenia. Zakończenie jest dokładnym przeciwieństwem: jest poprzedzone czymś, ale nic po nim nie następuje. Środek to coś, co poprzedza coś, po czym następuje coś innego.

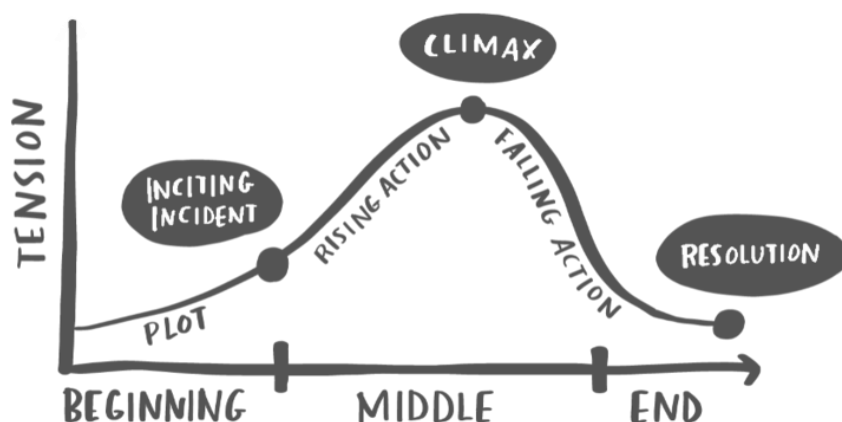
Części te są połączone w taki sposób, że zmiana lub usunięcie jednej z nich automatycznie prowadzi do zmiany drugiej.

Może się to wydawać logiczne, ale nie o to chodzi. Dobra historia potrzebuje logicznej struktury. Arystoteles wprowadza jeszcze dwa pojęcia, które odnoszą się do zwrotu, a mianowicie uwikłanie i rozwiązanie.

² Wikipedia

Precyzując: część od początku gry³ do okładki to uwikłanie, a reszta, czyli część od początku okładki do końca gry, to rozwiązanie.⁴

Schematycznie, ta dramatyczna konstrukcja może być przedstawiona jako góra:



Rysunek 1 Dramatyczna konstrukcja góry według Arystotelesa

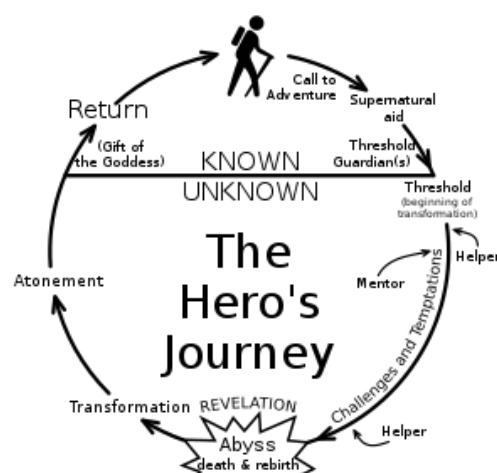
Krąg Campbella

Campbell wprowadził pojęcie "podróży bohatera" w 1949 roku. Twierdził, że każda historia jest podróżą. A dokładniej, podróżą bohatera, przez którego rozumie protagonistę lub głównego bohatera. Przechodzą oni przez szereg etapów, dzięki którym zyskują mądrość i duchową moc.

Campbell wyróżnia nie mniej niż siedemnaście etapów, które można podsumować w trzech:

- Separacja lub odejście
- Próby i rozważania dotyczące rozpoczęcia
- Powrót i reintegracja społeczna

Można to przedstawić schematycznie w postaci okręgu, jak na rysunku 2.



Rysunek 2 Podróż bohatera Campbella

W *fazie separacji lub odejścia* bohater znajduje się w zwykłym świecie i otrzymuje wezwanie do wyruszenia na przygodę. Jednak w pracy Campbella bohater waha się, czy odpowiedzieć na wezwanie, dopóki nadprzyrodzona pomoc nie pomoże mu w drodze, a bohater przekroczy próg ze znanego do nieznanego świata.

³ Arystoteles odnosi swoją teorię do tragedii i dlatego używa "utworu" zamiast narracji. Jeśli chodzi o nas i w celu wyjaśnienia struktury narracyjnej, terminy te są w tym przypadku wymienne

⁴ Poetyka p72

Faza prób i inicjacji rozpoczyna się, gdy bohater wkracza do "specjalnego świata", gdzie napotyka wyzwania i zadania, które musi rozwiązać samodzielnie lub przy wsparciu pomocników.

W końcu bohater musi pokonać największą przeszkodę w swojej przygodzie i zostaje nagrodzony ostatecznym prezentem. Z tą nagrodą bohater musi powrócić do swojego starego świata. Tutaj rozpoczyna się *faza powrotu*. W końcu bohater ponownie przekracza próg między dwoma światami i ponownie wkracza do zwykłego świata. Tutaj prawdziwy cel daru zostaje ujawniony, a bohater może go wykorzystać, aby przynieść korzyści swoim bliźnim. To właśnie Campbell nazywa reintegracją ze społeczeństwem.

Ważne jest to, że sam bohater został zmieniony przez swoją podróż: zyskał mądrość i duchową moc. Jest to również podstawa do wykorzystywania historii we własnym życiu w celu rozwoju osobistego. Podróż bohatera jest doskonałą metaforą. Każdy etap życia, bez względu na to, jak długi czy krótki, może być postrzegany jako podróż z początkiem i końcem oraz zmianą, która nastąpiła. Bohater stał się mądrzejszy. Praca z historiami prowadzi do świadomości narratora i uznania ze strony słuchacza.

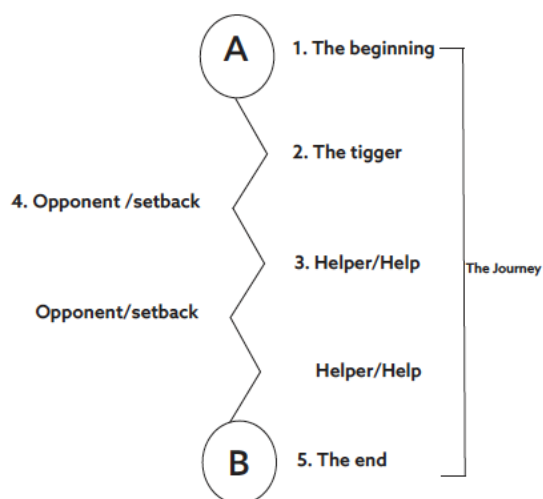
Linia serpentynowa

Uprościliśmy złożoną podróż bohatera Campbella do struktury "tylko" pięciu elementów, które wizualizujemy w postaci węzłowej linii.

Zakładamy, że każda historia jest mentalną i często fizyczną podróżą. Każda historia ma **początek** i **koniec**. Różnica między nimi polega na tym, że bohater w sytuacji końcowej jest mądrzejszy i bogatszy niż w sytuacji początkowej.

Początek, który może zaczynać się od banalnego "pewnego razu", jest również po to, aby zapewnić jasność słuchaczowi, który w przeciwieństwie do narratora zwykle rozpoczyna podróż od zera. Oznacza to podanie informacji o

bohaterze, sytuacji, innych zaangażowanych osobach i tak dalej. Nie zawsze musi to być szczegółowe; chodzi głównie o informacje, których słuchacz potrzebuje, aby móc odpowiednio zaangażować swoją wyobraźnię i podążać za historią.



Rysunek 3 Linia serpentynowa

Zakończenie również wymaga takiego opisu, by słuchacz wyraźnie dostrzegł lekcję, jakiej nauczył się bohater i mądrość, jaką zyskał- krótko mówiąc, przesłanie opowieści. Nie oznacza to, że każda historia kończy się wzniosłą frazą: "morał tej historii to....". Ma tu raczej zastosowanie słynna zasada "pokaż, nie mów".

Pomiędzy nimi jest najpierw moment, który nazywamy **wyzwalaczem** lub **wzwaniem**, powodem do wyruszenia w podróż. Może to być pytanie o wydarzenie. Można również użyć wyrażenia "Pewnego dnia". Wyraźnie wskazuje to na zmianę sytuacji wyjściowej.

Po wzwaniu następuje **sekwencja wydarzeń**. Jest to ważne dla transformacji, ponieważ lekcje są wyciągane ze wszystkich tych wydarzeń, które razem prowadzą do morału historii. Wydarzenia te można podzielić na dwie kategorie, a mianowicie te spowodowane przez **przeciwników** i **niepowodzenia** oraz te zainicjowane przez **pomocników** i **wsparcie**. Przez przeciwników i pomocników rozumiemy ludzi, a przez niepowodzenia i wsparcie rozumiemy rzeczy i zjawiska. Na przykład, duży, nieprzenikniony las może być sporym utrudnieniem, jeśli jesteś bohaterem uciekającym przed złą wiedźmą, jak ma to miejsce w rosyjskim cyklu Baba Jaga⁵.

Ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że siły te nie zawsze są zewnętrzne. Czasami bohater jest swoim największym pomocnikiem lub przeciwnikiem, ponieważ wewnętrzne cechy charakteru wpływają na przebieg podróży. Wytrwałość bohatera może pomóc mu dotrzeć do końca podróży, podczas gdy jego temperament może stanąć mu na drodze. Dotyczy to zarówno historii osobistych, jak i fikcyjnych.

Siły te są nie tylko katalizatorami opowieści, umożliwiając narratorowi i słuchaczowi nadanie znaczenia wszystkim jej elementom narracyjnym. Sprawiają również, że historia jest po prostu ekscytująca. Wyobraź sobie, że w opowieści nie ma pomocy ani opozycji. Czy historia nadal istnieje?

Czerwony Kapturek bawi się w domu. W pewnym momencie przychodzi jej mama i prosi, by zaniósł koszyk ciastek chorej babci. Dodaje jednak: "Zostań na ścieżce". Czerwony Kapturek tak robi i kilka chwil później jest już w domu babci. Dostarcza koszyk, przytula babcię i wraca do domu.

Pomijając fakt, że nie uszczęśliwi żadnego słuchacza, ani dziecka, ani dorosłego, brakuje w niej istotnego elementu: przemiany. Czerwony Kapturek jest tak samo naiwny po powrocie, jak na początku.

Tutaj bardzo wyraźnie widać siłę opowieści. Ale to nie wszystko.

Osobiste, emocjonalne i uniwersalne

Oprócz struktury, każda dobra historia dotyka trzech domen: osobistej, emocjonalnej i uniwersalnej.

⁵ Baba Jaga to mityczna postać, która pojawia się w setkach, jeśli nie tysiącach, opowieści ludowych, zwłaszcza w Rosji, na Ukrainie i Białorusi. Historie te mają co najmniej 200 lat. Baba Jaga to duch lub demon, który zwykle przybiera postać złej starej kobiety, czarownicy.



Natknęliśmy się na to wiele lat temu, kiedy zetknęliśmy się z prostym, ale skutecznym ćwiczeniem: Grą Imion. Od tego czasu używamy go do rozpoczynania warsztatów lub szkoleń. Najpierw opiszemy ćwiczenie, aby wyjaśnić znaczenie domen.

Uczestnicy warsztatów rozmawiają ze sobą w parach w oparciu o trzy pytania:

- Skąd wzięło się twoje imię?
- Czy jesteś zadowolony ze swojego imienia?
- Jakie jest głębsze znaczenie Twojego imienia?

Ćwiczenie to prowadzi zarówno do animowanego dzielenia się historiami, jak i do wprowadzenia trzech domen, które muszą być reprezentowane w historii, której ludzie chcą słuchać.

Skąd wzięło się twoje imię?

To pytanie otwiera domenę osobistą, czyli środowisko osobiste. Zapewnia kontekst, w którym narrator opowiada swoją historię. Podaje osobiste informacje, które są unikalne dla tej osoby i mówi słuchaczowi coś o kontekście, w którym istnieje. W Grze Imion jest to unikalna cecha ich imienia i nazwiska oraz sposób, w jaki je otrzymali. Coś, co czyni tę osobę tym, kim jest.

Czy jesteś zadowolony ze swojego imienia?

Drugie pytanie dotyczy domeny emocjonalnej. Tutaj informacje są obciążone emocjami. Dzielenie się emocjami prowadzi do empatii. Słuchacze mogą odnieść się do emocji przekazywanych przez narratora. Być może oni również są zadowoleni ze swojego imienia lub innego aspektu siebie i mogą odnieść się do tego, że czują się w ten sposób. Znajduje się wspólna płaszczyzna, coś, co słuchacz i narrator dzielą.

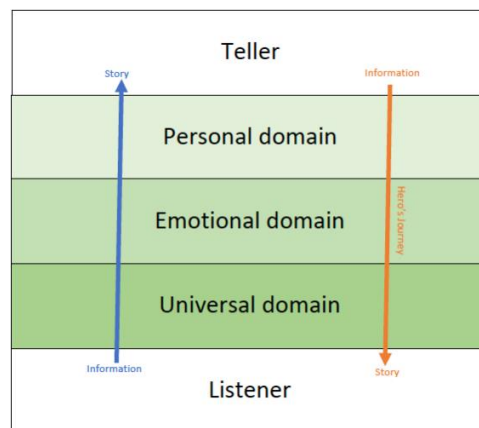
Jakie jest głębsze znaczenie Twojego imienia?

Tym pytaniem otwieramy domenę uniwersalną: informacje, które nie są udostępniane tylko narratorowi i słuchaczowi, ale są uniwersalne. Może to obejmować uniwersalne mity, historie i znaczenie związane z nazwą. Jest to domena, w której przekazywane są spostrzeżenia, wiedza i mądrość.

Jedna domena nie może obejść się bez drugiej. W przekazywaniu informacji trzy domeny znajdują się między narratorem a słuchaczem, a raczej: narrator musi przejść przez trzy domeny, aby dotrzeć do słuchacza.

Ponieważ narrator i słuchacz są zaangażowani razem w proces dzielenia się historią, słuchacz również musi przejść przez trzy domeny, aby dotrzeć do narratora. Narrator przekazuje informacje za pomocą obrazów i struktury narracyjnej, która w wyobraźni słuchacza przekształca się w opowieść. Na tej podstawie słuchacz reaguje i wysyła informacje do narratora, który z kolei przekłada je na swoją historię. Może to prowadzić do zmiany lub utrzymania sposobu przekazywania informacji.

