

Kręgi Dialogowe i Kręgi Empatii

*jako praktyka
dialogu mimo różnic*



To co powiesz
może zmienić świat

Iceland
Liechtenstein
Norway



**Active
citizens fund**

Kręgi Dialogowe i Kręgi Empatii

**jako praktyka
dialogu mimo różnic**

*Publikacja zbierająca wnioski z projektu
„To, co powiesz, może zmienić świat”.*

Kręgi Dialogowe i Kręgi Empatii jako praktyka dialogu mimo różnic. Publikacja zbierająca wnioski z projektu „To, co powiesz, może zmienić świat”.

Autorki: Aneta Stępień-Proszewska, Magda Barańska, Marta Kułaga, Agnieszka Jaryczewska, Magdalena Macińska, Aleksandra Harazin, Karolina Kubiak

Redakcja: Magdalena Macińska, Agnieszka Jaryczewska

Redakcja merytoryczna: Magda Barańska

Konsultacja merytoryczna: Aneta Stępień-Proszewska,
Marta Kułaga

Korekta: Aleksandra Nizioł

Opracowanie graficzne i skład: Aleksandra Harazin

Copyright Fundacja Trampolina 2023

Projekt realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.

FUNDACJA
TRAMPOLINA

Iceland
Liechtenstein
Norway



**Active
citizens fund**

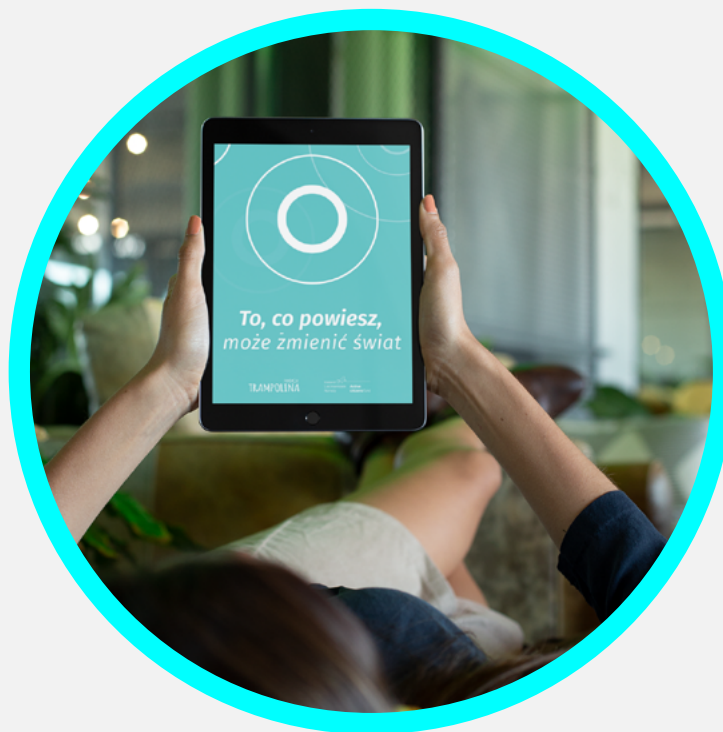
Spis treści

- 6 Wstęp**
- 8 I O Projekcie**
- 62 II O Kręgach**
- 128 III Wnioski**
- 167 IV Narzędziownik**

Wstęp

Oddajemy w Wasze ręce publikację, która jest podsumowaniem doświadczeń z projektu „To, co powiesz, może zmienić świat”. Wszystko zaczęło się od marzenia, „aby Kręgi się wydarzały”. Tą publikacją pragniemy zainspirować więcej osób do zwoływania Kręgów i zasiadania w nich.

Znajdziecie tu różne teksty, które – mamy nadzieję – pozwolą odpowiedzieć na pytania: „po co i dlaczego” oraz „jak”. Teksty, które są bardziej osobiste, analityczne, oraz takie, które zawierają praktyczne wskazówki.



Kilka uwag redakcyjnych: tworzenie tej publikacji było dziełem zespołowym, podobnie jak cały projekt. W tekstach widać różną wrażliwość autorek. Doświadczenie Kręgu nie zawsze łatwo jest ubrać w słowa, dlatego też równie ważne są dla nas barwy i kształty. Oprawa wizualna autorstwa Oli towarzyszyła nam od początku projektu.

Podjęliśmy decyzję, by „Kręgi Dialogowe” i „Kręgi Empatii” zapisywać wielką literą, jako nazwę własną. Chcemy tym samym podkreślić, że są to praktyki, które znacząco różnią się strukturą i zasadami od swobodnego spotkania kilku osób.

Kręgi Dialogowe i Kręgi Empatii różnią się między sobą genezą i regułami. Mamy nadzieję, że w publikacji udało nam się jasno pokazać ich wspólny trzon, ale i różnice. Zachęcamy do korzystania z obu typów Kręgów.

Chciałyśmy, żeby była to jak najbardziej włączająca i przyjazna osobom czytającym publikacja, dlatego wiele godzin dyskutowaliśmy nad formami językowymi. O Kręgach chciałyśmy mówić językiem prostym, ale niczego nie spłycać. Wciąż się uczymy. Nie na wszystko mamy odpowiedzi, za to wiele pytań.

Ponieważ jest to publikacja elektroniczna, znajdziecie w niej sporo linków do zewnętrznych źródeł. Korzystajcie z nich twórczo i nie zapomnijcie podać, skąd pochodzą.

*Aga i Magdalena
wraz z zespołem Tocopowiesz*



I 0 projekcie



1.1. Początki

1.1.1. Skąd nazwa projektu?

1.1.2. Jak to się wszystko zaczęło?

1.1.3. Cele projektu

1.1.4. Historia projektu z punktu widzenia osób z zespołu projektowego

- Marta Kułaga
- Magda Barańska
- Aneta Stępień-Proszewska
- Aleksandra Harazin
- Agnieszka Jaryczewska
- Magdalena Macińska
- Karolina Kubiak

1.2. Źródła projektu

1.2.1. Empatia

1.2.2. Porozumienie bez Przemocy

1.2.3. Kultura Kręgu

- Kręgi Kobiet
- Kręgi Empatii

1.2.4. Global Social Witnessing

1.2.5. Sprawiedliwość naprawcza

1.3 Proces realizacji projektu





1.1. *Początki*

- *To, co powiesz, może zmienić świat.*
- *Świat? To chyba lekka przesada...*

fragment prywatnej rozmowy

Czasem taka reakcja może się pojawić na myśl o tym, że ma się zamiar zmienić cały świat. Czy jest to w ogóle możliwe?



1.1.1. Skąd nazwa projektu?

Nazwa inicjatywy społecznej „To, co powiesz, może zmienić świat” pochodzi od tytułu książki Marshalla B. Rosenberga – dr. psychologii, międzynarodowego mediatora, twórcy Porozumienia bez Przemocy¹.

W swojej książce opisuje on, jak świadomość potrzeb i uczuć oraz umiejętność formułowania jasnych próśb pomaga w budowaniu kontaktu ze sobą i z innymi. To podejście jest również wspierające w sytuacjach różnicy zdań i konfliktów. Stosowanie tej metody w życiu codziennym znacząco wpływa na relację z samym sobą, bliskimi oraz osobami, z którymi się współpracuje. Bogate doświadczenie Rosenberga jako praktyka, mediatora, w połączeniu z jego badaniami i wiedzą teoretyczną daje nie tylko nadzieję, że zmiana świata, choćby najbliższego, jest możliwa. Jest również źródłem wiedzy i inspiracji do codziennej praktyki.

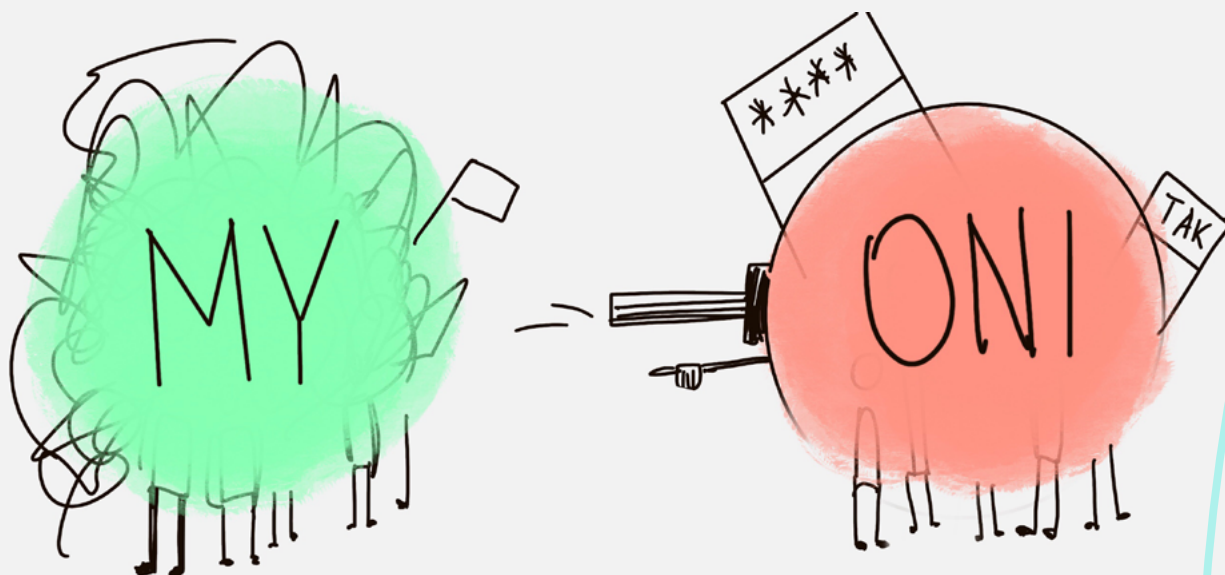
Intencją projektu było przybliżenie tej wiedzy poprzez bezpośrednie doświadczenie – udział w Kręgach Dialogowych², Kręgach Empatii oraz w spotkaniach organizacyjno-konsultacyjnych.

¹ M. Rosenberg, „To, co powiesz, może zmienić świat. O języku pokoju w świecie konfliktów”, tłum. Joanna Gładysiek, Czarna Owca 2002, oryginał: „Speak Peace in a World of Conflict: What You Say Next Will Change Your World”, Puddledancer Press, 2005.

² Nazwa Kręgi Dialogowe jest stosowana niekiedy przez inne osoby w innym znaczeniu, niż my to rozumiemy.

1.1.2. Jak to się wszystko zaczęło?

Projekt Tocopowiesz powstał z marzenia o stworzeniu w przestrzeni publicznej miejsca, gdzie każda osoba może się wypowiedzieć i zostać wysłuchana, niezależnie od poglądów, oraz doświadczyć empatii. Potrzeba stworzenia takich miejsc wydawała nam się kluczowa, szczególnie w obliczu polaryzacji i coraz częściej obecnej w internecie mowy nienawiści.



Kręgi Dialogowe zostały stworzone przez trenerów Porozumienia bez Przemocy jeszcze przed projektem Tocopowiesz. W czasie pandemii, kiedy pozostawaliśmy w izolacji, a kontakty społeczne były ograniczone, grupa trenerek wypracowała formułę Kręgów Dialogowych. Chciały stworzyć sposobność do karmiącego kontaktu z drugim człowiekiem poprzez możliwość opowiedzenia o swoim doświadczeniu oraz poznanie perspektyw innych osób. Podstawową rolą facylitatorów było odzwierciedlanie wypowiedzi w postaci oddawania ich głębszego znaczenia, tak aby słuchającym osobom było je łatwiej zrozumieć.