Cały ten proces można schematycznie przedstawić na rysunku 4. Model ten jasno pokazuje, że narrator i słuchacz są częścią jednego wspólnego wszechświata. Jeśli tak nie jest, rezonans nie jest możliwy. Nie oznacza to, że narrator i słuchacz muszą znajdować się w tej samej przestrzeni fizycznej, ale z naszego doświadczenia wynika, że nawet interaktywne połączenia cyfrowe, takie jak Zoom, nie zbliżają się do wzajemnej interakcji. Nie dyskwalifikuje to innych form (cyfrowego) opowiadania historii. Ponieważ jednak mamy nadzieję osiągnąć osobisty rozwój poprzez dzielenie się historiami w tym projekcie, skupimy się na formach opowiadania historii z bezpośrednią interakcją.



Rysunek 4 Trzy domeny z interakcją

Przełożenie podróży bohatera na trzy domeny

Trzy domeny i podróż bohatera nie są od siebie oddzielone. Utrzymują tempo, każda na własnej płaszczyźnie w dzieleniu się historią. Podróż bohatera jest kręgosłupem historii, który pomaga uczynić ją potężną i logiczną. Trzy domeny zapewniają ciało. Jest to spotkanie na kościach lub opakowanie wiadomości. Przypomina nam się krótką, stara żydowska alegoria o nagiej prawdzie, która nie znajduje schronienia, dopóki nie zostanie otoczona opowieścią:

Prawda, naga i zziębnięta, była przeganiana przez każde drzwi w wiosce. Jej nagość przerażała ludzi.

Kiedy Przypowieść ją znalazła, była skulona w kącie, trzęsła się i była głodna. Przypowieść, współczując jej, podniosła ją i zabrała do domu. Tam ubrała Prawdę w Opowieść, ogrzała ją i ponownie wysłała na zewnątrz. Ubrana w Opowieść, Prawda ponownie zapukała do drzwi wioski i została ciepło przyjęta w domach ludzi. Zaprosili ją, by dołączyła do ich stołów i ogrzała się przy ogniu.

Jeśli umieścimy to w kontekście tego, o czym mówiliśmy wcześniej, jest to uniwersalna wartość, która głosiła nagą prawdę, ale nie docierała do słuchaczy. Dopiero gdy dodamy do tego domenę osobistą i emocjonalną, pojawia się interakcja i chęć słuchania.

Wszystkie te elementy znajdują odzwierciedlenie w podróży bohatera. Domena osobista jest poruszana w początkowej fazie podróży, gdzie zapewniony jest kontekst, w którym odbywa się reszta podróży. Domena emocjonalna istnieje przez całą podróż, w emocjach odczuwanych, gdy spotykamy pomocników i przeciwników oraz w tym, jak sobie z nimi radzimy. Domena uniwersalna znajduje się w znaczeniu lub lekcji znalezionej na końcu podróży.

Kiedy trzymasz się podróży jako struktury kształtującej twoją historię i pamiętasz o znaczeniu obecności trzech domen w twojej historii, doświadczenie

pokazuje, że z łatwością dojdiesz do stworzenia historii. Twoja własna historia lub fikcyjna metaforyczna historia; to naprawdę nie ma znaczenia.

Podstawy pracy z młodzieżą w trudnej sytuacji / cierpiącą na zaburzenia lękowe: wspomnienia i odporność psychiczna

Nasza metoda pracy zakłada, że każdy może wydobyć sens z własnego życia, a tym samym zwiększyć poczucie osadzenia w życiu. Ułatwia to radzenie sobie z nieprzewidywalnością.

Życie to nauka konstruktywnego radzenia sobie ze zmianami i niepewnością, rzeczami, na które nie mamy wpływu. Wykorzystywanie historii do nadawania znaczenia, ułatwiania radzenia sobie ze zmianami, nazywane jest angażowaniem się w dramaturgię życia. Jest to przeciwieństwo przejęcia pełnej kontroli.

60

5.3 DRAMATURG WŁASNEGO ŻYCIA

Dramaturg to ktoś, kto analizuje i wyjaśnia znaczenie (twórczej) konstrukcji. Czasami wnosi również treść, zazwyczaj tekstową⁶, do tworzenia tej struktury.

Dramaturgia wywodzi się z dyscypliny, która bada i opisuje teatr. Od klasyków opiera się głównie na pismach Arystotelesa. Istnieją powiązania z literaturą i innymi sztukami, a ostatnio słowo to jest również używane w innych dziedzinach, takich jak nauka i komunikacja marketingowa.

Przeszłość, teraźniejszość i przyszłość

To błędne przekonanie, że jako dramaturg studiujesz i analizujesz tylko historie z przeszłości. Przyszłość też jest historią. W rzeczywistości wszystko jest historią, z wyjątkiem momentu, w którym to piszemy, a zanim dotrzemy do następnego zdania, ten moment znów stanie się historią. Składamy się z opowieści, a nasze życie składa się z nich. Píše o tym na przykład irlandzki filozof Richard Kearney:

Opowiadanie historii jest dla ludzi tak samo ważne jak jedzenie. Nawet bardziej fundamentalne, ponieważ jedzenie utrzymuje nas przy życiu, ale historie nadają wartość naszemu życiu. Sprawiają, że jesteśmy ludźmi".

Jesteśmy przekonani, że dobre samopoczucie psychiczne i odporność korzystają z ciągłego uzupełniania kolekcji historii. Nie zawsze muszą to być duże, ekscytujące i pełne przygód historie. Wartość mają również małe, pozornie nieistotne historie. Tak jak nie muszą to być wyłącznie pozytywne historie. Nawet, a może zwłaszcza, historie o niepowodzeniach dodają blasku.

Opieramy to między innymi na naszej pracy z różnymi grupami mniejszościowymi. Na przykład pracujemy z mężczyznami w izolacji społecznej. Wszyscy oni pochodzą ze środowisk migracyjnych i zazwyczaj mają ponad pięćdziesiąt lat. Łączy ich kilka cech: mają niewielką sieć

⁶ Termin dramaturg jest również używany w odniesieniu do dramaturga.

społeczną, ponieważ pozostawili rodzinę w kraju pochodzenia. Być może stworzyli tutaj rodzinę, ale stracili to środowisko z powodu rozwodu. Wszyscy otrzymali od życia ciosy, fizyczne i psychiczne, co często prowadziło do problemów psychologicznych, takich jak depresja i poczucie osamotnienia. Wspólne jest to, że przyszłość jest postrzegana jako jedna wielka czarna dziura, na którą można patrzeć tylko ze strachem. To samo dotyczy grup należących do innych mniejszości, w tym grup zróżnicowanych seksualnie, z pewnością w środowiskach lub krajach, w których możliwości bycia sobą są ograniczane. Fakt, że jesteś stale uciskany, może prowadzić do utraty historii, ponieważ wiele wspomnień może być wyzwaniem. Strach nagromadzony w przeszłości prowadzi do obaw o przyszłość. Dlaczego rzeczy miałyby się poprawić, jeśli teraz okazują się dość trudne?

Jest jasne, co dzieje się tutaj mentalnie, ale czy możemy również spojrzeć na to narracyjnie? Wskazaliśmy już, że dla tych ludzi przyszłość nie jest historią. Kiedy zaczynasz z nimi pracować, dowiadujesz się, że przeszłość również nie jest historią. Stało się to pojęciem, że wydarzenia miały miejsce, ale nie ma żadnych powiązań narracyjnych, więc wydaje się, że wszelkie znaczenie zostało utracone. Pozostaje tylko teraźniejszość, która stała się opustoszała z powodu braku przeszłości i przyszłości. Z powodu braku tego ładunku historia teraźniejszości również została praktycznie wymazana i - o ile im wiadomo - nikt nie chce jej słuchać. Wspomniana wcześniej Christien Brinkgreve opisuje to bardzo dobitnie w swojej książce „Vertel, over de kracht van verhalen” („Powiedz nam o sile opowieści”). Wartość opowieści może być jeszcze bardziej fundamentalna: mogą one uchronić ludzi przed wymazaniem. To ostateczne zniszczenie, jeśli nie możesz już mówić o tym, czego doświadczyłeś, ponieważ ludzie w to nie wierzą lub nie są tym zainteresowani. Historia niektórych ludzi będących pod presją już prawie nie istnieje. Tak więc oni sami już prawie nie istnieją. Możemy też po prostu nazwać tę sytuację trybem przetrwania. W ten sposób niektórzy ludzie wchodzą do naszych programów.

Na szczęście często opuszczają nasze programy z zupełnie innym nastawieniem. Odchodzą jako ludzie, którym pozwolono być i którzy chcą ponownie być aktywnymi członkami społeczeństwa, na ile są w stanie. Ich historia powraca. Jak to robimy? Nie lekceważąc naszej pracy, podstawa tego, co robimy, jest niezwykle prosta. Wykorzystując to, co ludzkość robiła przez 135 000 lat, pozwalamy tej grupie na nowo odkryć swoją historię. Zaczynamy od odzyskania przeszłości, pracując nad wspomnieniami za pomocą różnych ćwiczeń i metod. Na początku nacisk kładziemy na piękne wspomnienia, ale wkrótce pojawia się również miejsce na mniej pozytywne wydarzenia, niepowodzenia i doświadczony opór. W pewnym momencie przenosimy te wspomnienia do teraźniejszości. Co te wspomnienia oznaczają dla "bycia" w tym momencie? Czego nauczyło cię radzenie sobie z tymi niepowodzeniami? Co przyniosła ci pomoc innych? Jak opiszemy poniżej, *podróż bohatera* jest potężnym narzędziem w tym procesie, ponieważ mapuje i może nadać bardzo wyraźne znaczenie (części) przebiegu życia każdej osoby.

Zauważyliśmy, że kiedy zaufanie do teraźniejszości - dzięki zastosowaniu tej metody - ponownie wzrosło, pojawiło się również miejsce na marzenia. Lub opowieści o przyszłości. Warto zauważyć, że te marzenia często początkowo pozostają skromne i są głównie krótkoterminowe.

W miarę upływu czasu i dalszego wzmacniania fundamentów, marzenia te stają się większe. Przeszłość, teraźniejszość i przyszłość są niejako przywracane do porządku, zapewniając podstawę do podjęcia działań, małych lub dużych. Jeśli ta historia jest następnie słuchana, szybko zyskuje na znaczeniu, a narrator buduje odporność psychiczną⁷. Narrator może ponownie istnieć, a tym samym odzyskuje przyszłość.

5.4 POCHODZENIE I WARTOŚĆ PAMIĘCI

Słowo zapamiętywanie odnosi się do ponownego doświadczenia. W momencie, gdy przypominasz sobie historię z przeszłości, ponownie przeżywasz ten moment. Zgodnie z tym, co opisaliśmy powyżej na temat przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, zapamiętywanie jest procesem przenoszenia przeszłości do teraźniejszości. Dobrą rzeczą jest to, że możesz dokonać własnego wyboru, które wspomnienia umieścisz w kolekcji, za pomocą której utworzysz drogę do przyszłości. Angielskie słowo *remembering* oferuje natychmiastowy wgląd oparty na myśli, która została opracowana w ramach terapii narracyjnej. Wyjaśnijmy, jak można radzić sobie z *ponownym zapamiętywaniem*.

Opiera się ono na założeniu, że tożsamość wynika z sieci życia, a nie z samego rdzenia. Członkami tej sieci są najważniejsze postacie i tożsamości z przeszłości, teraźniejszości i przyszłości danej osoby (White, 1998)⁸. Sami decydujemy, kto może zostać członkiem tej sieci. Innymi słowy: które wspomnienia zabieramy ze sobą. Nazywa się to *ponownym zapamiętywaniem*, które- jeśli zastanowisz się nad tym przez chwilę- może prowadzić do niezliczonych nowych spostrzeżeń i perspektyw. Przyczynia się do rozwoju polifonicznego poczucia tożsamości- które diametralnie różni się od pojedynczej historii, którą zajmujemy się w następnym akapicie- i stanowi podstawę do nadania sensu własnej egzystencji i stworzenia spójności poprzez uporządkowanie życia. Poprzez *ponowne zapamiętywanie możemy nadać* życiu formę, która rozciąga się na przeszłość i przyszłość (Myerhoff, 2019)⁹.

Osoba jest w pewnym sensie administratorem własnej sieci. Decyduje, które wspomnienie przejdzie przez selekcję w oparciu o przydatność: zawierające więcej niż tylko anegdotyczne znaczenie i wartość. Niektóre wspomnienia nie dotrą do mety, ponieważ mogą być cenne, ale także nieistotne. Mogą spoczywać w przeszłości. Inne zajmują miejsce w konstrukcji, która tworzy tożsamość osoby i zasługują na lepsze przedstawienie. Nazywamy to również tożsamością narracyjną.

⁷ W terapii narracyjnej nazywa się to również ceremonią definicyjną. Takie ceremonie są rytuałami, które uznają i poprawiają życie ludzi (White, s. 135). Michael White pisze o tym obszernie w swojej książce *Narrative Therapy in Practice*.

⁸ White, M., *Terapia narracyjna w praktyce*, s. 109.

⁹ Myerhoff, B. *Life history among the Elderly, Performance Visibility and remembering*. W Rubin, J. (red.) *A Crack in the Mirror: Reflexive perspective in Anthropology*, Philadelphia 182, P111.

Niebezpieczeństwo pojedynczej historii

Zgodnie z tą podstawową ideą samodzielnego decydowania o tym, co jest częścią tożsamości, a co nie, oraz wpływu narracji na ten proces, ważne jest, aby porozmawiać o jednym kluczowym aspekcie, który może zagrozić czyjemuś dobrostanowi w perspektywie krótko- i - głównie - długoterminowej. Mamy na myśli tak zwaną pojedynczą narrację. Pojedyncza historia oznacza skupienie się wyłącznie na jednej historii.

W storytellingu stosowanym używamy głównie terminu "pojedyncza narracja", gdy mówimy o definiowaniu tożsamości na podstawie tylko jednej historii tożsamości. Dzieje się tak czasami w przypadku grup mniejszościowych. Ponieważ część ich tożsamości jest pod presją- lub czują, że ich tożsamość jest pod presją- ograniczają się do tej części. Spotykamy się z tym na przykład w grupach LGBTQI+, zwłaszcza w krajach i kulturach, w których różnorodność seksualna jest mniej akceptowana i doceniana. Może to jednak dotyczyć wszystkich osób znajdujących się w trudnej sytuacji. Istnieje niebezpieczeństwo, że grupa ta stanie się głównym odniesieniem. Ich tożsamość jest zredukowana do problemu/problemów i/lub jednego wydarzenia, z którym się zmagają. Wszystkie inne tożsamości i cechy charakteru są temu podporządkowane. Kiedy mamy do czynienia z młodzieżą z zaburzeniami lęku społecznego, mamy również do czynienia z młodzieżą w trudnej sytuacji i ryzykiem pojedynczej historii.

Pojedyncza historia jest ściśle powiązana i może łatwo prowadzić do wiktylizacji. W momencie, gdy zredukujesz siebie do jednej tożsamości lub definicji i zaczniesz się odpowiednio zachowywać, możesz szybko odłączyć się od innych. Jeśli następnie połączysz się z innymi, którzy ograniczają się tak samo, wkrótce pojawi się grupa wewnętrzna, która tylko przeciwstawia się grupie zewnętrznej. Zwłaszcza jeśli ta grupa wewnętrzna należy do mniejszości, może pojawić się poczucie niezrozumienia. Wtedy pojawia się rola ofiary. Bycie ofiarą zazwyczaj nie przynosi nic dobrego, dobre rzeczy mogą pochodzić z pozycji siły.

Tutaj widzimy, jak ważne jest uświadomienie ludziom potencjalnego niebezpieczeństwa związanego z pojedynczą narracją i jak łatwo jest często używać historii, aby odnieść się do innych warstw tożsamości danej osoby i wyrazić je. Dzięki temu możesz przyczynić się do wzmocnienia innych i ich osobistego rozwoju za pomocą historii.

Udział w dobrych warsztatach opowiadania może bezpośrednio prowadzić do samoświadomości tego zjawiska, które nazywamy "pojedynczą historią". Kiedy opowiadamy nasze historie na głos, mamy również szansę usłyszeć je na własne uszy. Oczywiście, prawda? Jednakże, gdy te historie pozostają w naszych głowach, postrzegamy je tylko uchem naszego umysłu. Umysł może wtedy płatać nam figle i wysyłać naszą wewnętrzną narrację w pętlę sprzężenia zwrotnego, opowiadając i powtarzając stare nawyki, z którymi czujemy się komfortowo. Nie możemy się rozwijać.

Rezerwa psychiczna

Kiedy zaczynasz pracować z historiami z przeszłości, znalezienie prawdy nie jest celem. Chodzi o osobiste doświadczenie. Zasada ta odnosi się do wszystkich wspomnień i ich znaczenia. Są one

dodawane do teraźniejszości z przeszłości i mogą w ten sposób zasilać historie na przyszłość. W ten sposób budujesz mentalną rezerwę.

Ale co, jeśli nie ma prawie żadnych wspomnień z przeszłości do odzyskania? Z pracy z różnymi grupami w trudnej sytuacji wiemy, że przeszłość- a zwłaszcza niedawna przeszłość- często nie przywołuje tak pięknych wspomnień dla tych ludzi. Ani przeszłość, ani przyszłość nie mają dla nich żadnej wartości. Są w trybie przetrwania, szczególnie dlatego, że części mózgu, w których tworzone są perspektywy, generowana jest wyobraźnia i dzięki którym możemy myśleć o rozwiązaniach, nie odbierają już sygnałów, a tym samym stają się nieaktywne.

Kiedy pracujemy ze storytellingiem, przywołujemy historie z przeszłości. Robimy to poprzez nazwanie znaczenia tych wspomnień i przełożenie ich na obecną sytuację narratora. Narratorzy zaczynają zdawać sobie sprawę z tego, jak zostali ukształtowani przez te historie i jak mogą się z nich uczyć dla teraźniejszości.

Traumy

Ważne jest, aby krótko zastanowić się nad traumą. Jest to złożony temat i należy przede wszystkim do psychiatrów i psychologów, a nie do trenerów opowiadania takich jak my.

Jednak praca z historiami wiąże się z traumą i dobrze jest umieścić ją w kontekście powyższego. Szczere dzielenie się historiami i aktywne odkrywanie wspomnień może również dotknąć i ożywić traumę. Być może dzielenie się historiami może następnie przyczynić się do przetworzenia lub nadania traumie miejsca, ale to naprawdę praca specjalistów.

Oczywiste jest, że trauma uniemożliwia niektórym podróż do przeszłości. Wspomnienia z nią związane mogą być zbyt bolesne, co może nawet prowadzić do skażenia całej osobistej historii, albo dlatego, że jest ona zredukowana do traumatycznego wydarzenia (wydarzeń), a inne wspomnienia są tłumione, albo dlatego, że unika się jakiegokolwiek konfrontacji z przeszłością. W takich przypadkach wymuszone opowiadanie historii przynosi efekt przeciwny do zamierzonego, a nawet może być szkodliwe.

Jeśli jesteś otwarty na pracę z własną historią, może to zapewnić osobiste wzmocnienie, które pozwoli ci w pewnym momencie- najlepiej pod profesjonalnym przewodnictwem- pracować z tą traumą.

5.5 PODRÓŻ JAKO METAFORA

Aby uzyskać wgląd i nadać znaczenie swoim wspomnieniom, ważne jest, aby zmapować je w jakiś ustrukturyzowany sposób. Podróż bohatera, jak już wcześniej wspomniano, jest doskonałym narzędziem do tego celu, ponieważ sprawia, że logiczne połączenia są jasne i wspiera analizę na tej podstawie. Aby nie było to zbyt skomplikowane, uproszczona wersja jest dobrym początkiem do rejestrowania własnych wspomnień jako podróży. Aby zrobić to poprawnie, wystarczy opisać pięć elementów podróży i dodać ich znaczenie.

Pomaga to wizualnie śledzić strukturę podróży, jak pokazano na przykładzie na rysunku 5.

Możesz odpowiedzieć na konkretne pytania dla każdej sekcji. Pytania te stanowią wskazówkę (ale nie są obowiązkowe) i koncentrują się głównie na wyobrażeniu sobie sytuacji. Mają one na celu przywołanie obrazów, ale nie ich natychmiastową interpretację i analizę. Dzieje się tak tylko wtedy, gdy całość jest nadzorowana.

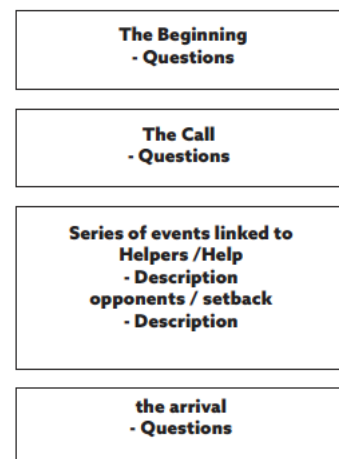
W momencie, gdy odpowiesz na (część) tych pytań, wyłania się jasny obraz podróży, którą odbyłeś w pamięci. Obserwując ją na początku, logika, a tym samym znaczenie różnych elementów tej podróży, zwykle staje się jasne. Następnym krokiem jest wykorzystanie tej obserwacji do przeprowadzenia analizy, zadając sobie pytania zaczynające się od "Co oznaczało dla mnie ...?".

Na przykład: co oznaczało dla mnie niepowodzenie związane z utratą dobrej przyjaźni? Albo: co wytrwałość, którą wykazałem w tym momencie, oznaczała dla przebiegu podróży w tym momencie? Są to obserwacje, które zwykle można rozszerzyć na inne momenty z przeszłości. W końcu wspomnienie nigdy nie jest samo w sobie. Wytrwałość, którą obserwujesz w jednym wspomnieniu, jest prawdopodobnie siłą, która ratowała cię częściej, a zatem cechą, na której można budować.

Kluczowym pojęciem w tej analizie jest transformacja. Każda (dobra) historia dotyczy zmiany, wewnętrznej i zewnętrznej. Podczas mapowania wspomnień ważne jest, aby zinterpretować zmianę. Można to zrobić, zadając pytania takie jak: czego nauczyłem się z wydarzenia w pamięci? Jaki wgląd zyskałem i jak to na mnie wpłynęło?

Jest to podstawa do pracy z młodzieżą w ramach projektu *Stop! Words in Progress*.

schematic representation of the journey



Rysunek 5 Schematyczne przedstawienie podróży

6. HISTORIE ŚPIEWANE: podkładanie tekstu pod muzykę

DLACZEGO HISTORIE HISTORIE I ZABURZENIA LĘKOWE?

Zaburzenie lęku społecznego jest zaburzeniem charakteryzującym się intensywnym i uporczywym lękiem przed sytuacjami, w których jest się narażonym na obecność i ocenę innych osób z obawy przed wydaniem się nieadekwatnym lub śmiesznym oraz przed niewłaściwym zachowaniem. Patologiczny rdzeń fobii społecznej jest reprezentowany przez wyraźną wrażliwość na osąd innych; osoba z fobią społeczną obawia się bycia obserwowaną i stania się obiektem kpin ze strony innych lub tego, że jego własne działania mogą narazić go na negatywne oceny.

Wiele działań artystyczno-twórczych pozwala doświadczyć osobistych i intymnych aspektów, które w innym przypadku trudno byłoby poznać. Poprzez tworzenie śpiewanych historii zachęca się do odgrywania ról w celu wzmacniania integracji i rozwijania skutecznej komunikacji.

Kontekst sceny pozwala wypróbować nowe reakcje poznawcze i behawioralne, doświadczając innego siebie w sytuacjach lękowych, z którym można się zmierzyć poprzez proces twórczy i wykorzystanie nietypowych kanałów komunikacji, takich jak użycie głosu jako narzędzia, rytmu i mobilności ciała: w ten sposób komunikacja jest ułatwiona na wszystkich poziomach, przezwycięża blokady emocjonalne, eksperymentując z komunikacją niewerbalną.

Proces twórczy pozwala na wyrażenie własnej tożsamości, stając się de facto mechanizmem terapeutycznym. Muzyka jest bardzo powszechną pasją wśród młodych ludzi, dlatego łatwo jest wprowadzić ich w stan większej koncentracji i skupienia. Co więcej, wibracja dźwięku, jak uczy muzykoterapia, może reaktywować "uczucie" i połączenie z emocjami. Wreszcie, mechanizm improwizacji często podkreśla talenty i skłonności, które mogą okazać się bardzo satysfakcjonującymi kanałami ekspresji w przyszłości.

Dlatego metodologia śpiewanych historii jest szczególnie przydatna dla osób z problemami lęku społecznego, trudnościami w relacjach, dyskomfortem w wyrażaniu opinii lub wystąpieniach publicznych.

6.1 WPROWADZENIE HISTORII ŚPIEWANYCH

Tekst i muzyka to dwa byty, które mogą błogo przetrwać nawet w swojej samotności, ale proces, który prowadzi do ich przecięcia, aby stać się jednym i spójnym kanałem ekspresji, może nadać tym mediom głębszy charakter. "Tekst" jest tutaj używany jako proste odniesienie do słów lub fraz i nie jest w żaden sposób powiązany ze śpiewem lub określoną harmonią, nawet jeśli recytacja lub proste czytanie może oczywiście aktywować mechanizmy pseudo-melodyczne. Jaki jest jednak związek czystego tekstu z muzyką? Na przykład dwa instrumenty muzyczne mają oczywiste odniesienia, na których można się oprzeć, a niektóre z nich są nawet naukowe, jak częstotliwości i fale.

Z drugiej strony tekst, idealnie oddzielony od dźwięku, gdzie spotyka się z muzyką? Z logicznego punktu widzenia te dwie esencje nie wydają się mieć żadnego punktu wspólnego; jednak rodzaj magicznej interakcji wydaje się mieć miejsce przy kilku okazjach. To prawdziwy proces alchemiczny. Połączenie, które postrzegamy, często jest wynikiem nieświadomych procesów, wydaje się przechodzić przez mosty synestetyczne lub skojarzenia kulturowe / doświadczeniowe (na przykład bębnienie pod tekstem takim jak "Panie i panowie"), ale zasadniczo wymyka się jasnej i obiektywnej definicji. Rezonans między tekstem a dźwiękiem jest w rzeczywistości realizowany w bańkach kreatywności i mechanizmów, które należą bardziej do sfery metafizycznej niż racjonalnej. Znajdujemy się w obrębie tych sfer, równie fascynujących, co nieodgadnionych dla sztuki.

Dostrojenie słów do muzyki, tak jak moglibyśmy dostroić altówkę do fortepianu, sprawia, że treść jest bardziej widoczna, ekspresyjna i otwarta. Kompozycję i procedury muzyczne można jednak również odszyfrować i ustrukturyzować za pomocą technik, które mogą ułatwić interakcję.

Jak wspomniano, czytanie tekstu nigdy nie będzie całkowicie wolne od niuansów melodycznych, rytmicznych czy brzmieniowych, ale chcielibyśmy pracować nie tylko na czysto muzycznych podstawach, ale także na instynktownych i subiektywnych skojarzeniach płynących z samych słów. Jednym z najlepszych narzędzi otwierających te drzwi jest proces improwizacji. Improwizacja przejawia się w osobistej i autentycznej aktywności oraz wyraża nas bezpośrednio i bez filtrów. Krótko mówiąc, jest to stan umysłu, w którym wzmacniamy siebie i doceniamy potencjał, który reprezentujemy. Improwizacja, oprócz tego, że jest wspianym darem dla naszej tożsamości i wyjątkowości, zanurza nas w stymulującym procesie twórczym pełnym niespodzianek. My, tekst i muzyka stajemy się "jednością", sprawiając, że te trzy elementy rezonują w spójności, która nieuchronnie staje się potężnym kanałem dla innych.

Tekst może być śpiewany, czytany lub recytowany przy użyciu różnych metod zintegrowanych z muzyką.

Podejścia te mogą również mieszać się ze sobą, w zależności od nastawienia wykonawcy, jego umiejętności i celu ekspresji, który ma zostać osiągnięty.

6.2 CZTERY PODEJŚCIA

1. Piosenka

Tworzenie piosenek jest jednym z najbardziej znanych i popularnych sposobów łączenia tekstu z muzyką.

Możemy jednak powiedzieć coś przeciwnego, czyli połączyć utwór muzyczny z tekstem, a nawet sprawić, by się połączyły.