W tym czasie działały też Kręgi Empatii – regularnie, co wtorek o godzinie 19. Gromadziły one grupę osób aktywistycznych Extinction Rebellion, różnych grup anarchistycznych i Porozumienia bez Przemocy. Kręgi odbywają się do dziś. Najłatwiej trafić na nie przez grupę na FB: <https://www.facebook.com/groups/kulturaempatii>. Z biegiem czasu wykształciła się grupa facylitatorek Kręgów Empatii, która postanowiła włączyć tę metodę do projektu Tocopowiesz.

*Więcej o Kręgach Dialogowych
można przeczytać w części
„Kręgi Dialogowe w praktyce”.*

Skąd jednak motywacja, by napisać i stworzyć projekt? Czy wszystko nie mogło działać jak do tej pory – bez finansowania, po prostu z potrzeby serca?

z przemyśleń jednej z organizatorek

Marzenie o dialogu w przestrzeni publicznej

Nasze doświadczenie i liczne rozmowy pokazały nam, jak silna jest potrzeba dialogu, usłyszenia się, kontaktu. Chciałyśmy, aby taka formuła stała się bardziej powszechna, żeby nie musiała bazować tylko na spontanicznym wolontaryjnym działaniu grupy osób. Zależało nam na zadbaniu o potrzebne zasoby i zaplanowaniu ich tak, by wydarzenia mogły się odbywać regularnie i w sposób zrównoważony.



Bezpośrednią inspiracją do stworzenia projektu stały się Kręgi Dialogowe, które powstawały w ramach grupy „Strajk K – grupa – protest w dialogu, dialog w proteście”. Sama grupa dawała możliwość organizowania Kręgów przez wszystkich uczestników, we współpracy z facylitatorkami. W taki sposób powstał m.in. cykl Kręgów „W drodze do dialogu”, których celem było usłyszenie spolaryzowanych głosów w temacie związanym z zaostreniem ustawy aborcyjnej.

W ramach tego cyklu odbyły się dwa otwarte Kręgi Dialogowe:

- [Krąg o ochronie życia nienarodzonego | Facebook](#)*
- [Wokół zaufania do kobiet | Facebook](#)*

oraz cykl kameralnych Kręgów Empatii w zamkniętej grupie z osobami o różnorodnych punktach widzenia.

W dużej mierze struktura działań projektu Tocopwiesz została oparta na tych doświadczeniach. Uświadomiły nam one konieczność posiadania wsparcia przy ich tworzeniu na poziomie organizacyjnym, emocjonalnym oraz facylitacyjnym.



Potrzeba realizacji Kręgów

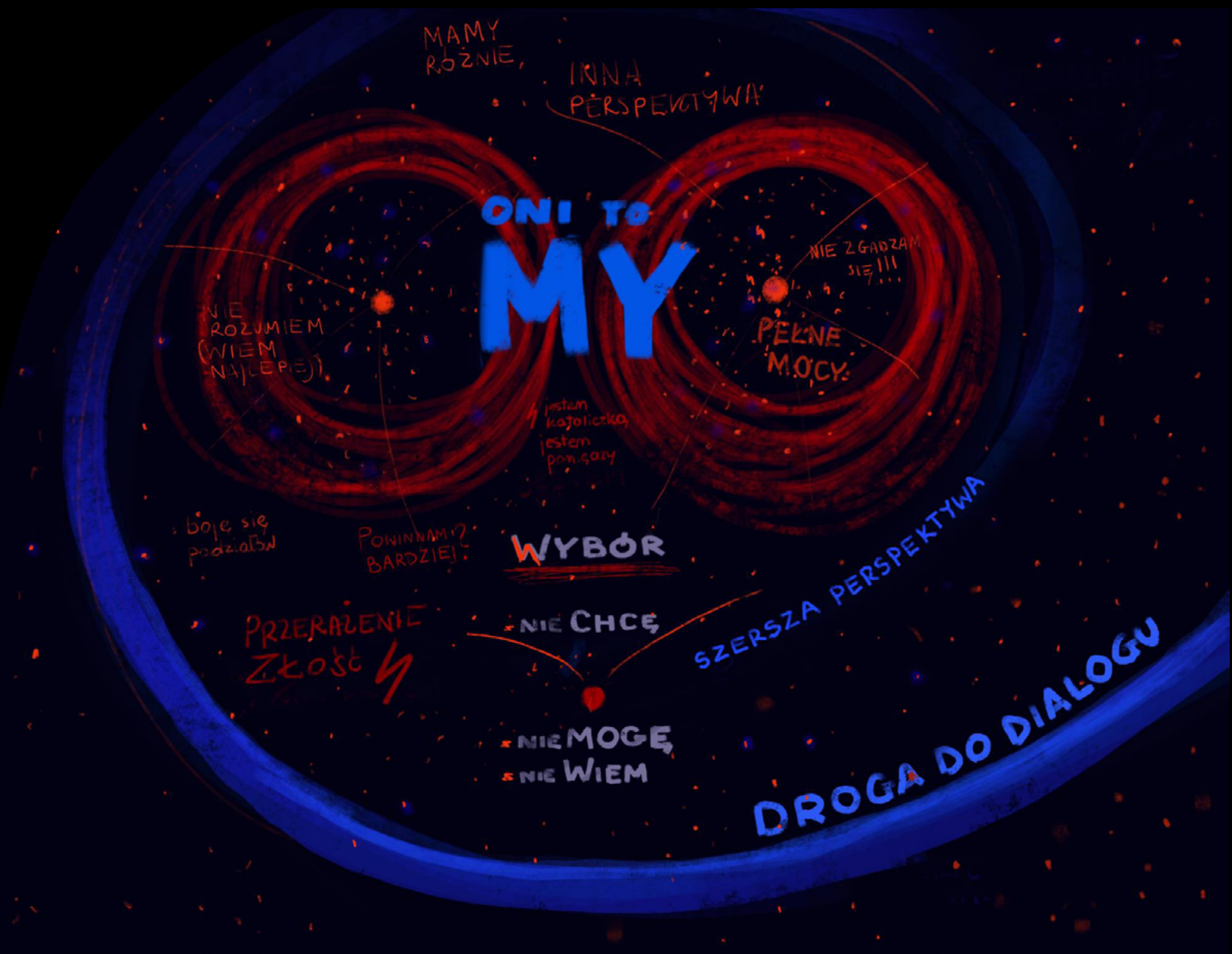
Rozmowy z osobami uczestniczącymi w Kręgach zmotywowały nas do kontynuowania spotkań.

- Niezależnie od poglądów osoby uczestniczące w Kręgach zwracały uwagę na potrzebę bycia usłyszanych przez osoby o innych poglądach, wyjścia ze swojej „bańki informacyjnej” i wysłuchania odmiennych zdań.*
- Spotkania były dla nich osobiste, oczyszczające, budujące więź i poszerzające perspektywę na dany temat.*
- Szansa na bycie w przestrzeni, w której można wyrazić swój głos i zostać z nim przyjętym niezależnie od wyrażanych poglądów, przynosiła ulgę, inspirację i nadzieję.*
- Osoby uczestniczące w Kręgach podkreślały, że było to dla nich ważne doświadczenie i chcą, by takie Kręgi odbywały się regularnie.*

Powyższe wnioski umocniły nasze marzenie, aby Kręgi Dialogowe odbywały się regularnie, były dostępne dla wszystkich chętnych, a facylitatorzy otrzymywali wynagrodzenie za swoją pracę.

Te Kręgi chcą się wydarzać.

wniosek z rozmów z osobami uczestniczącymi



MAMY RÓŻNIE,

INNA PERSPEKTYWA

ONI TO
MY

NIE ROZUMIEM
(WIEM NAJLEPIEJ)

NIE ZGADZAM
SIĘ!!!

PEKNE
MOCY.

jestem
katoliczką
jestem
pomogary

boję się
podziałów

POWINNAMI?
BARDZIEJ?

WYBÓR

NIE CHCĘ

SZERSZA PERSPEKTYWA

PRZERAŻENIE
Złość

NIE MOGĘ
NIE WIEM

DROGA DO DIALOGU


śląd wizualny z Kręgu Dialogowego 2020r.

W książce „Z odwagą w nieznaną”³ Brené Brown pisze:

Problem szufladkowania i zaniku więzi nasila się z powodu naszej niezdolności do okazywania wrażliwości i prowadzenia trudnych rozmów.



³ B. Brown, „Z odwagą w nieznaną”, przeł. Magda Witkowska, MT Biznes, 2002.



Docieranie do osób z innej „bańki”

Szczególnie ważne było dla nas włączanie w poszczególne wydarzenia osób o różnorodnych poglądach na dany temat. Ten proces docierania do nich i budowania zaufania był złożony, wymagający i czasochłonny. Wsparcie finansowe umożliwiło nam o wiele większe zaangażowanie. Przed Kręgami prowadziłyśmy indywidualne rozmowy z reprezentantami wielu odmiennych światopoglądów. Celem tych rozmów było wzajemne poznanie, zbudowanie zaufania i zaproszenie na wspólny Krąg Dialogowy. Zaufanie i relacja, jaką tworzyłyśmy w trakcie spotkań, okazywały się później decydujące, jeśli chodzi o uczestnictwo w Kręgu. Organizowałyśmy również tzw. spotkania organizacyjno-konsultacyjne (SOK-i), które były okazją do współpracy na styku różnych poglądów i perspektyw.

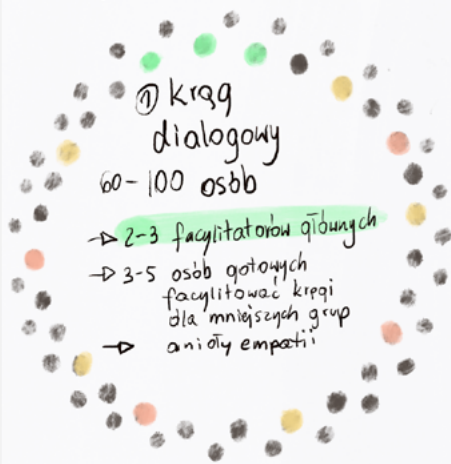


1.1.3. Cele projektu

Organizując działania projektowe i zapraszając do uczestniczenia w nich, chcieliśmy:

- stwarzać możliwość spotkań wokół ważnych społecznie, polaryzujących, emocjonujących kwestii*
- wspólnie uczyć się sztuki rozmowy poprzez doświadczanie sytuacji, w których mamy do czynienia z odmiennymi zdaniem i reakcjami*
- rozwijać umiejętność prowadzenia dialogu, w tym wyrażania się i empatycznego słuchania*
- wzmocnić środowisko praktyków Porozumienia bez Przemocy, w tym osób, które wspierają innych – prowadzą Kręgi i grupy*
- dotrzeć z zaproszeniem do osób, które wcześniej nie spotkały się z empatyczną komunikacją*
- sprawdzić możliwość aplikowania metody Kręgów Dialogowych przez środowiska niezwiązane z Porozumieniem bez Przemocy.*

a gdyby...



WARTOŚĆ

- miejsce gdzie można rozmawiać mimo różnic w przestrzeni publicznej
- możliwość wyrażenia, usłyszenia się, poszerzenia swojej perspektywy, wyjścia z "banki"
- ulga, wzrost "pojemności" na słuchanie innych



2) kameralne kręgi empatyczne



WARTOŚĆ

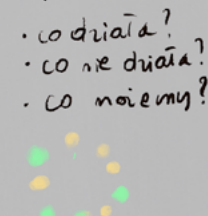
- rozwój kompetencji
- wsparcie empatyczne
- towarzyszenie
- tympania
- przestrzeni dialogowej mimo różnic



3) spotkania / kręgi organizacyjne



4) kręgi facilitatorów



- co działa?
- co nie działa?
- co możemy?

WARTOŚĆ

- wzajemne wsparcie
- budowanie wspólnoty "razemności"
- wspólne uczenie się

notatka z procesu powstawania projektu 2020

1.1.4. Historia projektu z punktu widzenia osób z zespołu projektowego



Marta Kułaga

Mój pierwszy krąg dialogowy – a raczej zaczątek tej formy, która potem została nazwana Kręgiem Dialogowym, to spotkanie na Zoomie tuż po rozpoczęciu pandemii i lockdownu. Byłam wtedy świeżo po powrocie z Nowej Zelandii, gdzie uczestniczyłam w spotkaniu Global Social Witnessing¹ i to wydarzenie oraz moja praktyka NVC stało się bezpośrednią inspiracją naszego Kręgu.

Z powodu pandemii znaleźliśmy się w sytuacji niewyobrażalnej – zamknięci w domach, bez możliwości wyjścia na spacer, brania udziału w spotkaniach towarzyskich. To odcięcie społeczne połączyło się z ogromnym lękiem związanym z niewiadomym zagrożeniem, czymś, co czyha i do końca nie wiadomo, czym jest.

Spotkanie zostało zwołane spontanicznie – z potrzeby kontaktu, połączenia, stworzenia przestrzeni empatii, aby te lęki mogły wybrzmieć i abyśmy usłyszeli się wzajemnie, a dzięki głębszej rozmowie doświadczyli wspólnoty. Odbyło się 16 marca 2020 roku pod tytułem „Coronavirus – jak dotyka Ciebie?“, wzięło w nim udział około 60 osób.

¹ Więcej o Global Social Witnessing w rozdziale o inspiracjach do projektu.

Od tego spotkania zaczęły się cykliczne Kręgi pod nazwą Empatia w Koronie. Utworzyliśmy stronę na Facebooku <https://www.facebook.com/empatiawkoronie>. Prowadzącymi wydarzenia byli różni trenerzy NVC, a zapraszaliśmy na nie m.in. w taki sposób:

*Siądziemy w kręgu. Będziemy mówić.
Będziemy słuchać. I będziemy doświadczać
magii prostej obecności.*

*Ostatni Krąg z tego cyklu odbył się 6 maja 2020 roku.
W taki sposób zakończyliśmy projekt, informując o nim na
stronie FB:*

*Kochani, oficjalnie kończymy projekt Empatia
w Koronie, świętując tworzenie empatycznej
przestrzeni, usłyszenie i zrozumienie,
bogactwo perspektyw, współpracę, energię,
empatię.*

<https://www.facebook.com/empatiawkoronie>

*Pół roku później w Polsce parlament wprowadził ustawę za-
ostrzającą prawo aborcyjne. Rozpoczęły się uliczne protesty.
Pozornie podział był prosty – na tych za i przeciw. W rzeczy-
wistości ludzie mieli bardzo zróżnicowane poglądy na samą
kwestię aborcji. Linie podziału przebiegały nie tylko pomiędzy
osobami o jednoznacznym światopoglądzie czy między par-
tiami. Wydawało się, że niezwykle łatwo było ustawić kogoś
w przeciwnym obozie.*

*Jedna z moich znajomych bardzo się oburzała, że jestem prze-
ciw ubliżaniu ustawodawcom i partii rządzącej.*

Nastroje się radykalizowały, coraz łatwiej było postawić kogoś w pozycji wroga. W czasie tych protestów byłam w Niemczech na kwarantannie. Chciałam się zaangażować i chciałam robić to, w co wierzę – budować dialog „na dole”, między nami, sprawać, abyśmy wciąż mogli siebie usłyszeć – w rodzinach, w miejscach pracy, pośród przyjaciół i znajomych, w naszych środowiskach. Wierzę, że to nie poglądy nas definiują, ale to, jak się zachowamy, gdy inny człowiek potrzebuje pomocy.

Tak powstała inicjatywa i grupa na Facebooku

„Strajk K – grupa – protest w dialogu, dialog w proteście”.

Strona: [https://www.facebook.com/profile.](https://www.facebook.com/profile.php?id=100067398413183&is_tour_dismissed=true)

[php?id=100067398413183&is_tour_dismissed=true](https://www.facebook.com/profile.php?id=100067398413183&is_tour_dismissed=true)

i grupa: [Strajk K - grupa - protest w dialogu, dialog w proteście | Facebook.](#)

Tak pisaliśmy w jednym z pierwszych postów:

STRAJKUJĘ czy NIE STRAJKUJĘ – nadal chcę dialogu.

Jestem przeciwna decyzji TK czy nie jestem przeciwna – nadal chcę dialogu.

STRAJKUJĘ – dla dialogu i wolności, dla miłości pełnej mocy i dla mocy bez przemocy.

Moc bez przemocy.

Krzyk bez nienawiści.

Z połączenia z wartościami.

Z widzenia różnorodności jako wartości.

To GRUPA dla tych, którzy szukają swojego głosu.

Dla tych, którzy chcą praktykować bycie w dialogu pomimo różnic.

Dla tych, którzy chcą szukać swojego miejsca.

Aby siebie usłyszeć.

Aby z jasności i mocy w sobie decydować się na działania.

Każdy ma prawo do szukania swojego miejsca i swojej ścieżki w proteście – krzycząc na ulicy, strajkując, pisząc posty, medytując czy doświadczając kontaktu z pragnieniem porozumienia i zrozumienia.

To nie tylko o podziale my/władza. To o wielu podziałach w nas i dookoła nas.

Jak możemy budować mosty – rozmawiając?

Towarzyszyło nam przesłanie Nelsona Mandeli
It always seems impossible
until it's done

*(To zawsze wydaje się niemożliwe,
do momentu, dopóki nie zostanie zrobione).*



Magda Barańska

Głęboko wierzę, że:

*To nie nasze różnice nas dzielą.
To nasza niezdolność do rozpoznania,
zaakceptowania i świętowania tych różnic.*

Audre Lorde

Chcę przyczyniać się do tworzenia świata, w którym mamy coraz więcej umiejętności widzenia różnic i czerpania z ich bogactwa. Chcę wspierać wspólnoty, których jestem częścią, w tym całe polskie społeczeństwo, we wzajemnym głębokim słyszeniu marzeń i potrzeb, które często są wyrażane w formie frustracji, narzekania lub oceniania innych osób mających odmienne poglądy. Z tą intencją dołączyłam do projektu, w którym spotkały się podobne marzenia kilku osób. Wcześniej facylitowałam Kręgi w ramach inicjatywy Empatia w Koronie oraz „Strajk K – grupa – protest w dialogu, dialog w proteście”.



Aneta Stępień-Proszewska

Do Kręgów Dialogowych przywiódła mnie nadzieja i wiara, że możemy budować wspólnoty i społeczności osób, które łączy nie tylko to, co podobne, ale też inspirowanie wzajemnie i pozwala się rozwijać to, co nas różni, co widzimy inaczej. Wierzę i doświadczam, że możemy się zgodzić, że się nie zgadzamy w jakimś obszarze czy temacie, i nadal się szanować, lubić czy przynależać do tej samej grupy czy wspólnoty. Chcę wnosić te przekonania do świata i urzeczywistniać je poprzez podejmowane działania, czy to związane z dialogiem ponad podziałami, czy budowaniem porozumienia i współpracy w różnych kontekstach i organizacjach, czy też wspieraniem rozwiązywania konfliktu.

Kierując się w swoim życiu i działaniach filozofią Porozumienia Bez Przemocy, doświadczam, że jesteśmy w stanie się zrozumieć, jeśli usłyszemy się na poziomie potrzeb, uniwersalnych tęsknot i głębszych znaczeń. Chcę więc wspierać budowanie wzajemnego zrozumienia, a przez to przyczyniać się do bardziej karmiących, bezpiecznych relacji i pokojowego współistnienia.

Pierwsze współfacylitowane przeze mnie Kręgi Dialogowe dotyczyły Strajku Kobiet i podziałów wokół zmian prawnych dotyczących aborcji. Były bardzo wzbogacającym i dającym ogromne poczucie sensu i wkładu doświadczeniem. Czułam, jak po każdym wzrastam w swoim człowieczeństwie, pojemności na różnorodność i gotowości wnoszenia mojego daru tworzenia i trzymywania bezpiecznych przestrzeni oraz głębokiego, empatycznego słuchania do takich miejsc spotkań i wymiany w dialogu. Z entuzjazmem i ogromnym przekonaniem w sens i celowość odpowiedziałam więc na zawołanie Oli do współtworzenia projektu Tocopowiesz.



Aleksandra Harazin

Moją główną motywacją do stworzenia projektu była wizja spotkań, w których możemy usłyszeć całe spektrum poglądów na żywe i ważne społecznie tematy. Spotkań, które zapraszają do wyjścia poza etykiety, umożliwiają spojrzenie sobie w oczy i usłyszenie, co kryje się głębiej za przemyśleniami i postawami.

Jedną z inspiracji były dla mnie słowa Brené Brown, która w swojej książce „Z odwagą w nieznanne” napisała:

Czy możemy znaleźć drogę, która doprowadzi nas z powrotem do siebie samych i innych, a jednocześnie pozwoli nam dalej walczyć o to, co dla nas ważne? (...) Wierzę, że większość z nas potrafiłaby budować więzi ponad podziałami i walczyć o swoje przekonania – gdybyśmy tylko skłonni byli słuchać i zaakceptować wrażliwość. Na szczęście, aby wszystko zmienić, wystarczy tylko zgromadzić masę krytyczną złożoną z ludzi, którzy wierzą w miłość i więź ponad różnicami.

Współtworzę i wzmacniam tę krytyczną masę.



Agnieszka Jaryczewska

Mam wrażenie, jakby moja droga do projektu Tocopowiesz zaczęła się od marzenia snutego dawno temu. Marzenia o świecie, który się zmienia, stając się bezpiecznym miejscem. Zmiana może być zainicjowana pod wpływem pojedynczych sygnałów wiary w moc człowieczeństwa. Każdy taki sygnał zatacza kręgi i ogarnia kolejnych ludzi niosąc im nadzieję. Niektórzy dotknięci nim, wysyłają swoje sygnały, których wpływ tworzy kolejne kręgi obejmujące światłem nadziei, ciepłem wspólnoty coraz więcej ludzi.

W 2020 roku, gdy na ulicach trwały strajki po zmianach ustawodawczych dotyczących aborcji, miałam szczęście doświadczyć „magii kręgu” w Kręgu Dialogowym „Strajk K – grupa – protest w dialogu, dialog w proteście”. Zafascynowana wsparłam organizację takiego spotkania wokół „Listu zwykłych księży” i odkryłam, że jest całe środowisko osób, które chcą wnieść jakości dialogu do naszej społecznej codzienności. Chciałam przyczynić się do działań, które pomagają odbudować poczucie wspólnoty, nadzieję i wiarę w pokojowe porozumienie między ludźmi wokół mnie, w Polsce.

Chcąc zrozumieć, czym jest ta „magia” – uchwycić jej założenia, metodę, której sama mogłabym się nauczyć, odpowiedziałam na zaproszenie do współtworzenia projektu Tocopowiesz.

Jest to dla mnie droga, w której Ten Inny Człowiek obok jest fascynującym kosmosem, podobnym i jednocześnie odmiennym ode mnie. Jesteśmy wszyscy pełni mocy i tajemnic, światła i ciemności. Możemy się nimi zwalczać lub wzbogacać i inspirować, by współtworzyć piękne, bezpieczne przestrzenie. Zdecydowanie wybieram tę drugą opcję, z miłości do ludzi.