Klasyczna struktura zwrotka/refren jest najbardziej powszechną, ale nie jedyną opcją. Złożoność piosenki może popchnąć ją do pewnego wyrafinowania, jak w muzyce progresywnej lub jazzie, aż stanie się czymś bardziej odległym, jak opera. Tradycyjna piosenka, pisanie piosenek, muzyka

pop i rap to tylko niektóre z klasycznych form, do których można się odnieść podczas opracowania tekstu w muzykę. Te z dominującym rytmicznym charakterem (hip hop, rap) mają większą szansę na dostosowanie się do mniej zorganizowanych sekwencji słów.

Tutaj, oprócz odkrywania różnych gatunków, skupiamy się na procesie tworzenia utworu. Kluczowa jest struktura tekstu, na podstawie którego zostanie następnie stworzona muzyka, wraz z wyborem kryteriów ekspresji związanych z wyrażanym uczuciem.

Co ma pierwszeństwo, tekst czy muzyka? Co jest priorytetem? Kto pasuje?

Aby tekst i muzyka spotkały się, kluczowe jest znalezienie satysfakcjonującej synchronizacji. Jeśli tekst nie ma typowej struktury, może wymagać wielu zmian, aby móc go dostosować, ale nadal jest to interesująca praca, która stymuluje zdolność syntezy i strukturyzacji tekstu w formach poetyckich. Tekst już sformatowany oczywiście ułatwia realizację. Następnie szukamy dźwięku, gatunku, odpowiednich instrumentów i komponujemy piosenkę, szukając atmosfery, melodii i rytmu, które rezonują z przesłaniem, które chcemy przekazać. Zabawa z podkładami rytmicznymi jest naprawdę ciekawa, większa łatwość szybkiego wstawiania słów daje satysfakcjonujące poczucie kompozycji w toku. Ciekawie jest, przechodząc przez improwizację, spróbować napisać i zagrać tekst i muzykę razem. Można to zrobić indywidualnie (ta sama osoba gra i śpiewa) lub w grupie. Tutaj obie linie idą w parze i nawet jeśli proces angażowania się jest trudny, często dochodzimy do harmonii, pełnej kreatywnych pomysłów.

Po ustaleniu rodzaju procesu twórczego, który zamierzamy śledzić (zaczynając od tekstu już sformatowanego lub bez struktury), możemy stworzyć orientacyjne ścieżki dotyczące różnych możliwości realizacji. Ścieżka, którą wybierzemy, będzie jedną z tych, które odkrywaliśmy podczas wspólnych warsztatów, czerpiąc z technik kompozycji muzycznej, które będziemy ćwiczyć najpierw w sposób ogólny, a następnie w konkretnym przypadku piosenki, którą chcemy stworzyć.

2. Czytanie

Tekst czytany na tle muzycznym.

Jest to poszukiwanie atmosfery, oprawy muzycznej, która może pomieścić grę aktorską, nie przytłaczając jej ani nie zakłócając. Mogą istnieć wzajemne powiązania (na przykład fragmenty tekstu z akcentami muzycznymi), ale zasadniczo są to dwie niezależne linie połączone poczuciem estetycznym. Wybór muzyki może wzmocnić komunikację i sprawić, że słuchanie będzie bardziej emocjonalne. Tryb czytania jest doskonały do dostosowania do występów aktorskich.

Jest to zatem technika wzbogacania, tworzenia pełnej i sugestywnej historii, która w przeciwnym razie byłaby bardziej surowa z samym głosem.

W tym kontekście możliwości ekspresyjne są ściśle powiązane ze środowiskiem, koordynacją narrację poprzez muzykę. Podczas warsztatów- będziemy pracować nad percepcją atmosfery stworzonej przez samą historię, aby znaleźć muzykę i dźwięki, które zapewniają ekspresyjną spójność.

3. Gawędziarze i ballady

Jest to tradycyjna technika o charakterze bardziej kulturowym niż muzycznym. Ma bardzo chwytliwy wydźwięk i prawie zawsze wyrażona jest w rymach. Tekst jest wciągającą grą słów przy powtarzalnej muzyce, która ma za zadanie upiększyć, podkreślić, a czasem wzmocnić treść. Trudno jest dostosować prozę do tego typu kompozycji. Dlatego lepiej napisać ją specjalnie. Gatunek ten bardzo dobrze nadaje się do tekstów satyrycznych, ironicznych, protestacyjnych, smutnych czy nawet romantycznych. Ta struktura często utrzymuje się dobrze sama, bez prawdziwej muzyki instrumentalnej. Klaskanie w dłonie, pstrykanie palcami, aż po najnowocześniejszą perkusję ciała to tylko niektóre z dźwięków, które mogą wzbogacić historię śpiewaną w tej formie.

4. Wolne struktury

Muzyka towarzysząca tekstowi może również zdystansować się od struktur opisanych powyżej, aby uwolnić się melodycznie i rytmicznie w przepływie, który podąża za historią, tak jakby sama była historią. Takie podejście wymaga oczywiście wiele pracy synchronicznej, ale ma bardzo wysoką zdolność adaptacji do tekstu. Z zadowoleniem przyjmuje również śpiew operowy i podejście w stylu "musicalowym", pozwalając na jego rozszerzenie i swobodę ekspresji. Muzyka podąża za historią, tekst jest wolny, a muzyka przybiera swój kształt. Trochę jak czytanie, ale z silniejszym połączeniem i relacją. Gra głośności, pauzy, podkreślenia, akcenty, zmiany rytmiczne nie rozpoznają się w z góry ustalonym gatunku, ale wszystkie mają na celu rozszerzenie panoramy sensorycznej krok po kroku podążając za historią. Swobodne struktury mogą pomieścić dialogi, monologi, recytacje różnego rodzaju. Podejście teatralne znajduje tu dobrą podstawę do wzbogacenia gry aktorskiej o doznania.

Opisane możliwości można mieszać na wielu poziomach. Niuanse są tak nieskończone, jak w przypadku opowieści. W przypadku zróżnicowanych prac możliwe jest zróżnicowanie podejścia w zależności od różnych tekstów. W każdym razie wygodnie jest mieć podstawową spójność, aby stworzyć koncepcję, która działa jak wspólny wątek.

6.3 WAŻNE ASPEKTY

Wartość ciszy

Cisze nie są takie same. To, co je odróżnia, to stan umysłu słuchacza, głównie pod wpływem tego, co usłyszał wcześniej i czego spodziewa się później. Dlatego cisza, nieustannie rezonująca z czymś innym, niesie ze sobą tło, które odgrywa istotną rolę w technice komunikacji.

Proces kreatywności w tym przypadku może być prowadzony naprzemiennie z tekstem, muzyką lub dźwiękami i ciszą. Cisza musi być ceniona i wykorzystywana ze świadomością jej mocy. W tej grze tekst bez muzyki może przybrać formę zawieszenia, napięcia, odpoczynku lub zakończenia w zależności od rodzaju muzyki i ekspresji wokalne, która była bezpośrednio przed nim.

Muzyka może bawić się ciszą, podobnie jak sam tekst. Słowa i dźwięki mogą nakładać się na siebie, naprzemiennie, aby wyciszyć oba z efektami, które czasami wydają

się jeszcze bardziej podkreślać przekaz. Nie ma czegoś takiego jak całkowita cisza; niuanse mogą być tak subtelne, że ledwo zauważalne dźwięki mogą być postrzegane jako cisza. Każdy dźwięk niesie ze sobą część ciszy, która powinna być traktowana jako narzędzie ekspresji. Pauzy i cisze kształtują historię tak samo jak muzyka. W istocie cisza sama w sobie jest muzyką.

Barwa głosu

Prawdopodobnie najbardziej osobista, subiektywna, wyjątkowa cecha.

Celem będzie znalezienie połączenia nie tylko między tekstem a muzyką, ale także z barwą dźwięku.

Kiedy autor niekoniecznie ma odpowiednią barwę do odczytania swojego tekstu, role mogą zostać zamienione. Muzyka może wywoływać barwy, ale możliwe jest również wyszukiwanie odpowiedniej muzyki dla danej barwy.

Technika wokalna

Literatura jest pełna technik mających na celu poprawę wykorzystania głosu. Śpiew, aktorstwo, teatr i podejście do ciała / głosu to badania, które pomagają w emisji wokalne i komunikacyjnej. Większe opanowanie pozwala zarządzać bardziej ekspresyjnymi trybami, doskonalić wymowę i zwiększać głośność w razie potrzeby. Pogłębienie aspektu technicznego sprawia, że głos jest bardziej stabilny, mniej podatny na wpływy i bardziej skoncentrowany na tym, co chcemy wyrazić.

Rozwój wokalny jest wspomagany przez fizyczne postrzeganie siebie, ruchu ciała. Techniki, które mogą pomóc w tym rozwoju, to także techniki propriocepcji, które pozwalają zmierzyć się nie tylko z fazą twórczą, ale także z występem na scenie.

Pisanie tekstów

Muzyka, jak wspomniano, może się dostosować, ale czasami, jak w przypadku piosenki, tekst musi zostać napisany na nowo, aby pasował do bardziej sztywnej struktury. Jest to interesujący proces, ale jeśli historia jest już napisana w formie muzycznej, dla której jest przeznaczona, wynik będzie bardziej natychmiastowy. Dlatego też komponowanie ze świadomością rozwoju muzyki fabularnej może być jednym ze sposobów.

Rymy, zwrotki, refreny, wiersze, podkreślanie słów, frazy z nieodłącznym rytmem, powtórzenia, to tylko niektóre pomysły, które mogą otworzyć drzwi do ułatwienia muzycznych połączeń.

6.4 JAK ZAPLANOWAĆ DOŚWIADCZENIE WARSZTATOWE

Ścieżka może być zróżnicowana i musi nieuchronnie dostosowywać się do specyfiki grup docelowych, ich umiejętności i momentu wynikającego z doświadczenia warsztatowego.

Wymieniamy niektóre aspekty, które niekoniecznie muszą być zgodne z porządkiem chronologicznym, ale które reprezentują narzędzia, na które należy zwrócić uwagę w razie potrzeby.

Ponieważ grupa docelowa nie składa się z profesjonalistów, naszym obowiązkiem będzie znalezienie równowagi między techniką a spontanicznością, między wysiłkiem a płynnością. Nadmiernie dydaktyczne studium nie może dać widocznych rezultatów w tak krótkim czasie i grozi zanieczyszczeniem autentycznej i emocjonalnej ekspresji celu. Praca strukturalna musi być zrównoważona pracą twórczą, zawsze szukając celów w zasięgu ręki bez nadmiernego stresu. Możliwe są ścieżki skupiające się zarówno na pojedynczych osobach, jak i na grupach. Ćwiczenie improwizacji może być szczególnie pomocne, aby czerpać z autentycznych wyrażań, jak już wspomniano, i uczynić prezentację prawdziwym doświadczeniem artystycznym.

- Trening głosu (kontrola, ekspresja, gra aktorska)
- Eksploracja dostępnego systemu muzycznego (instrumenty, umiejętności itp.).
- Koncentracja na koncepcji, którą chcemy zachować
- Pisanie tekstów. Z odniesieniem lub bez odniesienia do rozwiązania muzycznego
- Kompozycja muzyczna jednocześnie (improwizacja) lub po stworzeniu historii
- Adaptacja muzyki i/lub tekstu
- Testowanie powtarzalności osiągniętego rezultatu (na potrzeby pokazu. Z wykorzystaniem technik nagrywania audio i wideo, które mogą podkreślić najbardziej istotne elementy, na które należy zwrócić uwagę podczas odtwarzania procesu twórczego).



Co-funded by
the European Union



7. PROCES TWÓRCZY W TEATRZE UCIŚNIONYCH

Jak wspomniano wcześniej, teatr może być wykorzystywany jako jedno z narzędzi i technik mediacji artystycznej w formie teatru społecznego lub Teatru Uciśnionych. Mówiąc dokładniej, metodologia Teatru Uciśnionych łączy kilka technik i metod (takich jak gry, ćwiczenia i narzędzia teatralne), które aktywnie stymulują kreatywność i mogą być wykorzystywane w różnych kontekstach i dla rozmaitych grup odbiorców. Teatr Uciśnionych to metodologia opracowana przez Augusto Boala w latach siedemdziesiątych XX wieku w celu wykorzystania teatru jako narzędzia do krytycznej obserwacji i analizy sytuacji ucisku oraz wspólnego badania i opracowywania strategii mających na celu przekształcenia tej rzeczywistości. Ponieważ niniejsza publikacja zawiera rozdział poświęcony wyłącznie Teatrowi Uciśnionych, skupiono się tutaj na procesie twórczym realizowanym dzięki Teatrowi Uciśnionych w jego różnych formach i fazach. Kreatywność w różnych formach jest stymulowana przez Teatr Uciśnionych, poprzez niektóre aspekty i procesy, stymulujące ją w różnych formach, takich jak: proces konstruowania i tworzenia sztuki, dynamika grupy oraz moderowanie grupy przez *jokera* lub *Kuringę*. Z jednej strony sposób, w jaki Teatr Uciśnionych zakłada tworzenie sztuki, obejmuje szereg technik i aktywności, które pobudzających i wyzwalających kreatywność.

Często wybór tematu dla Teatru Uciśnionych odbywa się poprzez serię działań opartych na pewnej podstawowej strukturze, które skutecznie stymulują ludzi do większej kreatywności.

Po pierwsze, identyfikacja tematu jest zwykle procesem zbiorowym, związanym z dynamiką grupową polegającą na wzajemnym dzieleniu się historiami, zachęcaniu ludzi do wykorzystania swoich umiejętności w opowiadaniu historii. Pomaga to również aktywnie pracować nad samoświadomością, rozpoznawaniem emocji i reprezentacją poprzez osobiste doświadczenia, co nie tylko stymuluje proces twórczy, ale także ma pozytywny wpływ na samopoczucie (Alfonso-Benlliure, 2019).