Magdalena Macińska

Po tym, jak zapadł wyrok Trybunału Konstytucyjnego, emocje w społeczeństwie polskim wrzały. Wiele osób wyszło na ulicę wykrzyknąć swój gniew i bezsilność. Bardzo szybko przypisano im określone poglądy. Nie widziałam swojego miejsca na ulicy, ale też czułam ich gniew. Znajoma publicystka Zuzanna Radzik zacytowała moje słowa w artykule „Tygodnika Powszechnego”:

Od czasu ogłoszenia protestów TK mam wrażenie, jakby zapadały się przede mną fundamenty, na których stoję. Szarpią mną różne lojalności, miejsca, w których chciałam budować i walczyć o lepszy świat. Czułam się częścią ruchów kobiecych, ale i mojego Kościoła. Protesty w sprawie aborcji są zawsze tym miejscem, kiedy moja z trudem sklecona tożsamość „katofeministki” staje się wielkim znakiem zapytania. Czy te wspólnoty mnie chcą?²

² „Tygodnik Powszechny”, 02.11.2020.

Szczęśliwie trafiłam na inicjatywę „Strajk K – grupa – protest w dialogu, dialog w proteście” i zaczęłam uczestniczyć w Kręgach Dialogowych. Z potrzeby kontynuowania rozmów po Kręgach zrodził się pomysł zorganizowania kameralnych Kręgów Empatii, które już od kilku miesięcy praktykowałam. W projekcie Tocopowiesz połączyłyśmy Kręgi Dialogowe i Kręgi Empatii. Te drugie aktywnie wspierała Karolina Kubiak (karO), od której się ich uczyłam. Projekt Tocopowiesz był dla mnie o łączeniu ze sobą kropek. O tym, że to nie jest przypadek, że ludzie się spotykają i dzielą marzenia o lepszym świecie.

Udział w Kręgach Empatii i Kręgach Dialogowych pozwolił mi przetrwać ten czas protestów. Współorganizowałam też Kręgi Empatii dla aktywistów biorących udział w manifestacjach. Chciałam wspierać prawo protestu tych, którzy byli gotowi wyjść na ulicę.

Dziś wiem też, że mam wybór – kiedy dochodzi do jakiegoś wstrząsu społecznego, można nie tylko wyjść na ulicę. W 2020 roku brałam udział w Kręgach i współorganizowałam

je, ale gdzieś tam we mnie był wstyd, że „nic nie robię”. Dziś patrzę na to inaczej. Udział w Kręgach jest dla mnie tak samo wartościową praktyką społeczną i uprawnioną formą wyrażania się jak manifestacje.



karO Kubiak

Mój udział w projekcie był ściśle związany z Kręgami Empatii. Na tę formę rozmowy trafiłam dzięki przyjacielowi Lou Zweierowi, który odkrywając, że interesuję się Kręgami Empatii, pomógł mi oswoić się z metodą i sprawił, że pewnego dnia przyszedłam na Krąg Empatii Edwina Rutscha. Przez następne kilka lat wspólnie z Edwinem, Lou i Billem Fillerem, a także Martą Costa Neto uczestniczyliśmy w kilku projektach. Organizowaliśmy dyskusje na kontrowersyjne, polaryzujące tematy. Rozwijaliśmy grupę Kręgów Empatii na Facebooku. Zaczęliśmy naszą przygodę z ruchem Extinction Rebellion (XR). Wspieraliśmy lekarki, lekarzy, pielęgniarki i pielęgniarzy w okresie pierwszego wstrząsu pandemią i lockdownu w Nowym Jorku. Współpracowaliśmy z klubami filozoficznymi, grupami dyskusyjnymi.

Moja fascynacja ruchem XR sprawiła, że na kilka lat zajęłam się rozwijaniem Kręgów Empatii właśnie w XR, gdzie stały się one ważną częścią tzw. kultur regeneratywnych, idei rozwijanej przez Daniela C. Wahla, a zaimplementowanej do ruchu jako trzecia Zasada XR (<https://xr-regenerativecultures.org/>). W łonie XR razem z Martą wymyśliłyśmy i opracowałyśmy warsztat facylitacji Kręgów Empatii, który następnie Bill i Lou rozwinęli, bazując na swoim doświadczeniu trenerskim.

Przetłumaczyłam warsztat facylitacji na język polski i obecnie w Polsce działa już ponad trzydzieści osób zainspirowanych tą ideą³.

Ucieszyłam się niezmiernie, gdy polskie facylitatorki Kręgów Empatii (Magdalena, Agnieszka i Aleksandra) postanowiły włączyć je do projektu Tocopowiesz. Sekundowałam moim przyjaciółkom, czasem je wspierałam w facylitacji.

³ *Dziś istnieją co najmniej dwa nurty szkoleniowe: jeden, prowadzony przez Billa i Lou, z udziałem i wsparciem Edwina, szeroko promowany i nagłaśniany na Facebooku, LinkedIn i stronie <https://www.bestempathytraining.com>; drugi, kameralny, organizowany tylko dla osobiście poznanych członków, prowadzony przeze mnie i Martę, w Polsce zaś przeze mnie i Jakuba Wedlera Rakowego. Ja wraz z Ann Jordan – facylitatorką, trenerką i przyjaciółką poznaną na Kręgu – nadal prowadzę anglojęzyczne Kręgi Empatii w każdy czwartek o godzinie 11 i 19 czasu polskiego (<https://www.facebook.com/XR.EmpathyCircles>). Rakowy opiekuje się zaś polskojęzycznymi Kręgami Empatii we wtorki o godzinie 19 (<https://www.facebook.com/groups/kulturaempatii>).*



1.2.

Źródła projektu

1.2.1. Empatia

Istnieje ponad dwieście definicji empatii. My chcemy tu przywołać słowa wspólnego dziadka Kręgów Empatii i Porozumienia bez Przemocy Carla Rogersa. Ten amerykański psycholog i psychoterapeuta rozwinął metodę odzwierciedlającego słuchania. Poniżej przedstawiamy tłumaczenie¹ jego wypowiedzi z 1974 roku:

<https://youtu.be/WxC1HOxT2SU>

Nie jest to stan, tylko proces. Sposób bycia z drugą osobą, określany jako empatyczny, ma według mnie kilka cech:

Oznacza wkroczenie do osobistego percepcyjnego świata drugiej osoby i poczucie się w nim u siebie.

Wymaga to bycia uważnym w każdej chwili na zmieniający się sens odczuć, które dzieją się w drugiej osobie, bycia wrażliwym na lęk, wściekłość, rozczulenie, dezorientację lub cokolwiek innego ta osoba przeżywa.

¹ Tłumaczenie karO Kubiak.

Oznacza to chwilowe „zamieszkiwanie w życiu drugiej osoby”, poruszanie się w nim delikatnie, bez osądzania, wyczuwając znaczenia, których ta osoba jest ledwie świadoma. Nie próbuje się przy tym odstaniać uczuć, z których zupełnie nie zdaje sobie ona sprawy, bo odczułaby to jako zagrożenie.

To także przekazywanie drugiej osobie, jak patrzysz na jej świat świeżym okiem i bez jej obaw.

Oznacza to częste wspólne sprawdzanie trafności twoich odczuć i bycie naprowadzonym przez odpowiedzi drugiej osoby.

Jesteś zaufanym towarzyszem jej świata. Wskazując na możliwe znaczenia kolejnych doświadczeń, pomagasz drugiej osobie skupić się na użytecznych dla ich zrozumienia skojarzeniach. Dzięki temu może ona zrobić kolejny krok.

Bycie z drugą osobą w ten sposób oznacza, że na ten czas zawieszasz swój własny pogląd i wartości, do których jesteś przywiązana/y, wkraczasz do świata drugiej osoby bez uprzedzeń.



W pewnym sensie oznacza to, że odkładasz na bok siebie. Tego zaś może dokonać tylko osoba, która sama ze sobą czuje się na tyle bezpieczna, by wiedzieć, że nie utraci siebie w tym, co może się okazać obcym, dziwnym światem drugiej osoby. Kiedy tylko zechce, może swobodnie wrócić do swojego własnego świata.

Bycie empatyczną osobą jest złożonym zadaniem, które wymaga mocnego, a zarazem subtelного sposobu bycia.

1.2.2. Porozumienie bez Przemocy (ang. Nonviolent Communication – NVC)

Porozumienie bez Przemocy to przede wszystkim sposób życia, podejście do siebie i innych ludzi (...).

Podejście, które pozwala słuchać i mówić, także wtedy, kiedy zupełnie się nie zgadzamy. Pozwala zobaczyć sprawy z perspektywy obserwacji, bez ocen i interpretacji, oraz szukać sposobów, aby potrzeby wszystkich były zaspokojone. (...)

To jednak nie wszystko – ważne jest także, co dokładnie mówimy, jak formułujemy zdania i z jakim nastawieniem przyjmujemy to, co widzimy czy słyszymy. Pomagają w tym konkretne narzędzia, które zaproponował Marshall B. Rosenberg².

2 <https://trenerzynvc.pl/porozumienie-bez-przemocy>

Marshall B. Rosenberg opisał ideę Porozumienia bez Przemocy – esencję, postawę i założenia. Mówią one o naszym wspólnym człowieczeństwie, o dawaniu z serca, o tym, że każdy z nas pragnie dokładnie tego samego: bezpieczeństwa, uznania, szacunku, miłości. Jednocześnie opracował formę – cztery kroki: obserwacje, uczucia, potrzeby i prośby – po to, abyśmy rozwijali świadomość, w jaki sposób mówimy do siebie i innych.

Najistotniejsze w Kręgach Dialogowych założenia Porozumienia bez Przemocy:

- *wszyscy mamy takie same potrzeby*
- *usłyszenie potrzeb drugiego człowieka sprawia, że jesteśmy w stanie usłyszeć i zrozumieć go oraz połączyć się z nim w doświadczaniu człowieczeństwa*
- *konflikty powstają na poziomie strategii, a nie potrzeb*
- *empatia pomaga budować wzajemne zrozumienie i szukać strategii, które działają dla wszystkich.*

1.2.3. Kultura Kręgu

W wielu rdzennych kulturach, które przechowują swoje tradycje, obecny jest obyczaj dzielenia się i uważnego słuchania w kręgu, często z wykorzystaniem „mówiącego przedmiotu/artefaktu” (np. mówiący kij – talking stick), który jest przekazywany każdej kolejnej osobie, aby mogła zabrać głos i zostać wysłuchana. O kręgach można myśleć jako o prastarej i zapomnianej praktyce społecznej.

W projektowaniu naszych działań czerpałyśmy w szczególności z dwóch rodzajów Kręgów³:

³ W historiach osobistych można znaleźć więcej informacji o tym, które członkinie zespołu projektowego czują się bardziej związane z jakimi Kręgami. Nie wspominamy tu o Kręgach Dialogowych, choć one odbywały się już przed projektem, np. w ramach inicjatywy Empatia w Koronie powołanej w pandemii przez trenerów NVC w Polsce: trenerzynvc.pl.

Kręgi Kobiet

To nieformalne spotkania kobiet (i osób czujących się kobietami), które chcą być z innymi kobietami oraz podzielić się tym, co w nich żywe, co je porusza, oraz być wysłuchane z akceptacją i zrozumieniem (bez oceniania, radzenia czy pocieszania), a także są gotowe wysłuchać innych kobiet w taki sam sposób. Odbywa się to w duchu siostrzeństwa – z szacunkiem, zaufaniem do kobiecego połączenia i zrozumienia, w poczuciu bezpieczeństwa i akceptacji, z intencją wzajemnego wspierania się. Krąg Kobiet to przestrzeń wymiany w ważnych i aktualnych dla kobiet życiowych tematach, inspiracji i nauki oraz wspierania się w rozwoju duchowym. Ważnym elementem jest połączenie z jakościami kobiecej natury i stworzenie bezpiecznej, zasilającej zasiadające w Kręgu przestrzeni.