Po drugie, uczestnicy są zapraszani do pracy nad współtworzeniem jednej historii ze wszystkich informacji otrzymanych w grupie. Aspekt ten ma fundamentalne znaczenie, ponieważ jednocześnie obejmuje aktywne słuchanie, burzę mózgów, identyfikację problemu i redefinicję. Dwa ostatnie elementy stanowią to, co Alfonso-Benlliure (2000) nazywa umiejętnościami kreatywnego myślenia i pozwalają na przenoszenie i użyteczność wiedzy poza obecną sytuację i kontekst. W związku z tym proces twórczy Teatru Uciśnionych wykracza poza proces tworzenia sztuki, ale trwa także podczas jej prezentacji i zaangażowania publiczności poprzez Teatr Forum. Technika ta pozwala widzom-aktorom¹⁰ zaangażować się w proces identyfikacji i redefinicji problemu, ponieważ debata i dialog ułatwiony przez Jokera lub Kuringę zachęca do zastosowania umiejętności analitycznych w celu 1) zidentyfikowania problemu, 2) wykrycia

¹⁰ Termin używany w Teatrze Uciśnionych w celu podkreślenia roli publiczności nie jako zwykłego obserwatora, ale aktywnego uczestnika, który w każdej chwili może zastąpić aktora i wypróbować rozwiązanie proponowanego problemu, aby poszukać innego rezultatu.

związanej z nim konieczności i 3) krytycznego przemyślenia, w jaki sposób można go zmienić lub rozwiązać, poszukując nowych pomysłów i otrzymując różne możliwe opcje.

Ponadto konieczność negocjowania i omawiania różnych pomysłów, często kwestionujących indywidualne przekonania i status quo, jest tym, co De Bono (1972) nazywa "prowokacyjnym działaniem" i zwiększa zdolność do nieszablonowego myślenia i dostrzegania różnych perspektyw.

Wreszcie, aby umożliwić współ-konstruktywny proces twórczy w celu opracowania kreatywnego "produktu" (w przypadku Teatru Uciśnionych jest to krótka sztuka lub scena). Wcześniejsza praca nad tworzeniem, spójnością i dynamiką grupy ma fundamentalne znaczenie i stopniowo wspólnie z kreatywnymi technikami i narzędziami stymulującymi uczestników. Techniki i ćwiczenia Teatru Uciśnionych można doskonale połączyć z ideą uczenia się i eksperymentowania poprzez zabawę ze względu na ich charakter, a nawet sam Augusto Boal (2002) nazywa je "grami". Granie pozwala znacznie rozluźnić poznawcze ośrodki podejmowania decyzji (Alfonso-Benlliure, 2000) i pozostawia przestrzeń do eksperymentowania, badania, odkrywania, gdzie pojawia się kreatywność. Nauczanie i praca oparte na grach umożliwiają poprawę wykorzystania wyobraźni oraz odblokowanie tego, co De Bono określa jako myślenie lateralne lub "dzikie", pozwalające połączyć się z absurdem, nielogicznością i nieoczekiwanym. W kontekście Teatru Uciśnionych jest to stale stymulowane za pomocą improwizacji, technik de-mechanizacji i wielu innych narzędzi.

8. PRACA Z DRAMĄ

Drama stosowana to interaktywna metoda pracy z grupą, która opiera się na odgrywaniu ról. Podczas odgrywania ról uczestnicy uczą się korzystać z nowych strategii bez konieczności ponoszenia rzeczywistych konsekwencji tych zachowań (Gudro-Homicka, 2015).

Wykorzystując techniki teatralne, tj. improwizację, pracę z ciałem, tworzenie muzyki, budowanie ról, Teatr Forum, stymulujemy uczestników zajęć dramowych do pełnego zaangażowania na wszystkich etapach pracy z problemem: definiowania go, szukania rozwiązań, wyciągania wniosków.

Uczestnicy są zaangażowani w tworzenie warsztatów dramowych, wybierając zagadnienia, które są dla nich interesujące. Mogą to być kwestie związane z niepełnosprawnością, uzależnieniem, przemocą lub strachem przed ośmieszeniem. Drama może być stosowana w takich obszarach pracy z młodzieżą jak:

- cyberprzemoc,
- psychoedukacja,
- doradztwo zawodowe,
- rozwój kreatywności,
- dyskryminacja.

8.1 ETAPY PRACY Z DRAMĄ

Na początku, proponując różne ćwiczenia, tj. zabawne improwizacje, pracę z narracją, zabawkami, gry i zabawy, uczestnicy szukają atrakcyjnych dla siebie obszarów pracy. Dzięki temu minimalizowane są opory grupy przed aktywnym udziałem w zajęciach.

Po określeniu problemu następuje faza jego pogłębiania. Wykorzystywane są wówczas techniki, takie jak gorące krzesło czy Teatr Obrazu. *Gorące krzesło* to **strategia dramowa, w której postać lub postacie, odgrywane przez moderatora lub uczestnika, są przesłuchiwane przez resztę grupy**. Zachęca innych uczestników do opowiedzenia konkretnego wydarzenia, zbadania motywacji i wielu perspektyw / doświadczeń związanych z tematem, wydarzeniem lub pomysłem w ramach historii. Z kolei w *Teatrze Obrazu* uczestnicy szybko rzeźbią ciała swoje lub innych osób, aby wyrazić postawy i emocje. Obrazy te są następnie umieszczane razem i "dynamizowane" lub ożywiane. Metoda ta jest często wykorzystywana do badania wewnętrznego lub zewnętrznego ucisku, nieświadomych myśli i uczuć.

Obie te techniki zwiększają wgląd w daną sytuację.

Po tej fazie następuje generowanie rozwiązań. Biorąc udział w technikach takich jak Teatr Forum, ring bokserski, praca z kartami ról (opisanymi poniżej), uczestnicy warsztatów przyjmują role i szukają rozwiązań.

Jak wspomniano w poprzednim rozdziale, *Teatr Forum* angażuje publiczność jako część spektaklu, czyniąc z niej widzo-aktorów.

Ring bokserki to metoda, która pozwala pracować z trudnymi sytuacjami komunikacyjnymi. Przed uczestnikiem znajduje się przeciwnik, osoba, z którą nie może się dogadać, odgrywana przez inną osobę z grupy. Za uczestnikiem stoją pozostałe osoby i zapewniają wsparcie oraz wskazówki w przerwach między rundami. Budują poczucie bezpieczeństwa podczas prowadzenia trudnej rozmowy.

Karty ról: w tej technice podczas pracy z grupą prowadzący rozdaje karty ról uczestnikom, którzy zazwyczaj są podzieleni na dwójki. Z kart dowiadują się szczegółów na temat postaci, w które się wcielają. Poznają ich imiona, wiek, zawód, relacje z drugą postacią oraz sytuację, w której się obecnie znajdują. Karty ról przedstawiają konflikt, który za chwilę stanie się tematem improwizacji. Dwie osoby, które rozpoczynają wspólną rozmowę, nie wiedzą, jaki jest punkt widzenia drugiej strony. Na sygnał prowadzącego wszystkie dwie osoby improwizują w tym samym momencie. Następnie dzielą się ze sobą swoimi przemyśleniami.

Po zaangażowaniu się w te techniki, uczestnicy wychodzą z roli i podsumowują swoje doświadczenie warsztatowe, dzięki czemu mogą zastosować nabyte umiejętności w swoim codziennym życiu.

8.2 DRAMA I INNE TECHNIKI PRACY

Kluczem do dramy stosowanej jest świat fikcji. To odróżnia ją od psychodramy. W tej drugiej technice uczestnicy biorą sceny ze swojego prawdziwego życia i odtwarzają je w poszukiwaniu nowego znaczenia bolesnych wspomnień. Nie tworzą więc fikcji.

W dramie poruszamy się w wymagowanym świecie, ale wciąż w pewien sposób podobnym do świata, który znamy. Dlatego kluczowe jest znalezienie takiego uniwersum, aby uczestnicy byli skłonni zaangażować się w problem, ale bez ujawniania swoich osobistych problemów. Kiedy pracujemy na przykład z zagadnieniem przemocy rówieśniczej, możemy zaproponować dzieciom odegranie roli zwierząt, np. leśnego przedszkola, w którym mieszka złośliwy lis, i zaprosić młodzież do odegrania ról uczestników obozu, podczas którego dochodzi do kłótni. Mechanika problemu pozostaje więc taka sama, mamy grupę, która się zna i spędza ze sobą dużo czasu, ale zmienia się kontekst (las, obóz). Dzięki temu dzieci i młodzież chętnie angażują się w rozwiązywanie trudności, bo bardzo dobrze je znają, ale jest tu też element udawania, co zwiększa poziom bezpieczeństwa.

Co więcej, w dramie stosowanej aktywnie szukamy szczęśliwego rozwiązania. Nawet jeśli byłoby ono dość symboliczne. Jedną z technik teatru obrazu jest pokazanie problemu, poszukiwanie rozwiązania i idealnego rozwiązania w trzech krokach (pomniki tworzone przez uczestników za pomocą ich ciał, jeden po drugim w ciszy). Jest to sposób na przygotowanie uczestników zajęć do poszukiwania sposobów osiągnięcia porozumienia. Jednocześnie stymuluje ich myślenie o problemie, pokazując, że rozwiązanie jest możliwe.

To, co również w pewien sposób odróżnia dramę stosowaną od teatru, to pełne zaangażowanie publiczności. Podczas naszych zajęć uczestnik w każdej chwili może stać się aktorem. I odwrotnie. Co więcej, w teatrze ważna jest profesjonalizacja umiejętności aktorskich. Podczas warsztatów dramowych nie są one w ogóle wymagane. Nie oceniamy, czy dana sytuacja jest przedstawiona "realistycznie". Co ważne, drama służy rozwojowi osobistemu poprzez poznawanie i doświadczanie różnych strategii działania.

8.3 CZY DRAMA JEST SKUTECZNA?

Międzynarodowe badania projektu DICE (Drama Improves Lisbon Key Competences, 2010) przeprowadzone na próbie 4500 osób w 12 różnych krajach wykazały, że udział w warsztatach dramowych poprawia samoocenę, uczestnicy w większym stopniu akceptują mniejszości narodowe i grupy zagrożone wykluczeniem społecznym, są bardziej przedsiębiorczy, elastyczni i kreatywni, a nauczyciele wyżej oceniają ich aktywność. Zasadne pytanie brzmi: jak działa drama?

8.4 PSYCHOLOGICZNE PODSTAWY DRAMY

Drama opiera się na naturalnej skłonności ludzi do wcielania się w inne postacie, kamuflażu, udawania, wyobrażania sobie i tworzenia. Nie musisz być aktorem, ale człowiekiem, aby czerpać korzyści z dramy.

Dzieci są tego doskonałym przykładem. Kiedy obserwujemy swobodną zabawę pięciolatków, wyraźnie widzimy, że potrafią i lubią grać w gry tematyczne. Oznacza to, że dzieci wcielają się w określone role, np. piratów, studentów, superbohaterów i wspólnie udają, że znajdują się w danej sytuacji (ratują świat, uczą się w szkole itp.). Jest to naturalna umiejętność każdego człowieka. Zabawa jest symulacją życia, a brak takiej umiejętności u dziecka jest powodem do niepokoju i poszukiwania przyczyn braku takich umiejętności zabawy (Ahmand i inni, 2016).

Podstawę tego zachowania można wyjaśnić aktywnością systemu neuronów lustrzanych w naszym mózgu. Obserwując daną czynność, ludzki mózg reaguje tak, jakby sam ją wykonywał (Rizzolatti i inni, 2006). Obserwując uśmiechającą się osobę, w naszym mózgu aktywowane są te same struktury, które odpowiadają za naszą mimikę. Dlatego mimowolnie się uśmiechamy. Dlatego wystarczy, że jesteśmy widzami, aby zaangażować się w czyjeś zachowanie.

Wiemy to nie tylko z badań nad funkcjonowaniem mózgu. Eksperyment Bandury (1962) wykazał, że dzieci, które oglądały aktora w telewizji bijącego lalkę, kopiowały jego zachowanie po obejrzeniu filmu. Jako ludzie mamy zdolność uczenia się poprzez obserwację. Istnieje również element obserwacji działań innych osób w dramie. Jednak podczas warsztatów dramowych uczestnicy są nie tylko obserwatorami, ale także aktorami.

Jak potężne jest "wejście" w rolę pokazał m.in. eksperyment Zimbardo (Meyer, 2007). Uczestnikom badania losowo przydzielono grupy strażników lub więźniów. Następnie stworzono

dla nich miejsce- więzienie- w którym mieli po prostu przebywać. Okazało się, że eksperyment musiał zostać przerwany, ponieważ między obiema grupami doszło do przemocy.

Ludzie zachowują się zgodnie z rolą, jaką przypisują sobie lub innym. Eksperyment Zimbardo może być dyskutowany, ale istnieje tuzin badań z zakresu psychologii społecznej, które bardzo dobrze dokumentują to stwierdzenie (Meyer, 2007).

Augusto Boal, twórca metody Teatru Forum, stwierdził: "Nieważne, że działanie jest fikcyjne, ważne, że to działanie". To prawda. Nasz mózg nie widzi dużej różnicy między tym, co jest prawdą, a tym, co nie jest prawdą, zawsze działa tak samo. To jest klucz do skuteczności metody dramy.



9. JAK ZORGANIZOWAĆ WARSZTATY I UTRZYMAĆ ZAANGAŻOWANIE MŁODZIEŻY?

W tym rozdziale pokażemy, jak zorganizować warsztaty i jak utrzymać zaangażowanie uczestników. Przyjrzymy się grupom docelowym, do których chcemy dotrzeć, ich potrzebom edukacyjnym i sposobom projektowania idealnych warsztatów dla tych grup.

9.1 GRUPA DOCELOWA

Aby przeprowadzić skuteczne warsztaty, bardzo ważne jest, aby mieć dobre pojęcie o grupie docelowej, z którą pracujesz. Dlatego zwracamy uwagę na grupę docelową, do której chcemy dotrzeć z programem.

Grupą docelową metod, które opracowujemy i warsztatów, które przeprowadzimy w ramach tego projektu, jest młodzież z zaburzeniami lęku społecznego. Szczegółowe informacje na temat tego zaburzenia można znaleźć w rozdziale na ten temat. W tym miejscu należy zauważyć, że wiek uczestników grupy docelowej wpłynie na projekt warsztatów i metod. Możemy podzielić całą grupę na grupę poniżej i powyżej 18 lat, chociaż musimy zdawać sobie sprawę, że istnieje wiele różnic indywidualnych. Niemniej jednak literatura dotycząca rozwoju mózgu młodzieży i młodych dorosłych wyróżnia wyraźnie nową fazę rozwoju w wieku około 18 lat. Nacisk przenosi się z grupy na rozwój indywidualny. Ponadto jest to również średni wiek, w którym młodzież rozpoczyna pracę lub studia wyższe. W niektórych krajach jest to również moment, w którym młodzi ludzie opuszczają dom rodziców i rozpoczynają samodzielne życie. Z pewnością jest to wiek oficjalnej dorosłości: ludzie mogą w pełni uczestniczyć w życiu społecznym i politycznym po ukończeniu 18 lat.