Ostatnio coraz więcej pojawia się też kręgów męskich oraz kręgów mieszanych, w których zasiadają kobiety i mężczyźni – z tą samą intencją doświadczania wspólnoty, wsparcia, wzajemnego widzenia się i rozumienia oraz bycia wysłuchanym w tym, co obecne, żywe w nas i co porusza wewnątrz.

Kręgi Empatii

Krąg Empatii różni się od zwykłej rozmowy, ma też nieco inną strukturę niż Krąg Dialogowy. Każdy uczestnik ma okazję być w trzech rolach: aktywnego mówcy, aktywnego słuchacza i cichego słuchacza. Każda rola jest ważna, bo daje szansę praktykowania istotnych aspektów empatycznej komunikacji: autentycznego wyrażania się, odzwierciedlania słów drugiej osoby bez ocen, uważnego słuchania, podążania uwagą za tu i teraz, kontaktu ze sobą. Na początku spotkania osoby facylitujące wyjaśniają metodę, dbają o trzymanie ram czasowych oraz poczucie bezpieczeństwa.

Twórcą metody jest Edwin Rutsch, kalifornijski aktywista i założyciel the Center for Building a Culture of Empathy. Jej geneza sięga ruchu Occupy w 2011 roku. Działając w Occupy Berkeley, Edwin zauważył, że podczas dyskusji osoby nie słuchają i nie słyszą przekazu swoich oponentów, ponieważ są zbyt zajęte szykowaniem replik. Zaczął więc organizować własne dyskusje, stosując metodę, z którą wcześniej eksperymentował z powodzeniem w gronie rodzinnym. Wówczas wytworzyła się tradycja stawiania podczas zgromadzeń publicznych Namiotu Empatii, w którym poróżnione strony podejmują próbę wzajemnego empatycznego wysłuchania.

<http://cultureofempathy.com/OccupyEmpathy/index.htm>

Kręgi Empatii w Polsce

Historia Kręgów Empatii w Polsce jest wyboista. Od 2018 roku Karo Kubiak próbowała oferować je różnym środowiskom aktywistycznym w Polsce – bez powodzenia. Premiera wydarzyła się półtora roku później, w lipcu 2019 roku podczas Obozu dla Klimatu, fantastycznego doświadczenia, które zostawiło ślad w duszach wielu osób aktywistycznych. Przez kilka dni obozu Karo codziennie prowadziła Kręgi na żywo. Przez następnych kilka miesięcy po obozie organizowała Kręgi online, co wtorek o godz. 19 – jednak znów bez powodzenia. Grono bywalców i bywalczyń stopniowo zaczęło rosnąć. Wiele ówczesnych uczestniczek i uczestników zaprzyjaźniło się ze sobą. Dziś w większości są osobami facylitującymi Kręgi Empatii w Polsce i realizują własne niezależne projekty, na przykład Tocopowiesz, włączając praktykę Kręgów Empatii do swojej działalności. Polskie Kręgi Empatii we wtorki o godz. 19 nadal się odbywają⁴. W 2022 roku cztery osoby facylitatorskie: Aneta Lazurek, Oli Zin, Edmund Krajewski i Jacek Szczerbak, stworzyły zin o tej praktyce. Można go pobrać ze strony https://bit.ly/Zin_o_KregachEmpatii.

⁴ Prowadzi je Kuba Wedler Rakowy we współpracy z kilkoma osobami. W polskim XR kręgi odbywają się przy akcjach i innych wydarzeniach. Kręgi odbywają się też co jakiś czas w kilku grupach anarchistycznych. Nasza praktyka ostatnio trafiła do ruchu Amnesty International. W Polsce jest nas około 30 osób przeszkolonych w facylitacji. Każda z tych osób od czasu do czasu gdzieś robi własny Krąg. Najłatwiej do nas trafić przez grupę na FB: <https://www.facebook.com/groups/kulturaempatii>.

1.2.4. Global Social Witnessing

Dzięki obecnej technologii możemy uczestniczyć w globalnych wydarzeniach praktycznie na bieżąco. Często może to powodować przytłoczenie, dotykane międzypokoleniowych i narodowych traum, a jednocześnie utratę wrażliwości na ludzkie cierpienie. W odpowiedzi na to zjawisko Thomas Huebl wraz z zespołem stworzył model Global Social Witnessing. Ma on za zadanie budować zdolność do uważnego uczestniczenia w wydarzeniach globalnych z ucieleśnioną świadomością i tworzenia wewnętrznej przestrzeni w nas, aby te wydarzenia mogły się w niej odzwierciedlać i byśmy mogli praktykować współczujące globalne obywatelstwo. Te słowa opisują esencję tego podejścia: „Bądź obecny. Poczuj to, co widzisz. Stań się świadkiem świata”.

Istotą tego podejścia jest stworzenie przestrzeni na podzielenie się tym, jak wydarzenia o skali globalnej wpływają na nas jako jednostki nie tylko na poziomie myśli i opinii, lecz przede wszystkim poprzez głęboki kontakt z ciałem i emocjami. Dzięki tego rodzaju obecności nie odwracamy się od bolesnych wydarzeń, ale pozostajemy w kontakcie z tym, jak one na nas wpływają, i jednocześnie doświadczamy społecznego wsparcia w integracji tego doświadczenia. Marta Kułaga w styczniu 2020 roku uczestniczyła w takim spotkaniu prowadzonym przez uczniów Thomasa Huebla. Tematem spotkania było globalne ocieplenie i związane z tym pożary w Australii.

www.globalsocialwitnessing.org <https://thomashuebl.com/what-is-global-social-witnessing>


1.2.5. **Sprawiedliwość naprawcza** (ang. Restorative Justice) & Kręgi Naprawcze (ang. Restorative Circles)

Jest to system określający zasady związane z sytuacjami, gdy ktoś łamie normy społeczne, narusza standardy i umowy czy poczucie bezpieczeństwa we wspólnocie, wyrządza jakąś szkodę na mieniu czy krzywdę osobie lub też w inny sposób nadużywa zaufania w relacji czy grupie. Podejście to jest nastawione na zaspokajanie potrzeb osób dotkniętych daną sytuacją. Biorą one aktywny udział w procesie pojednania oraz przywracania pokoju i dobrych relacji we wspólnocie, odbudowania ładu. Dąży się do sytuacji, w której autor czynu bierze odpowiedzialność za to, co zrobił (za swoje decyzje i zachowanie), oraz zobowiązuje się do zadośćuczynienia wyrządzonej krzywdzie lub naprawy wyrządzonej szkody, w taki sposób, który będzie satysfakcjonował odbiorcę jego czynu oraz innych członków wspólnoty. Unika się stosowania kar, ponieważ zmniejszają prawdopodobieństwo wzięcia odpowiedzialności za czyny. Uczestniczenie w procesie pojednania jest dobrowolne.

Kręgi Naprawcze opracowane przez Dominica Bartera są jednym z praktycznych zastosowań sprawiedliwości naprawczej. Pomagają społecznościom, organizacjom, rodzinom i rządcom rozwijać własne procesy wspierania osób w konflikcie. Zazwyczaj gromadzą trzy strony konfliktu – tych, którzy są autorami czynu, tych, którzy zostali nim bezpośrednio dotknięci, i szerszą społeczność, aby prowadzić dialog jako równi sobie. Uczestnicy zaproszeni do Kręgu mogą zaprosić kolejne osoby, których obecność uznają za potrzebną czy wnoszącą.



www.restorativecircles.org



1.3. Proces realizacji projektu

Realizacja projektu skupiała się wokół dwóch aspektów:

- 1. Wypracowania formuły spotkań, na których osoby uczestniczące będą się czuły bezpiecznie, zarówno słuchając, jak i wypowiadając się.*
- 2. Sięgania po aktualnie ważne, angażujące i żywe społecznie tematy.*

Przy wypracowywaniu formuły korzystaliśmy z wcześniejszych doświadczeń i sprawdzonej struktury Kręgów Dialogowych oraz Kręgów Empatii. Jeżeli chodzi o wybór tematów i zapraszanie, wytyczyliśmy nowe ścieżki, pozwalające zadbać o różnorodność perspektyw i włączanie różnych głosów. Zarówno więc realizacja projektu, jak i przygotowanie i realizacja Kręgu Dialogowego miały kilka etapów.

Etapy realizacji projektu:

- *I etap: Ukształtowanie zespołu projektowego*
- *II etap: Realizacja działań projektowych, głównie przygotowanie i realizacja Kręgów Dialogowych*
- *III etap: Ewaluacja i podsumowanie działań, przygotowanie sprawozdania i publikacji*

I etap

Kształtowanie zespołu projektowego

Ważnym elementem podczas powstawania projektu było utworzenie różnorodnego zespołu koordynacyjno-merytorycznego, osób zróżnicowanych pod względem przynależności do wspólnoty religijnej, statusu rodzinnego, doświadczenia życiowego oraz zawodowego. W tym gronie określiliśmy nasze role, sposoby współpracy. Spotykaliśmy się raz w tygodniu, by planować, wdrażać i wyciągać wnioski. Na bieżąco rozwiązywałyśmy pojawiające się konflikty, również przy wsparciu innych trenerów i mediatorów.

II etap

Etapy przygotowania i realizacji Kręgu Dialogowego – cyklu jednego Kręgu:

W ramach projektu odbyło się siedem Kręgów Dialogowych, średnio na każdym z nich było 50 osób. Proces przygotowywania Kręgu oraz jego domknięcie nazywałyśmy cyklem jednego Kręgu. Każdy cykl składał się z następujących etapów:

1. Przed Kręgiem Dialogowym

- *spotkania robocze w zespole projektowym: określenie kierunku działania, stworzenie zaproszenia do osób, które chcemy zaprosić do współpracy przy tworzeniu Kręgów, podział ról i zadań*
- *spotkanie organizacyjno-konsultacyjne z osobami reprezentującymi różne środowiska: współpraca nad treścią zaproszenia na Krąg Dialogowy, możliwość poznania się, sieciowanie, zebranie informacji zwrotnej, wybór tematu*
- *indywidualne rozmowy ewaluacyjne z uczestnikami Kręgów*
- *Kręgi Otwarcia dla osób facylitujących: emocjonalne przygotowanie się do prowadzenia Kręgu, wyrażenie i uspokojenie obaw, uwspólnienie intencji, uzyskanie potrzebnego wsparcia*

- *osadzenie przed Kręgiem (tuż przed Kręgiem Dialogowym): spotkanie się w gronie osób facylitujących, zespołu wsparcia empatycznego i technicznego i koordynatorek w celu domknięcia ewentualnych kwestii organizacyjnych oraz zbudowanie kontaktu i osadzenie się emocjonalnie i energetycznie we wspólnej przestrzeni (krótkie medytacje, wyrażenie naszych nadziei i wartości, o jakie chcemy zadbać podczas Kręgu).*

2. Krąg Dialogowy: *spotkanie online, otwarte dla wszystkich, bez konieczności rejestracji, czas trwania 2 h i 30 min*

3. Po Kręgu Dialogowym

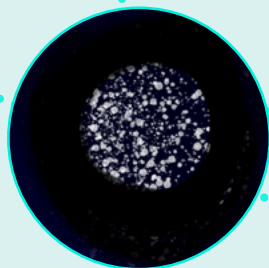
- *Krąg Zamknięcia: spotkanie zaraz po Kręgu Dialogowym na krótkiej wymianie refleksji, wrażeń i wglądów w gronie osób współtworzących Krąg oraz spotkanie kilka dni później na dłuższą rozmowę z dodatkowym wsparciem osoby facylitującej w celu zebrania wniosków, radości i naszych wglądów z Kręgu.*
- *Krąg Empatii: spotkanie dopełniające Krąg Dialogowy (również dla osób, które nie były na Kręgu), tak aby to, co nie zostało wyrażone w Kręgu, mogło być usłyszane.*
- *ewaluacja po Kręgu Dialogowym i Kręgu Empatii: rozmowy z uczestnikami oraz wyciąganie wniosków z ankiet.*

Oto mapa Kręgów Dialogowych, które zostały zrealizowane w ramach projektu:



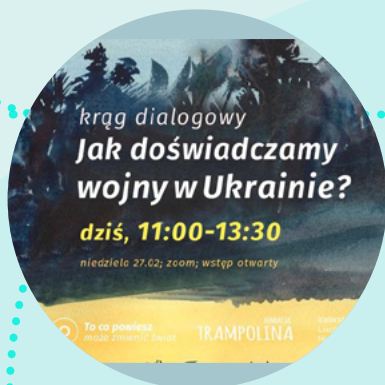
3.12.2021 **Granica**

S.O.K.-> Krąg Dialogowy -> Krąg Empatii



2.02.2022 **Co nam robi pandemia?**

mini Krąg Dialogowy do nagrania -> Krąg Empatii -> S.O.K



27.02.2022 **Jak doświadczamy wojny w Ukrainie?**

Spontaniczny Krąg Dialogowy



14.03.2022 **Діалогове коло:**

Війна. Я. Вони. Ми.

Krąg Dialogowy:

Wojna. Ja. Oni. My.

Krąg Dialogowy -> Krąg Empatii



14.06.2022 Jak się masz w obecnej sytuacji społecznej, ekonomicznej, politycznej?

S.O.K. -> Krąg Dialogowy -> Krąg Empatii



1.09.2022 Wokół Odry

Spontaniczny Krąg Dialogowy
-> Krąg Empatii



4.10.2022 Różne oblicza samotności

S.O.K. -> Krąg Dialogowy -> Krąg Empatii



5.12.2022 Pomaganie

S.O.K. -> Krąg Dialogowy -> Krąg Empatii

III etap

Podsumowanie działań i wyciągnięcie wniosków

Ostatnim etapem projektu jest zebranie naszych doświadczeń i wyciągnięcie wniosków, które mogą pomóc w organizowaniu kolejnych Kręgów Dialogowych czy innych spotkań, których celem jest dialog pomimo różnic. •

- spotkanie organizacyjno-konsultacyjne
– Kręgi Dialogowe – Kiedy? Gdzie? Dla kogo?
- spotkanie organizacyjno-konsultacyjne
– Co chcesz, aby świat usłyszał o twoim doświadczeniu Kręgów Dialogowych i naszych innych działań?
- spotkanie informacyjne o projekcie
- spotkania ewaluacyjne

Rezultatami tego etapu są:

- „przepis” na realizację Kręgów Dialogowych i spotkań organizacyjno-konsultacyjnych [<klik>](#)
- niniejsza publikacja
- prezentacja [<link>](#)



To, co powiesz, może zmienić świat

Iceland
Liechtenstein
Norway

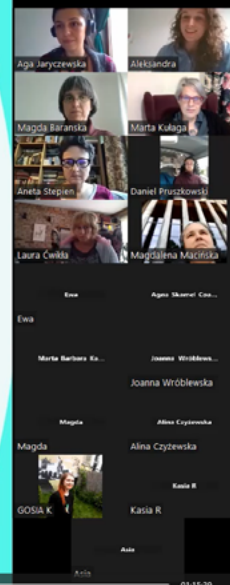


**Active
citizens fund**

Projekt realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.

FUNDACJA
TRAMPOLINA

Realizowany przez Fundację Trampolina, we współpracy z trenerkami i mediatorkami Porozumienia bez Przemocy



00:00:33

01:15:39

nagranie_SJP_



*nagranie ze spotkania informującego o projekcie
(kliknij, żeby posłuchać)*

II O Kręgach

2.1. O wartościach

Aneta Stępień-Proszewska i Karolina Kubiak

2.1.1. Z perspektywy Kręgów Dialogowych

2.1.2. Z perspektywy Kręgów Empatii

2.2. Czym są Kręgi Dialogowe?

Zespół projektu Tocopowiesz i Karo Kubiak

2.2.1. Struktura Kręgu Dialogowego

2.2.2. Rola osób facylitujących

2.2.3. Rola osób uczestniczących

2.2.4. Rola wsparcia empatycznego

2.2.5. Rola wsparcia technicznego

2.2.6. Rola osoby obsługującej chat

2.2.7. Zasady obowiązujące podczas Kręgu Dialogowego

2.3. Czym są Kręgi Empatii?

Karolina Kubiak

2.3.1. Wstęp

2.3.2. Liczba osób uczestniczących

2.3.3. Role w Kręgu

2.3.4. Struktura Kręgu Empatii

2.3.5. Temat Kręgu

2.3.6. Przygotowanie Kręgu Empatii
dla osób uczestniczących

2.4. Kręgi Dialogowe a Kręgi Empatii
– podobieństwa i różnice

Magdalena Macińska

2.4.1. Dwa rodzaje Kręgów, ale czy któryś ważniejszy?

2.4.2. Rola odzwierciedlania

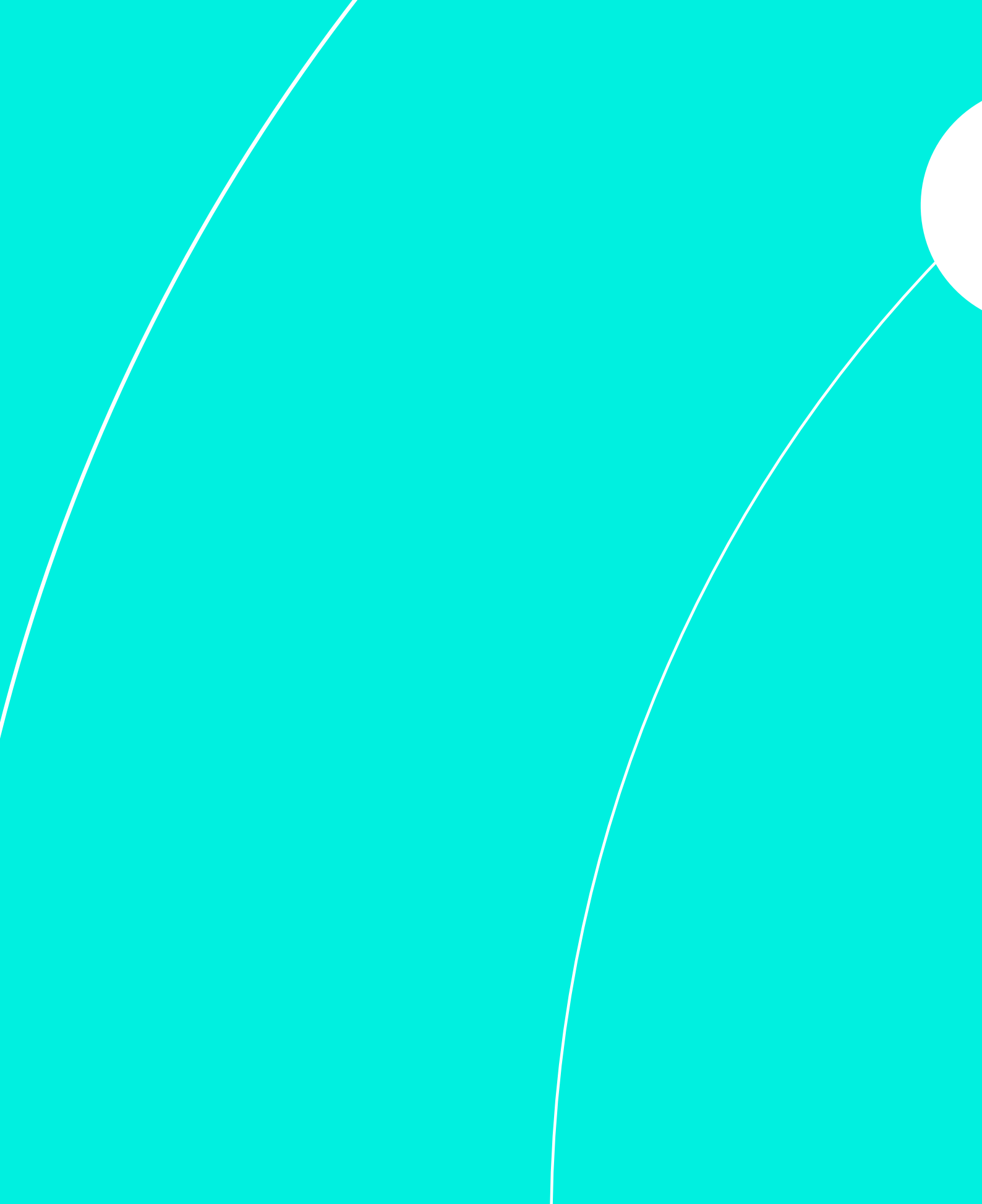
2.4.3. Rola osoby facylitującej

2.4.4. Liczba osób uczestniczących

2.4.5. Kto stworzył formuły tych Kręgów?

2.4.6. Empatyczne słuchanie

**2.5. Głosy w Kręgach – doświadczenie osoby robiącej
notatki.** Magdalena Macińska



2.1.

O wartościach

*Aneta Stępień-Proszewska
i Karolina Kubiak*

2.1.1. Z perspektywy Kręgów Dialogowych

Od najdawniejszych czasów ludzie spotykali się w kręgu wokół ognia, aby pobyć razem, snuć historie i opowieści, wymienia się opiniami, wspierać w trudnych chwilach, wzmacniać poczucie wspólnoty.



W Kręgu Dialogowym ważne są dla nas te same wartości. Chcemy stworzyć w nim przestrzeń do dialogu, wymiany i porozumienia opartą na:

- **poczuciu wspólnoty** (także wspólnoty w człowieczeństwie)
- **szacunku** (także dla odmienności)
- **poczuciu bezpieczeństwa** (fizycznego, emocjonalnego, psychologicznego)
- **łączy/dialogu** (ang. connection)
- **wzajemnym zrozumieniu, empatii**
- **otwartości**
- **ciekawości**
- **akceptacji**
- **życzliwości**
- **uważności**
- **włączaniu, inkluzywności**
- **różnorodności**

Kluczowe są otwartość (każdy może dołączyć, nie trzeba się rejestrować ani wносить żadnej opłaty, zaproszenie jest opublikowane na stronie internetowej i w mediach społecznościowych), **równość i równomoc** (głos każdej osoby jest tak samo ważny, niezależnie od wyrażanych poglądów czy roli społecznej), **wspólnota** (każdy jest częścią tymczasowej wspólnoty).

I nawet jeśli spotykamy się w Kręgu online, gdzie trudno przekazywać sobie głos poprzez np. 'gadający przedmiot' (symbol bycia przy głosie) i dbać, aby komunikacja płynęła po Kręgu wyznaczonym przez miejsca siedzących, to porządku i kultury dialogu strzegą te same zasady. Zgodnie z nimi głos każdego jest równie ważny, mówi jedna osoba w danym momencie, pozostali słuchają i nie przerywają, a kolejność głosu w przestrzeni wirtualnej wyznacza kolejność zgłaszania się poprzez zapis na czacie lub podniesienie ręki (żywej lub wirtualnej).