W naszym projekcie skupimy się głównie na młodzieży w wieku powyżej 18 lat, przede wszystkim studiującej lub podejmującej pierwszą pracę. Nie wykluczamy jednak młodszych uczestników, ponieważ uważamy, że wiele procesów jest mniej więcej takich samych. Możemy jedynie nieznacznie dostosować stosowane metody, aby skutecznie służyć również tej młodszej grupie.

Jaka jest potrzeba grupy docelowej (i powód dołączenia do warsztatów)?

Nikt nie chce cierpieć z powodu jakiegokolwiek zaburzenia. Jedyną rzeczą, jaką można zrobić, gdy się go doświadcza, jest nauczenie się, jak sobie z nim radzić. Stosowanie technik opowiadania historii może pomóc komuś w znalezieniu sposobów radzenia sobie z lękiem. W poprzednich rozdziałach zidentyfikowaliśmy możliwie wiele potrzeb grupy docelowej. Z wywiadów dowiedzieliśmy się, że, co nie jest zaskakujące, każdy, kto boryka się z zaburzeniami lękowymi, szuka sposobów na życie z nimi w najbardziej akceptowalny sposób.

9.2 PROJEKTOWANIE WARSZTATU

Opracowanie i określenie celów działania

Pierwszym krokiem w projektowaniu warsztatów jest opracowanie i określenie celów edukacyjnych.

Cel uczenia się określa, co uczeń powinien być w stanie zrobić po ukończeniu warsztatu. W rzeczywistości, bez wyraźnie zaznaczonego celu uczenia się, po prostu prezentujemy treści odbiorcom i pozwalamy im samodzielnie zrozumieć ich znaczenie. Opracowanie celu warsztatowego jest kluczowym elementem sukcesu programu.

Kluczowe dla osiągnięcia wymiernych rezultatów jest sformułowanie **jasnego celu**.

Kiedy definiujesz swój cel, musi on być **SMART**: **konkretny** (mierzy to, co ma mierzyć), **mierzalny** (pozwala wiedzieć, kiedy cel zostanie konkretnie osiągnięty), **osiągalny** (cel do osiągnięcia musi zostać zaakceptowany przez osoby, które go realizują), **realistyczny** (wystarczająco konkretny, aby był osiągalny) i **określony w czasie** (ma termin).

Konkretnym celem edukacyjnym tego programu jest zapewnienie młodzieży narzędzi do stosowania samoregulacji emocjonalnej, aby umożliwić im podejmowanie odpowiedzialnych decyzji w interakcjach społecznych

Wybierz swoją metodologię

Osoby pracujące z młodzieżą podczas różnych szkoleń mogą wybierać spośród wielu różnych metod. W praktyce wybór metodologii, która pasuje do kontekstu, celów i uczestników, przyczynia się do stworzenia pozytywnego i wzmacniającego środowiska uczenia się. Oznacza to również, że każda metoda, którą można zastosować, powinna być dostosowana do kontekstu i szkolonej grupy.

Przed wszystkim powinniśmy zadać sobie pytanie, na czym koncentrują się intencje działań, potrzeby i wymagania, a następnie zastanowić się nad warunkami niezbędnymi do umożliwienia efektywnego uczestnictwa odbiorcom. Istnieją różne rodzaje procesów partycypacyjnych, niezależnie od tego, czy jest to spotkanie zespołu, spotkanie nieformalne, grupa robocza, itp. W każdej z tych sytuacji, aby lepiej zorganizować działanie, warto zastanowić się nad profilem uczestników (czy już się znają czy nie), a także wyjaśnić cele i poinformować o planowanych rezultatach. Metoda tzw. edukacji uczestniczącej zakłada, że działania partycypacyjne pozwalają uczestnikom być współtwórcami trwającego działania w otoczeniu, które zachęca do swobodnej ekspresji, dzielenia się wiedzą i punktem widzenia, w celu przyniesienia korzyści zbiorowości.

Stwórz plan działania warsztatu: Jak zorganizować warsztaty?

Jasna i logiczna struktura to najlepszy przepis na udany warsztat, prowadzący do osiągnięcia zamierzonych rezultatów. Aby dać kilka wskazówek, opisujemy kilka aspektów (patrz schemat poniżej), pomocnych w zbudowaniu silnej struktury, w której zastosowane ćwiczenia pasują i

pomagają osiągnąć wyznaczone cele. W kolejnych akapitach wszystkie części tego schematu zostaną wyjaśnione krok po kroku.

Należy pamiętać, że nigdy nie można w pełni zaplanować warsztatu z wyprzedzeniem, ponieważ dynamika w grupie jest ważnym aspektem, który należy wziąć pod uwagę. Dynamikę tę można poczuć dopiero po rozpoczęciu warsztatów. Dlatego zawsze warto wziąć pod uwagę pewną elastyczność i być przygotowanym na modyfikację programu na miejscu. Właśnie dlatego linie w schemacie są przerywane, nie dzieląc w pełni różnych obszarów, ale zamiast tego umożliwiając elastyczne ramy, w których można planować i realizować.

Różne rodzaje ćwiczeń

Projekt warsztatu składa się z szeregu działań i ćwiczeń. Można je podzielić na następujące kategorie:

1. Lodołamacze: Ćwiczenia mające na celu "przełamanie lodów" i lepsze poznanie się nawzajem.
2. Energizery: Ćwiczenia, które można wykorzystać do zmiany energii w grupie.
3. Ćwiczenia budujące zaufanie: Budowanie zaufania i, co ważniejsze, wzajemnego zaufania w grupie, a także zaufania między grupą a prowadzącym.
4. Nawiązywanie kontaktów/ćwiczenia współpracy: Zachęcające do współpracy, często ćwiczenia fizyczne
5. Ćwiczenia wyzwalające kreatywność: Stymulują kreatywne myślenie i proces twórczy uczestników, a także wprowadzają ich w nastrój tworzenia narracji.
6. Ćwiczenia samoświadomości: Mają na celu lepsze poznanie siebie, w tym uświadomienie sobie, w jaki sposób osobiste poglądy odnoszą się do poglądów innych.
7. Ćwiczenia aktywujące pamięć: Ćwiczenia dotyczące sfery osobistej i emocjonalnej, pozwalające uczestnikom spotkać się ze sobą na poziomie emocjonalnym, znaleźć wspólną płaszczyznę i nawiązać prawdziwą więź. Niektóre ćwiczenia z tej kategorii nie dotyczą wspomnień, ale marzeń i planów
8. Ćwiczenia ewaluacyjne: Na zakończenie warsztatów. Przydatne, aby dowiedzieć się, jak uczestnicy odbierają warsztaty i podkreślić potrzebę wykorzystania tego, czego się nauczyli w (najbliższej) przyszłości.

Każdy warsztat powinien być mieszanką tego typu ćwiczeń. Sugerujemy, aby rozpocząć od łamaczy lodów, a zakończyć ćwiczeniami mającymi na celu rozwój osobisty lub budowanie wspólnej płaszczyzny poprzez aktywację wspomnień, a następnie ćwiczeniami ewaluacyjnymi. Nie jest to jednak obowiązkowa kolejność, a czasami nawet lepiej jest nieco pomieszać te kategorie. Na przykład, jeśli czujesz, że energia w grupie jest nieco niska, na dowolnym etapie możemy (a może nawet powinniśmy) użyć energizera.

Zawsze warto uważnie przestudiować ćwiczenie i zdecydować, czy jest ono rzeczywiście odpowiednie dla grupy i dla prowadzącego, na tym konkretnym etapie warsztatów, z uwzględnieniem ostatecznego celu.

Ważne jest, aby zakończyć wszystkie ćwiczenia krótką refleksją z udziałem wszystkich uczestników. Należy stosować zasadę zadawania pytań: "Co myślisz, czujesz, odbierasz itp", ponieważ nie każdy uczestnik użyje tego samego sformułowania do refleksji i wyrażenia siebie.

Różne fazy

Wyróżniamy pięć różnych faz warsztatów. Niezależnie od dostępnego czasu, wszystkie pięć faz musi być obecnych w planie warsztatu, choć można zdecydować się na ich skrócenie lub wydłużenie.

Pięć faz to:

1. Budowanie zespołu
2. Wyzwalanie kreatywności
3. Wyzwalanie świadomości
4. Znalezienie wspólnej płaszczyzny
5. Zamknięcie

Budowanie zespołu

Zawsze podkreślamy znaczenie budowania zespołu. Jeśli nie uda nam się zbudować silnego zespołu, reszta warsztatów może stać się udręką, zwłaszcza jeśli naszym celem jest coś więcej niż tylko podzielenie się kilkoma "miłymi historiami". Dlatego też zdecydowanie zalecamy poświęcenie wystarczającej ilości czasu na ćwiczenia z zakresu budowania zespołu, szczególnie w przypadku pracy z grupami, dla których wzajemne zaufanie nie jest czymś oczywistym.

Może się wydawać, że zabiera to cenny czas na faktyczną pracę nad historiami. W rzeczywistości jednak zyskujemy czas, ponieważ praca z silnym zespołem znacznie przyspiesza "kreatywny" etap tworzenia historii. Kolejne kroki stają się natychmiast szybsze w grupie, która wzajemnie sobie ufa.

Z grubsza rzecz biorąc, dokonujemy następującego rozróżnienia w ćwiczeniach i działaniach związanych z budowaniem zespołu:

- Tworzenie bezpiecznego środowiska
- Ćwiczenia koncentrujące się na współpracy
- Ćwiczenia skupiające się na budowaniu zaufania

Tworzenie bezpiecznego środowiska

Stworzenie bezpiecznej przestrzeni jest niezbędne do przeprowadzenia dobrego warsztatu z zamierzonymi rezultatami. Bezpieczne środowisko tworzy się poprzez wykonanie kilku ćwiczeń z całą grupą. Przede wszystkim kluczowe jest ustalenie kilku zasad

wewnątrz grupy w celu zbudowania i utrwalenia wzajemnego zaufania. W tym sensie trzy zasady są fundamentalne:

1. Zasada, że wszystko, co zostanie powiedziane w przestrzeni warsztatowej, pozostanie tam, chyba że wyraźnie i bezpośrednio poprosi się o pozwolenie na udostępnienie tego komuś spoza przestrzeni treningowej.
2. Zasada, zgodnie z którą osobiste historie należą do każdego, kto się nimi dzieli. Nikt nie może dzielić się historią bez wyraźnej zgody źródła. Dotyczy to również uczestników dzielących się historiami innych uczestników podczas warsztatu. Nawet w takiej sytuacji uczestnik musi poprosić o pozwolenie. Musisz również poprosić o pozwolenie na historie, którymi będziesz się dzielić podczas warsztatu.
3. Wszyscy są równi, w tym prowadzący/a. Niektóre osoby mogą mieć określoną rolę, ale nie oznacza to, że są ważniejsze od innych. Grupa zgadza się szanować i przestrzegać obowiązków związanych z każdą rolą.

Możemy dodać kilka innych zasad, opracowanych z pomocą grupy. Dobrze jest je spisać, na przykład na arkuszu lub białej tablicy, tak aby wszyscy stale o nich pamiętali.

W związku z tym należy pamiętać, że u podstaw warsztatu leży wzajemne zaufanie. Oznacza to, że powinniśmy również podzielić się czymś osobistym i być przygotowanym na okazanie pewnej emocjonalnej wrażliwości.

Ćwiczenia budujące zaufanie i zachęcające do współpracy

Po stworzeniu bezpiecznego środowiska można kontynuować budowanie zaufania w grupie. Niektóre ćwiczenia bezpośrednio koncentrują się na zaufaniu, ale ćwiczenia zachęcające do współpracy również dobrze służą budowaniu wzajemnego zaufania.

Podkreślamy znaczenie przygotowania tego kroku z zaangażowaniem. Musimy mieć dobrze skonstruowany plan, który pasuje do grupy, z którą pracujemy i ostatecznego celu przewidzianego dla tej konkretnej grupy. Bardzo ważne jest, aby dobrze znać ćwiczenia i być świadomym tego, co można dzięki nim osiągnąć. Aby zrobić to skutecznie, należy poświęcić im wystarczająco dużo praktyki i stale monitorować ich przewidywane i nieprzewidziane efekty.

Ćwiczenia te zapoznają nas jako moderatorów, z grupą i jej dynamiką. Pokazują, kto jest kim w grupie i ujawniają podstawowe kwestie związane z zaufaniem. Na podstawie uzyskanych obserwacji można dostosować dalszy program. Na przykład: gdy zauważamy, że w grupie jest niskie poczucie zaufania, możemy dodać więcej gier wzmacniających je.

Wyzwalanie kreatywności

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy ze swoich kreatywnych talentów, a gdy nagle poprosimy kogoś o kreatywne myślenie, może się nawet zablokować. Ponieważ potrzebujemy kreatywnego myślenia, aby wyjść ze schematu i eksplorować wspólny grunt, musimy wyzwolić w grupie kreatywność, zanim przejdziemy głębiej, używając obrazów i historii, aby połączyć uczestników na głębszym poziomie.

Ponieważ niektórzy ludzie mogą być nieco przestraszeni lub onieśmieleni kreatywnością (w przeciwieństwie do innych, którzy uwielbiają być kreatywni i pokazywać swoją kreatywność), zaleca się, aby nie przedstawiać ćwiczeń w kategoriach "wyzwalania kreatywności". Lepiej przedstawić je jako zabawne, a czasem zabawne ćwiczenia, pozwalając uczestnikom odkryć, że bycie kreatywnym i kreatywne myślenie jest o wiele łatwiejsze, niż im się wydawało.