*W prawdziwym dialogu obie strony
są gotowe na zmianę.*

Thich Nhat Hanh

Widzimy ogromną wartość w dialogu. Jednocześnie wiemy, że czasami potrzebujemy być najpierw wysłuchani, przyjęci z empatią i zrozumieniem, aby być ciekawym i otwartym na innych, i gotowym wejść w dialog.

Dialog rozumiemy jako spotkanie (dwojga lub więcej osób) nie po to, by mówić, lecz by słuchać, przyjmować i być gotowym na zmienianie się pod wpływem tego, co się słyszy. Taki dialog pozwala poszerzać umysły, otwierać serca oraz scalać się wewnątrz i grupowo.

Zapraszając do Kręgu Dialogowego, wierzymy, że usłyszenie różnych głosów na poziomie głębszych, uniwersalnych znaczeń nie podzieli nas, tylko połączy. Wierzymy, że możemy się uczyć i czerpać z różnorodności – widzieć w niej szansę na poszerzenie perspektywy, rozwój i wzbogacenie doświadczenia świata i rzeczywistości. Dlatego zapraszamy do dialogu, w którym najważniejsze jest słuchanie i przyjmowanie. Słuchanie nie po to, by odpowiedzieć, ale by zrozumieć i przyjąć. Aby to, co ktoś mówi, we mnie wylądowało i na mnie wpłynęło, jakoś mnie głębiej poruszyło. Wtedy może coś się we mnie przemieścić, przemieni, scali, a w efekcie pojawi nowa perspektywa, zaciekawienie, poruszenie, być może nowy głos, większe otwarcie lub zrozumienie.

Osoby facylitujące Krąg Dialogowy dbają o to, aby każdy mógł być usłyszany z tym, o czym chce opowiedzieć w Kręgu. Odzwierciedlając, sprawdzają zrozumienie kluczowych wątków wypowiedzi. Tłumaczą także ewentualne oceny, krytykę czy osądy na potrzeby i głębsze znaczenia, które odbiorcy mogą usłyszeć i przyjąć, nie czując się dotkniętym.

Podczas Kręgu możemy obserwować zmiany, które w nas zachodzą, np. jak zmienia się nasza koncentracja i zdolność słyszenia, jakie odczucia towarzyszą nam na różnych etapach, co się w nas dzieje na poziomie myśli. Możemy rozpoznawać, odkrywać, nazywać i integrować swój wewnętrzny obraz. Dzięki spotkaniu w Kręgu mamy okazję obserwować, jak karmiąca i wspierająca dla nas, jako jednostek, jest wspólnotowość, wymiana i kontakt. W grupie jesteśmy w stanie pójść razem tam, gdzie nie pójdziemy w pojedynkę. Bardzo potrzebujemy siebie nawzajem.



2.1.2. Z perspektywy Kręgów Empatii

Nie ma jednej perspektywy Kręgów Empatii. W 2020 przez ponad rok w gronie pięciu osób trenerskich (Edwin Rutsch, Marta Costa Neto, Bill Filler, Lou Zweier i karO Kubiak) prowadziliśmy cotygodniową debatę (oczywiście metodą Kręgu Empatii) na temat wartości, które są konieczne do zaistnienia empatii i stworzenia jej kultury. Nigdy nie doszliśmy do konsensusu w tej sprawie , natomiast te rozmowy bez wątpienia ukształtowały moje rozumienie empatii i kultury empatii¹.



¹ Nagrania z tych rozmów leżą gdzieś w przepastnych archiwach Edwina, który wartości związane z kulturą empatii opisuje na stronie pod adresem: <https://www.bestempathytraining.com/references/culture-empathy-values>.

Otóż głęboko wierzę, że empatia rodzi się, gdy współwystępują dwie rzeczy: **troska o drugą osobę i poszukiwanie prawdy** (care and truthseeking). Obie te wartości dla mnie łączą się z praktyką nonviolence (miłość w działaniu) w duchu Gandhiego². Mahatma mówił o „trzymaniu się prawdy” (clinging to the truth), a wypracowaną przez siebie formę nonviolentnego³ oporu nazywał satyagraha (sanskryckie satya: prawda, graha: trwanie przy, praktykowanie, obstawanie przy). Poprzez satyagrahę Gandhi starał się tropić i naprawiać swoje błędy. Był gotów szukać i dociekać, gdzie prawda leży⁴. Tak przecież może dziać się w relacjach międzyludzkich i w rozmowie.

Według mnie poszukiwanie prawdy wyzwala dwie inne wartości – ciekawość drugiej osoby i autentyczność. Ta ostatnia zaś oznacza też wartość absolutnie niezwykłą, dzięki której możemy przemieniać zaciekłych wrogów w przyjaciół. Chodzi mi o anglojęzyczną vulnerability, która nie ma swojego odpowiednika w języku polskim, a najbliższe jej według mnie są odstonięcie się, ujawnienie swoich wrażliwych miejsc, akceptacja ryzyka z tym związanego, gotowość na ciosy, świadomie obnażona/ naga wrażliwość.

2 Poświęciłam kilka lat życia na studiowanie teorii nonviolence i praktyki Mahatmy Gandhiego. Ciekawym wprowadzeniem może być książka Michaela N. Naglera „The Search for a Nonviolent Future”, New World Library, Novato, California 2004.

3 Próbuję ukuć i spopularyzować w języku polskim słowo, które odpowiadałoby sanskryckiemu ahinsa/ahimsa i jego angielskiemu odpowiednikowi nonviolence (pisane bez myślnika). Otóż nie chodzi o zaniechanie przemocy, ale jak to mówią teoretycy i aktywiści – „miłość w działaniu”. Pełne wyjaśnienie tego zagadnienia jest dobrym tematem na oddzielną publikację.

4 Mohandas K. Gandhi, „Autobiografia. Dzieje moich poszukiwań prawdy”, tłum. Józef Brodski, KiW 1974. (polski tytuł moim zdaniem nie oddaje intencji Gandhiego, któremu co prawda chodziło o poszukiwanie prawdy, ale też jego życie było nieustannym jej doświadczaniem – oryginał: „Autobiography. The story of my experiments with truth”).

Samo poszukiwanie prawdy, podążanie za nią i trzymanie się jej to jednak dla mnie za mało. Aby empatia zaistniała, konieczna jest również postawa troski o drugą osobę. Wtedy możliwe staje się nieinwazyjne, delikatne, czułe poszukiwanie prawdy.

Wszystko zaś jest zanurzone w czasie. Żadne z powyższych nie ma bowiem szansy zaistnieć, gdy go nam brakuje. W pośpiechu, w traktowaniu czasu jak pieniądź, upatruję duchowe aspekty katastrofy, jaką stała się nasza kultura kapitalistyczna⁵. Empatia dziś to heroiczny opór wobec tego, co cywilizacja permanentnego wzrostu nam narzuca. Świadome zatrzymanie się, zrobienie pauzy jest konieczne, aby troska i poszukiwanie prawdy mogły zadziałać między nami. W podobnym duchu jest idea odpoczynku jako formy oporu (rest as a form of resistance)⁶.

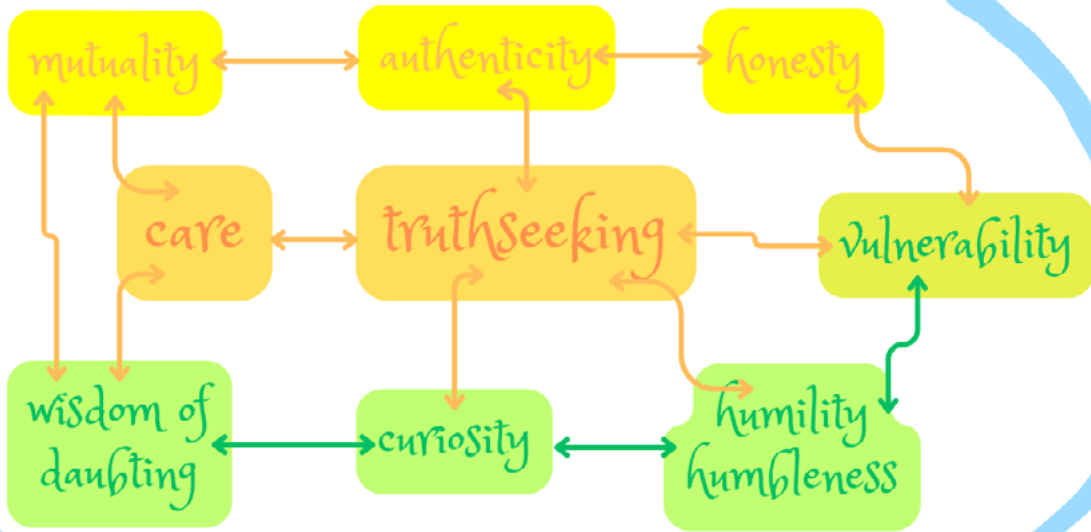
Do zaistnienia empatii potrzebna jest zatem troska o drugą osobę i bezustanne poszukiwanie prawdy. Obie te wartości są zanurzone w czasie.

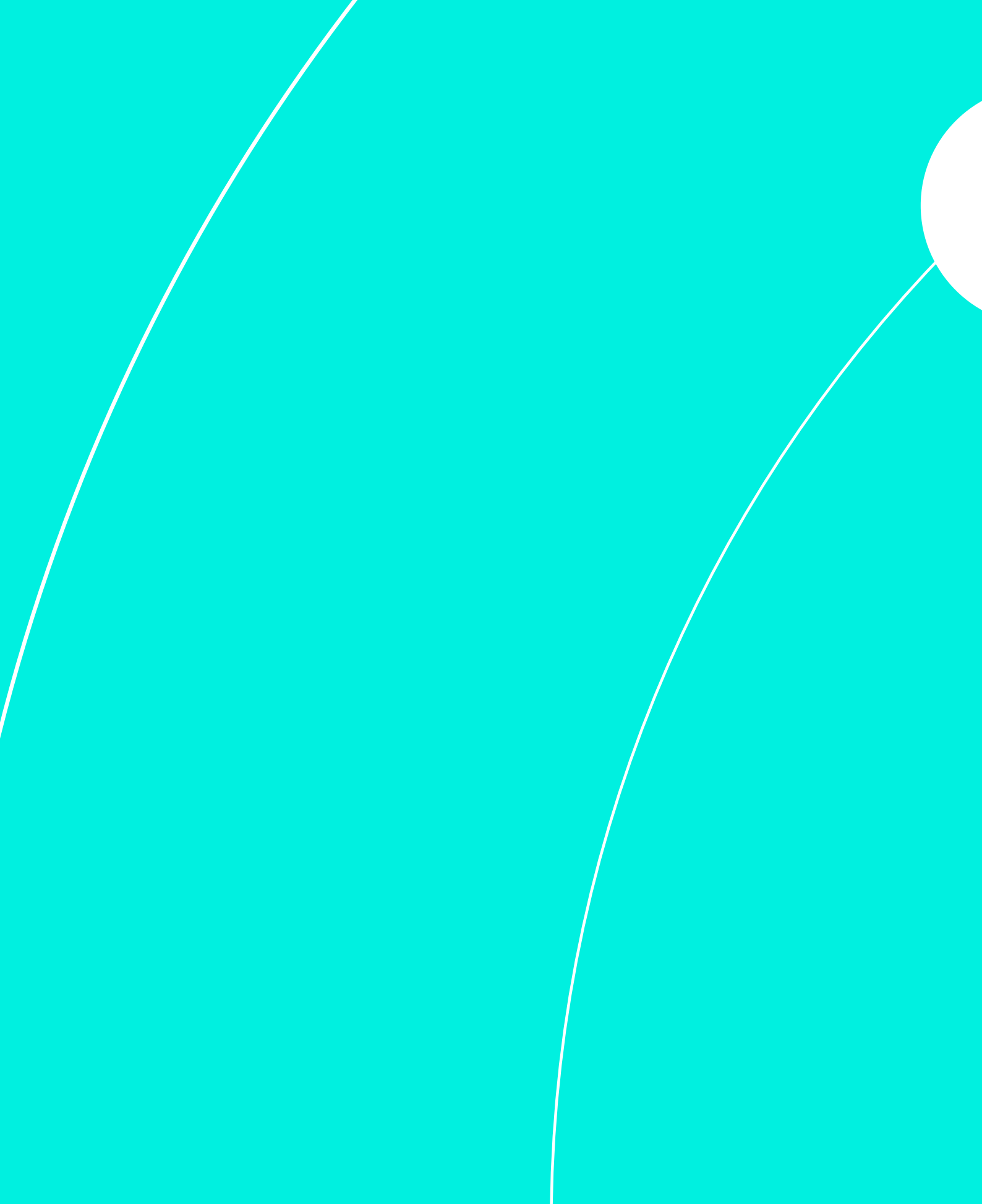
Rozważania nad wartościami niezbędnymi do pojawienia się empatii włączyłyśmy z Martą do naszego kameralnego warsztatu facylitatorskiego, albowiem obie wierzyłyśmy, że nie tyle chcemy uczyć gotowych rozwiązań, ile wspierać postawę wątplenia i czujną otwartość na głosy innych osób.