Opisujemy różne poziomy ćwiczeń wyzwalających kreatywność. W zależności od grupy, zalecamy budowanie kreatywnego myślenia w dwóch lub trzech kolejnych krokach, przy użyciu dwóch lub trzech ćwiczeń. Można zacząć od opisanie krótkich wydarzeń i przejść do łączenia wspomnień, uczuć i emocji z obrazami. W przypadku bardziej zaawansowanych lub otwartych grup można prawdopodobnie zacząć od razu od wspomnień, uczuć i emocji. W przypadku mniej zaawansowanych grup i uczestników, którzy nie znają się nawzajem, radzimy zacząć od opisywania, przyzwyczajając uczestników do wypowiadania się, bez natychmiastowego dzielenia się osobistymi przemyśleniami lub emocjami. Pomaga to stworzyć bezpieczną przestrzeń potrzebną do dzielenia się wspomnieniami i odkrywania wspólnej płaszczyzny.

Wyzwalanie świadomości

Czasami dostrzegamy, że młodzież utknęła w jednej historii. Ich opowieść o zmaganiach z zaburzeniami lękowymi i towarzyszącymi im problemami staje się ich prawdą. Często zapominają, że istnieje więcej historii, które można opowiedzieć i więcej punktów widzenia, które można przyjąć.

Z tego powodu ważne jest budowanie świadomości wokół faktu, że nasz punkt widzenia niekoniecznie jest punktem widzenia *wszystkich*. Aby uniknąć natychmiastowego rozpoczynania dyskusji na temat wartości różnych punktów widzenia, proponujemy kilka ćwiczeń, aby wprowadzić tę świadomość w zabawny sposób, nie koncentrując się na różnych tłach, ale na obrazach.

Ważne jest, aby odpowiednio zrozumieć te ćwiczenia, przekładając ich efekty na bardziej uniwersalne zrozumienie różnych narracji, znaczenie słuchania i doceniania innych historii w celu znalezienia własnej. Odbicie lustrzane jest podstawowym elementem tego procesu

Na tym etapie budowana jest również świadomość tego, jak działają opowieści. Poprzez wprowadzenie trzech poziomów i trzech filarów, jak wprowadzono w rozdziale dotyczącym storytellingu, uczestnicy poznają moc ustnego opowiadania historii.

Znalezienie wspólnej płaszczyzny

Znalezienie własnej i wspólnej historii jest podstawą warsztatu. Kiedy uczestnicy są w stanie to zrobić, zaczynają empatyzować ze sobą nawzajem. Zwróciliśmy już uwagę na znaczenie empatii w tym procesie.

Proponujemy kilka ćwiczeń, aby umożliwić uczestnikom znalezienie tej własnej i wspólnej historii. Większość z tych ćwiczeń jest raczej czasochłonna. Będą one jednak miały znaczący wpływ na grupę, ponieważ dotyczą osobistych historii, wspomnień, marzeń, uczuć i emocji. Aby wykonać te ćwiczenia, konieczne jest zbudowanie silnych podstaw w

pierwszych trzech fazach warsztatu. Jeśli nie czujemy się pewnie co do siły grupy i poziomu zaufania, lepiej powstrzymać się od wykonywania tych ćwiczeń, ponieważ może to prowadzić do dyskusji dzielących grupę zamiast znajdowania wspólnej płaszczyzny.

Zamknięcie i ocena

W dalszej części tego rozdziału zastanowimy się nad znaczeniem dobrego zamknięcia i oceny. Fazy następują po sobie logicznie. Przestrzeganie struktury faz nie jest jednak obowiązkowe. Czasami przełączanie się między fazami, głównie fazą 2 i 3, może być korzystne dla poziomu warsztatu.

Strategia komunikacji zapewniająca widoczność działań i angażująca uczestników

Warsztat bez uczestników nie jest warsztatem. Często łatwiej jest zainicjować i zaprojektować warsztat niż dotrzeć do (właściwych) uczestników. Dlatego chcielibyśmy podzielić się kilkoma spostrzeżeniami na temat informowania o warsztatach i rekrutacji uczestników.

Rekrutacja

Jeśli nie pracujesz z ugruntowaną wcześniej grupą młodzieży, rekrutacja może być wyzwaniem. Po pierwsze, młodzież nie zawsze jest od razu entuzjastycznie nastawiona do dzielenia się historiami. Opowiadanie historii może być początkowo uważane za staromodne lub nudne. Jednak z naszego doświadczenia wynika, że większość młodzieży naprawdę lubi takie warsztaty. Potrzebują tylko trochę wsparcia, aby się przełamać.

Sztuczką mającą na celu przekonanie uczestników do włączenia się jest podkreślenie korzyści, jakie mogą odnieść, będąc w stanie wyrazić siebie w silny sposób i być w stanie właściwie opowiedzieć swoją historię. Przyczynia się to w pozytywny sposób do działań związanych z poszukiwaniem pracy lub budowaniem sieci społecznej. I należy pamiętać, że nie jest to nawet kłamstwo: zauważyliśmy, że młodzież naprawdę skorzystała z warsztatów storytellingowych w prezentowaniu siebie. W tym projekcie można nawet podkreślić, jak znajomość i dzielenie się własną historią może przyczynić się do dobrego samopoczucia psychicznego. Warto wyjaśnić też, że opowiadanie historii to świetna zabawa.

Istnieją oczywiście inne sposoby na zaangażowanie młodzieży. Zachęty, takie jak darmowy posiłek, a nawet pewne korzyści edukacyjne (punkty) mogą zachęcić młodych ludzi do zgłoszenia się. Relacje poprzednich uczestników również przyczynią się do chęci uczestnictwa, zwłaszcza jeśli osoby te należą do tej samej "grupy" (wiek, pochodzenie kulturowe, płeć), co młodzież, do której kierujemy nasze komunikaty.

Ustalenia praktyczne

Rekrutacja młodzieży nie jest łatwa, z pewnością wtedy, gdy nie jest się świadomym najnowszych sposobów komunikacji młodzieży. Ponieważ te sposoby komunikacji zmieniają się obecnie z prędkością światła, powstrzymamy się od udzielania konkretnych i szczegółowych

porad. Określony kanał komunikacji może być już przestarzały, zanim to przeczytasz. Jednak bardzo ważne jest, aby korzystać z kanałów, które są aktualne w danym momencie. Rozsądnie jest zaangażować młodą osobę do swojego zespołu komunikacyjnego, aby doradzała, a nawet sama prowadziła komunikację.

We wszystkich swoich tekstach warto wziąć pod uwagę wyżej wymienione korzyści płynące z udziału w warsztatach storytellingowych dla młodzieży. Należy również unikać używania zbyt dużej ilości tekstu. Atrakcyjny obraz lub zestaw obrazów będzie miał znacznie większy wpływ. Zdjęcia, których używamy powinny być również kompatybilne z grupą docelową, do której chcemy dotrzeć. Młodzież przyciągają młodzi ludzie na zdjęciu. Zdjęcia powinny również pokazywać różnorodność, którą chcemy promować.

Rola moderatora

Rola facylitatora jest znacznie bardziej angażująca niż sam czas realizacji zajęć. Wymaga przemyślenia i rozważenia wielu aspektów, w tym aspektów pedagogicznych i logistycznych. Po pierwsze, musimy jasno określić program działań. Następnie musimy zidentyfikować uczestników, którzy mogą być zaangażowani w działania i skontaktować się z nimi z odpowiednim wyprzedzeniem, aby sprawdzić ich dostępność i podzielić się z uczestnikami programem, aby umożliwić im przygotowanie się do działań. Następnie powinniśmy również przygotować kontekst, w którym działania będą miały miejsce zgodnie z celami, potrzebą dostępu do Internetu, wielkością sali, potrzebnymi materiałami, logistyką itp. Musimy również pomyśleć o odpowiednim czasie trwania zajęć. Idealnie byłoby, gdyby zajęcia nie trwały dłużej niż 2 godziny, biorąc pod uwagę, że po tym czasie poziom koncentracji spada wraz ze zmęczeniem mózgu. Myślenie o czasie trwania wiąże się również z zarządzaniem czasem, w tym przerwami i równomiernym przydzielaniem czasu wypowiedzi. Jako moderator mamy zadanie zapewnienia bezpiecznego środowiska, które uwzględnia dynamikę indywidualną i zbiorową, pomaga stworzyć dobrą atmosferę w grupie. Dlatego każda osoba powinna być wysłuchana i doceniona w swoim własnym kontekście, z wzajemnym szacunkiem. Wiedza na temat interakcji międzykulturowych jest niezbędna do promowania integracji dla wszystkich i waloryzowania nowych narracji, umożliwiających wymianę poglądów. Co więcej, ułatwianie rozmowy oznacza również ułatwianie pracy w małych grupach, ponieważ może to pomóc w przezwycięzeniu niepewności w odniesieniu do wystąpień publicznych i nabraniu pewności siebie.

Wykorzystanie narzędzi/modułów warsztatowych

Facylitator może korzystać z wielu różnych narzędzi. Wszystkie z nich mogą być ponownie wykorzystane, powtarzane, rozpowszechniane, udostępniane itd.. Facylitatorzy mogą przekształcać swoje doświadczenia w naukę, która jest udostępniana grupie. W tym procesie należy wskazać wszystkie informacje dotyczące ram zajęć, odbiorców, dla których są one przeznaczone, wskazówki i porady itp. Dynamika wzajemnego uczenia się w organizacji lub sieci struktur przyczynia się do posiadania wspólnej wizji. W tym sensie każda osoba ma coś do

wniesienia do grupy, nie ma podziału na ludzi, którzy wiedzą i uczących się.

Kapitalizacja pomaga wprowadzać innowacje, wspólnie dostosowywać się i poszerzać zakres doświadczeń.

W rzeczywistości kapitalizacja oznacza również wykorzystanie wyników ewaluacji zajęć w celu docenienia pracy facylitatorów i cofnięcia się o krok, aby przyjrzeć się procesowi i zastosowanym metodom. W kapitalizacji myślimy o tym, co działało dobrze i jaki proces pozwolił to osiągnąć. Ważne jest, aby wybrać narzędzia, które działają skutecznie i ocenić, co można poprawić, aby uzyskać lepszy wynik i podzielić się dobrymi praktykami. Kapitalizacja doświadczeń polega również na skupieniu się na tym, co się nie udało i zrozumieniu dlaczego.

Ocena i zmiana szkolenia/warsztatu

Biorąc pod uwagę cel warsztatów, ważne jest, aby zamknąć je w odpowiedni sposób, aby wyniki były trwałe.

Sugerujemy, aby ocenić warsztaty w ustrukturyzowany sposób z uczestnikami, dając im przestrzeń do wyrażenia tego, jak ich doświadczyli i co z nich wynieśli. Warto również włączyć w ocenę pytania o (najbliższą) przyszłość. Co zrobią uczestnicy, aby kontynuować budowanie wzajemnego zrozumienia między różnymi środowiskami lub społecznościami, które reprezentują? W jaki sposób mogą stać się ambasadorami wzajemnego dialogu i z jakimi wyzwaniami spodziewają się zmierzyć w ramach wspierania tego wzajemnego dialogu?

W przypadku niektórych (bardziej uprzywilejowanych) grup możesz nawet dowiedzieć się, czy mają już konkretne plany pracy z opowiadaniem historii i pracą z obrazami w swoich społecznościach. Niektóre grupy mogą potrzebować praktycznego wsparcia, np. pomocy w pozyskiwaniu funduszy i/lub zarządzaniu projektami. Warto ustalić czy my lub ktoś z naszego otoczenia może zapewnić tego rodzaju opiekę i zdecydować, czy chcemy wykonać tę dodatkową pracę, zanim rozpoczniemy warsztaty. Czasami można zwrócić się do osób trzecich specjalizujących się we wspieraniu młodzieży w realizacji ich planów. W wielu miastach działają takie organizacje.

Warsztaty mogą zakończyć się uroczystą ceremonią. Jeśli rozdajemy certyfikaty uczestnictwa, uczcić to, np. podając napoje i przekąski na zakończenie warsztatów.

Jeśli grupy są za tym, warto zebrać numery telefonów lub konta na Facebooku i utworzyć grupę WhatsApp lub Messenger, umożliwiając uczestnikom pozostanie w kontakcie.

Oczywiście ocena daje również wgląd w to, jak warsztaty zostały odebrane i docenione. Może to być powód do zmiany (części) programu warsztatów w przyszłości. Często jednak można od razu wyczuć, czy działania i ćwiczenia są skuteczne. Zawsze należy brać pod uwagę, że konkretne grupy i dynamika grupy mogą wpływać na tę skuteczność. Niektóre działania sprawdzają się w jednej grupie, a w innej są mniej skuteczne lub mniej doceniane. Przygotowanie odpowiedniego warsztatu dla każdej konkretnej grupy wymaga doświadczenia w korzystaniu z aktywności i ćwiczeń oraz zaakceptowania czasami, że efekt jest nieco inny. Należy również pamiętać o celu wykonywanych ćwiczeń. Niektóre z nich będą niezbędne w logicznej kolejności warsztatu lub w celu uzyskania określonego efektu u uczestników,

którzy mogą nie lubić

każdego ćwiczenia/aktywności na tym samym poziomie. Lepiej unikać skupiania się wyłącznie na ćwiczeniach, które uczestnicy bardzo lubią. Równie ważny jest cel nauki i projekt warsztatu, aby go osiągnąć. Pod warunkiem, że po drodze nie stracimy uczestników.

Praca z grupami

Chociaż metody storytellingu i Teatru Uciśnionych mogą być również stosowane w sytuacjach indywidualnych, preferujemy pracę z grupami. Zaletą takiego rozwiązania jest to, że opowiadacze i publiczność (uważni i krytyczni słuchacze) znajdują się w tym samym pomieszczeniu. Dobrym sposobem na wykorzystanie tego potencjału jest poproszenie uczestników o pracę w mniejszych grupach i pomaganie sobie nawzajem w zbieraniu i tworzeniu historii. Wpływa to pozytywnie na dynamikę projektu, ponieważ uczestnicy mogą natychmiast sprawdzić, czy pomysły działają, porozmawiać o nich i przetestować, w jaki sposób mogą przedstawić coś w najlepszy sposób. Ponadto łatwiej jest pokazać niepewność w małej grupie niż od razu przed większą publicznością. Pomaga to uczestnikom pracować nad pewnością siebie.

Wskazane jest również zaangażowanie całej grupy w udzielanie informacji zwrotnych. Uczy to osoby konstruktywnej krytyki i pokazuje, że dzięki wspólnej pracy jakość opowieści poprawia się, a nawet może wzrosnąć do niespodziewanie wysokiego poziomu. Co więcej, krytycznie słuchając historii innych i udzielając informacji zwrotnych, uczestnicy nie mogą powstrzymać się od krytycznego spojrzenia na własną historię, w porównaniu z historią, którą muszą ocenić. W ten sposób odkrywają mocne i słabe strony własnej historii.

Wreszcie, uczestnicy projektu są bardziej podobni do publiczności, z którą niektórzy ostatecznie chcą podzielić się swoją historią, niż osoba prowadząca. Współuczestnicy są zazwyczaj najlepszymi recenzentami historii i najlepszymi doradcami, którzy mogą ją ulepszyć. Głównym zadaniem facylitatora jest prowadzenie i nadzorowanie tego procesu w konstruktywny sposób. Chociaż różni facylitatorzy będą różnie myśleć o idealnej liczebności grupy, panuje zgoda co do tego, że praca ze storytellingiem, opowieściami śpiewanymi i Teatrem Uciśnionych nie nadaje się do pracy ze zbyt dużymi grupami. Uwaga, jaką należy poświęcić uczestnikom, skupienie się na opowiadaniu i słuchaniu oraz koncentracja wymagana od facylitatorów prowadzą do wniosku, że grupy liczące od sześciu do dwunastu uczestników są idealne. Przy mniejszej liczbie uczestników trudno jest uzyskać optymalną dynamikę grupy, a przy większej liczbie uczestników trener traci możliwość poświęcenia wystarczającej uwagi wszystkim uczestnikom.

Zaangażowanie młodzieży

Czym jest zaangażowanie młodzieży?

"Uczestnictwo i bycie aktywnym obywatelem oznacza posiadanie prawa, środków, miejsca, wsparcia, aby uczestniczyć w podejmowaniu decyzji, wpływać na nie oraz angażować się w działania i czynności w celu przyczynienia się do budowy lepszego społeczeństwa". *Europa,*

Znowelizowana Europejska Karta Uczestnictwa Młodych Ludzi w Życiu Lokalnym i Regionalnym, Rada Europy, 2003; Preambuła, str. 7 Zasadniczo, zaangażowanie młodzieży jest znaczącym uczestnictwem i trwałym zaangażowaniem młodej osoby w działalność, z naciskiem na działalność poza nią, w dowolnym rodzaju działalności (w dziedzinie kultury, polityki, wolontariatu, sportu...).

Dlaczego zaangażowanie młodzieży jest ważne?

Zaangażowanie młodzieży jest ważne, ponieważ służy podkreśleniu wkładu, jaki młodzi ludzie wnoszą do społeczeństwa i pomaga im stawić czoła napotykanym wyzwaniom. Dzięki swojemu zaangażowaniu młodzi ludzie stają się aktorami społeczeństwa, w którym w przyszłości będą funkcjonować jako osoby dorosłe.

Co więcej, pozwala im zdobywać umiejętności i wiedzę w jednym lub kilku obszarach, które ich interesują. Ponadto rozwijają umiejętności miękkie związane z umiejętnościami życiowymi, które będą przydatne w ich przyszłym rozwoju osobistym i zawodowym.

Jakie są korzyści z zaangażowania młodzieży?

Zaangażowanie młodzieży jest dźwignią budowania wspólnego życia. Przyczynia się do integracji młodych ludzi ze społeczeństwem. Musi wynikać z osobistej woli i być aktem dobrowolnym. Uczestnictwo to może przybierać różne formy i zaspokajać zarówno potrzeby jednostek, jak i zbiorowości. Na poziomie indywidualnym, zgodnie z piramidą Masłowa, młodzież stara się zaspokoić 3 podstawowe potrzeby, którymi są: spełnienie, poczucie własnej wartości i przynależność. W rzeczywistości przyczynia się to do zdobycia uznania i pozytywnego wzmocnienia ich wizerunku. Zaangażowanie w dowolną sferę społeczną może pomóc poprawić jakość życia, zdobyć kompetencje społeczne, ułatwić ekspresję i zintegrować się ze społeczeństwem.

Wszystkie umiejętności rozwinięte w kontekście wolontariatu lub innych rodzajów zaangażowania mogą być przekazywane i doceniane. Zaangażowanie oferuje szeroki zakres socjalizacji poza szkołą i środowiskiem rodzinnym poprzez uczestnictwo w życiu publicznym i politycznym. Młodzież wnosi perspektywy, które mogą mieć wpływ na programy polityczne. Mogą wносить pozytywny i znaczący wkład w codzienne życie poprzez uczestnictwo w życiu społecznym i obywatelskim. Zaangażowanie młodzieży polega również na budowaniu zaufania między młodzieżą, resztą społeczeństwa i władzami publicznymi poprzez reprezentowanie młodych ludzi i dbanie o różnorodność.

Jak promować zaangażowanie młodzieży: określenie sposobów zachęcania młodzieży do zaangażowania i uczestnictwa

Powyżej podkreśliliśmy już znaczenie podkreślenia korzyści płynących z udziału w warsztatach, aby zachęcić młodzież i utrzymać ich zaangażowanie. Oczywiście warsztaty muszą spełniać, a nawet przekraczać ich oczekiwania, aby nie stracić ich w połowie drogi. Należy więc zadbać o to, aby obietnice składane podczas oferowania warsztatów grupie

docelowej były wykonalne i realistyczne. Nasza historia musi być jasna, przejrzysta i szczerą, aby utrzymać zaangażowanie młodzieży.

Doświadczenie uczy, że gdy już młodzież zaangażuje się w dzielenie się historiami, chętnie angażuje się dalej. Wielu uczestników warsztatów w przyszłości nadal bierze w nich udział lub angażuje się w inne projekty, czasem nawet jako facylitatorzy.

Z praktycznego punktu widzenia ważne jest również, aby warsztaty były jak najbardziej dostępne. Warto zastanowić się dwa razy, kiedy i gdzie organizujemy spotkania. To ostatnie powinno być miejscem, w którym młodzież czuje się komfortowo i bezpiecznie, w przeciwnym razie po prostu się nie pojawi. Należy również pamiętać, że miejsca warsztatów muszą być łatwo dostępne, na przykład środkami transportu publicznego

Jakie są bariery dla zaangażowania młodzieży?

Widzieliśmy potencjał zaangażowania młodzieży, ale zauważmy, że wiąże się ono również z przeszkodami i pewnego rodzaju granicami. Na przykład partycypacja obywatelska i polityczna jest uosabiana przez ludzi, którzy wierzą w system polityczny lub którzy zamierzają sprawić, by ich głos został usłyszany albo którzy wierzą, że ich działania mogą być brane pod uwagę przez niektóre instytucje przedstawicielskie. Niemniej jednak dzisiejsza młodzież może odczuwać nieufność wobec tych instytucji / partii politycznych z różnych powodów, takich jak brak reprezentatywności lub brak zrozumienia systemu. W rzeczywistości młodzi ludzie czasami nie wiedzą, jak się zaangażować i niekoniecznie otrzymują porady lub rekomendacje od kogoś, kto mógłby wyjaśnić, jak wnieść swój wkład lub być zaangażowanym obywatelem. Posiadanie osoby dorosłej lub mentora, który mógłby udzielać wskazówek i informować młodych ludzi, może być kluczem do rozwiązania tej bariery w zaangażowaniu. Ważne jest, aby pokazać młodzieży istniejące możliwości, które są im oferowane w celu budowania umiejętności. Ponadto możemy zauważyć, że każde zobowiązanie wiąże się z ograniczeniami i może mieć konsekwencje w zakresie energii, dostępności i wolnego czasu. Jednak w zależności od warunków i motywacji danej osoby, korzyści mogą być większe niż ograniczenia. Możemy również wspomnieć, że zaangażowanie młodzieży nie usuwa nierówności między ludźmi pod względem kapitału społecznego i kulturowego. Rzeczywistość pokazuje, że ludzie nie angażują się w równym stopniu w zależności od kategorii społecznej i kulturowej.

Jakich metod pedagogicznych można użyć, aby zwiększyć zaangażowanie młodzieży?

Aby zachęcić młodych ludzi do zaangażowania, konieczne jest odejście od roli przekazywania wiedzy specyficznej dla edukacji formalnej i zwrócenie się ku innym narzędziom wsparcia.

Brak motywacji młodych ludzi jest przeszkodą w ich zaangażowaniu. Dlatego wydaje się konieczne, aby pracować z młodymi ludźmi nad ich głównymi źródłami motywacji, którymi są "chęć poprawy sytuacji" i "poczucie przydatności". Rodzaje bodźców wymienianych przez młodych ludzi można podzielić na dwie główne kategorie: bodźce zewnętrzne (wydarzenia, filmy, spotkania) i wewnętrzne (ich wartości, poczucie przydatności itp.).

Rzeczywiście, aby zmotywować młodych ludzi do zaangażowania się, konieczne jest wyjaśnienie im, dlaczego ich zaangażowanie jest ważne, co oznacza, a zwłaszcza co przynosi. Aby to zrobić, możemy wybrać metody edukacji pozaformalnej. Edukacja pozaformalna opiera się na dzieleniu się, dobrowolnym zaangażowaniu i aktywnym uczestnictwie, tj. aktywnej i włączającej praktyce uczenia się, która zachęca uczestników do wspólnego dialogu w celu budowania krok po kroku odpowiedzi w sposób zbiorowy. Ta forma edukacji jest skuteczna, ponieważ pozwala uczestnikom uczyć się, odczuwać, doświadczać i rozwijać we własnym tempie. Odbywa się to poprzez odgrywanie ról, współpracę, symulację, ćwiczenia refleksyjne, a przede wszystkim nabiera pełnego znaczenia w momentach podsumowania, kiedy uczestnicy są zachęceni do dzielenia się i wymiany doświadczeń.

Wartość różnych form zaangażowania

Oczywiście istnieją różne formy zaangażowania i ważne jest, aby nie skupiać się wyłącznie na jednej, konkretnej. Z pewnością w przypadku młodzieży z zaburzeniami lękowymi ważne jest, aby w ogóle się angażowali. Zaangażowanie na przykład w życie rodziny lub innych uczniów jest tak samo ważne, jak inne zobowiązania, takie jak aktywność na arenie społecznej czy politycznej. Zamiast skupiać się tylko na tych ostatnich formach uczestnictwa, warto doceniać wszystkie rodzaje zaangażowania, nawet jeśli są one niewielkie.

Bibliografia

- Ahmad, Saghir, Hussain A, Batoool, Ayesha, Sittar, Khadija, Malik, Misbah (2016). *Zabawa i rozwój poznawczy: Formalna perspektywa operacyjna teorii Piageta*. Journal of Education and Practice, v7 n28 p72-79
- Alfonso-Benlliure, V. (2000). Un análisis de la interacción entre los componentes cognitivo y afectivo-personal de la creatividad. Tesis doctoral. Universitat de València.
- Balboa, A.C. (2008). *El incidente crítico como técnica para recolectar datos*. En Hernández Salazar, Patricia. Métodos cualitativos para estudiar a los usuarios de la información (61-111). Cuadernos de Investigación. Centro Universitario de Investigaciones Bibliotecológicas.
- Bandura, A. (1962). *Społeczne uczenie się przez naśladownictwo*. University of Nebraska Press: Lincoln, NE.
- Cohen-Emerique, M. (1999). Análisis de incidentes críticos: un modelo para la comunicación intercultural. *Revista Antípodes*, (145), 465-480.
- Daskova, Yu.V., Poliakova, Ia.V., Vasilenko, S.A., Goltseva, O.S., Belyakova, T.E., Shevalie, K.N., & Vasilenko, E.V. (2020). Rozwój kreatywnej niezależności studentów projektowania w trakcie studiów wyższych. *Propósitos y Representaciones*, 8 (SPE2), e637. Doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE2.637>
- De Bono, E. (1998). *El Pensamiento Lateral: Manual de Creatividad*. España: Paidós Plural.
- Europa, *Zmieniona Europejska Karta Uczestnictwa Młodych Ludzi w Życiu Lokalnym i Regionalnym*, Rada Europy, 2003; Preambuła, s. 7.
- Flanagan, J.C. (1954). The Critical Incident Technique. *Psychological Bulletin*, 51.
- Fond, G., Lançon, C., Auquier, P., & Boyer, L. (2019). Prévalence de la dépression majeure en France en population générale et en populations spécifiques de 2000 à 2018: une revue systématique de la littérature. *La Presse Médicale*, 48(4), 365-375.
- Galvis, R.V.(2007). El proceso creativo y la formación del docente. *Laurus*, 13(23),82-98.
- Goicovic, G. (2020). Educar a través de procesos creativos. *Trilogía (Santiago)*, 32(43). 10-21.
- Guro-Homicka, M. (2015). *Jak rozwijać aktywność twórczą dzieci i młodzieży. Dramat w nauczaniu, wychodzeniu i biblioterapii*.
- Kto rzuca kostką? Badania DICE
<http://www.dramanetwork.eu/file/Kto%20rzuca%20kostka1.pdf>
- Meyer, D. G. (2007). *Exploring Social Psychology*.

- Mindell, Amy (2008). Bringing Deep Democracy to Life: An Awareness Paradigm for Deepening Political Dialogue, Personal Relationships, and Community Interactions. *Psychotherapy and Politics International*, 6(3), 212-225.
- Moreno González, A. (2016). *La mediación artística: arte para la transformación social, la inclusión social y el trabajo comunitario*. Barcelona: Ediciones Octaedro, S.L.
- Nató, A., Rodríguez, M. y Carbajal, L. (2006). *Mediación Comunitaria. Conflictos en el escenario social urbano*. EU : Editorial Universidad.
- Rizzolatti, G., Fogassi, L., Gallese, V. (2006). Mirrors in the Mind. *Scientific American*.
http://www.utexas.edu/cola/depts/english/_files/pdf/Mirrors_in_the_Mind.pdf
- Witerska K. (2016). *Teatr Forum. Drama edukacyjna. Profilaktyka*.

Tabela rysunków

Rysunek 1 Dramatyczna konstrukcja góry według Arystotelesa.....	55
Rysunek 2 Podróż bohatera Campbella.....	55
Rysunek 3 Linia Serpentina.....	56
Rysunek 4 Trzy domeny z interakcją.....	59
Rysunek 5 Schematyczne przedstawienie podróży	65



Co-funded by
the European Union