⁵ *Staram się upowszechniać określenia kultura ekonomiczna, kultura kapitalistyczna.*

⁶ *Tricia Hersey, "Rest is Resistance", Aster 2022, London, UK.*

time





2.2.

*Czym
są Kręgi
Dialogowe?*

W tej części omawiamy, z jakich elementów składają się Kręgi Dialogowe, jakimi zasadami kierujemy się podczas właściwego Kręgu Dialogowego oraz jakiego rodzaju wsparcie oferujemy.

2.2.1. **Struktura Kręgu Dialogowego**

Krąg Dialogowy jest częścią cyklu i tak warto o nim myśleć. Nie jest to jednorazowe wydarzenie, tylko element procesu, który szerzej został opisany w części I. W naszym rozumieniu otwieranie Kręgu Dialogowego rozpoczyna się w momencie wysłania zaproszenia do uczestników. Już na tym etapie działamy i dzielimy się wartościami będącymi podstawą takich Kręgów.

Jeszcze przed wysłaniem zaproszenia w świat zapraszamy osoby zainteresowane tworzeniem kultury dialogu i zmniejszaniem polaryzacji w społeczeństwie do wsparcia nas w napisaniu komunikatu lub podzieleniu się informacjami zwrotnymi na jego temat. Takie spotkania nazywamy SOK-ami, czyli spotkaniami organizacyjno-konsultacyjnymi.

Zorganizowałyśmy ich siedem i zaprosiłyśmy osoby reprezentujące różne środowiska. Prosiłyśmy tam o:

- informację zwrotną na temat treści zaproszenia na Krąg Dialogowy lub współtworzenie jej, tak aby było ono jak najbardziej zrozumiałe i zachęcające do uczestnictwa,*
- rozsyłanie zaproszenia różnymi kanałami do osób ze swoich środowisk.*

Zanim spotkamy się z uczestnikami, chcemy się dokładnie przygotować. Jest nam to potrzebne do zbudowania bezpiecznej emocjonalnie przestrzeni i dostrajania się oraz uważnego słuchania. W tym celu spotykamy się na Kręgu Otwarcia, zazwyczaj ze wsparciem zewnętrznej osoby facylitującej, która pomaga nam:

- połączyć się z naszą intencją na najbliższy Krąg i tym, co chcemy zaoferować uczestnikom,*
- przyjrzeć się naszym obawom, odkryć potrzeby, które się za nimi kryją, oraz poszukać sposobów, żeby te potrzeby zaspokoić.*

W ramach tego projektu właściwy Krąg Dialogowy to otwarte spotkanie online, które ma sprecyzowany temat i strukturę oraz jest prowadzone przez dwie–trzy osoby facylitujące. Strukturę Kręgu prezentuje poniższy plan.

Struktura Kręgu Dialogowego

Domknięcie ostatnich wątków logistycznych i organizacyjnych w zespole organizująco-facylitującym

Osadzenie emocjonalne w zespole organizująco-facylitującym tuż przed otwarciem pokoju dla uczestników

17:50

Otwarcie pokoju dla osób uczestniczących, wsparcie techniczne dla osób uczestniczących

18:00
umówiona
godzina
rozpoczęcia
Kręgu

Informacja o wsparciu empatycznym

Przywitanie osób uczestniczących

Przedstawienie zespołu organizacyjno-facylitującego, w tym osób oferujących wsparcie empatyczne i techniczne. Przedstawienie zasad i sprawdzenie sprzeciwu

Przedstawienie naszej ogólnej intencji Kręgu Dialogowego

Wyrażenie intencji tego konkretnego Kręgu, przywołanie cytatu, wiersza, pieśni lub jakości związanych z tematem tego Kręgu, ew. poprowadzenie medytacji

Zaproszenie trzech–pięciu osób uczestniczących do podzielenia się ich intencją głośno, a pozostałych na czacie – jedno słowo, krótkie zdanie

Główna część Kręgu Dialogowego – wypowiedzi uczestników poprzedzone pytaniem głównym i zaproszeniem do zgłaszania się. Wypowiedzi są odzwierciedlane przez osoby facylitujące

Domknięcie – prośba o jedno zdanie, może słowo, od kilku osób na forum, od pozostałych na czacie

Co dalej?

Informacja o kolejnych krokach, o projekcie i Kręgu Empatii

Pożegnanie z osobami uczestniczącymi w Kręgu

Wymiana doświadczeń i wrażeń z osobami trzymającymi Krąg

20:30
umówiona
godzina
zakończenia
Kręgu

Po Kręgu Dialogowym (zaraz po lub w ciągu kilku dni) spotykamy się na Kręgu Zamknięcia, żeby przyjrzeć się naszemu doświadczeniu. Wybrałyśmy formułę MCL (ang. mourning – opłakiwanie, celebration – świętowanie, learning – nauka), która oznacza dzielenie się:

- smutkiem w związku z tym, co wydarzyło się inaczej, niż chcieliśmy,
- radością w związku z zaspokojonymi potrzebami,
- wnioskami i refleksjami na przyszłość, żeby ulepszać to, co oferujemy.

2.2.2. **Rola osób facylitujących**

Rolą osoby facylitującej jest:

Budowanie bezpieczeństwa poprzez:

- *ustalanie jasnych zasad Kręgu, łączenie ich z potrzebami i odwoływanie się do nich*
- *podejmowanie transparentnych decyzji*
- *zajmowanie się sprzeciwem: słuchanie znaczenia wypowiedzi oraz podejmowanie transparentnych decyzji, co zrobić ze zgłoszonym sprzeciwem*
- *trzymanie i ustalanie kolejności zgłoszeń i reakcji*
- *zapraszanie kogoś do zakończenia wypowiedzi*
- *tworzenie ram spotkania poprzez: przywołanie intencji i/lub jednoczących słów, metafory, poezji, pieśni.*

Monitorowanie:

- *tego, co się dzieje w grupie*
- *celu*
- *różnorodności*
- *otwartych wątków*
- *poziomu energii i zaangażowania*
- *dotrzymywania umów*

Słuchanie znaczenia wypowiedzi uczestników

na poziomie emocji, potrzeb i głębszych znaczeń, również wtedy, gdy:

- *są oparte na interpretacjach, które różnią się od interpretacji facylitatora*
- *są silnie nacechowane emocjonalnie*
- *zawierają kategorię ocen.*

Odzwierciedlanie/reagowanie poprzez:

- *parafrazę treści*
- *tłumaczenie na język uczuć, potrzeb, wartości – nazywanie znaczenia, esencji*
- *zadawanie pytań wspierających, precyzujących, pogłębiających*
- *syntetyzowanie wypowiedzi.*

2.2.3. Rola osób uczestniczących

Spotkanie w Kręgu buduje każda osoba obecna, a nawet – na pewnym poziomie – osoby, które chciały być i nie dotarły. W każdym momencie każdy jest współtworzącym członkiem tej czasowej społeczności. Treści, perspektywy, emocje, a nawet klimat, które wypełniają Krąg, zależą od każdej osoby obecnej podczas tego spotkania.

Na Krąg mają wpływ nie tylko słowa, które są wypowiedziane, ale również momenty ciszy, czyjeś wyjście lub wejście, wyraz twarzy, głośniejszy oddech, włączenie lub wyłączenie kamery.

Rolą osób uczestniczących jest wniesienie swoich historii i punktów widzenia, a także słuchanie dialogu pomiędzy osobą mówiącą i osobą facylitującą.

Bycie słuchaczem wbrew pozorom nie jest biernym przeżyciem. Często to wciągające, a czasem intensywne doświadczenie. Uważne słuchanie pomaga odnajdywać w sobie podobne przeżycia czy przemyślenia i przeglądać się w słowach innych, widząc podobieństwa i różnice. Czasem słuchanie jest trudne. Powodem może być niejasność wypowiedzi lub to, że jest ona bardzo odległa od wewnętrznego systemu wartości osoby słuchającej. Czyjeś słowa mogą tak mocno poruszyć ją wewnątrz, że będzie słyszeć bardziej to, co wewnątrz, niż to, co jest mówione w Kręgu. Może się to stać okazją do spotkania ze sobą samym, wsłuchania się w opowieść, jaka płynie z poruszonych wewnętrznych strun. Czasami rezultatem tego może być jakaś wewnętrzna zmiana – poszerzenie horyzontów, rozpuszczenie wrogiego odbioru innych osób lub nawet zmiana poglądów. Nawet jeśli ktoś nie zabierze głosu, może doświadczyć tego, że jego pogląd został nazwany i wyrażony, czasem przez kilka osób, w różnych słowach. Dlatego słuchanie w Kręgu może dawać poczucie bycia częścią wspólnoty, łączności na poziomie człowieczeństwa.

Oczywiście, żeby doszło do momentu słuchania, potrzebne jest zabranie głosu przez kogoś. To może być trudne, żeby odważyć się i opowiedzieć o swojej perspektywie, czasami bardzo osobistej. Zdobyć się na tę odwagę może osobie mówiącej

przynieść ulgę, radość, poczucie wspólnoty lub bycia usłyszonym i rozumianym, czasem w sposób, jakiego wcześniej nie doświadczyła. Będąc słuchaczem, można poczuć, że głos każdej osoby ma unikatowe znaczenie. Szczególnie dużo odwagi wymaga wyrażenie perspektywy, która jest różna od innych już wypowiedzianych. Czasem ktoś kończy Krąg z wrażeniem, że jakiś obecny w przestrzeni publicznej punkt widzenia nie został zaznaczony. To może rodzić poczucie niedosytu, nierównowagi lub tajemnicy.

2.2.4. **Rola wsparcia empatycznego**

Przestrzeń Kręgu budujemy z troską o poczucie bezpieczeństwa wszystkich, którzy w tym kręgu zasiadają. Zazwyczaj spotykamy się wokół poruszających tematów z osobami, które mają zróżnicowane poglądy. Zależy nam na stworzeniu przestrzeni, gdzie można opowiedzieć swoją historię, podzielić się myślami, pozwolić sobie na emocje bez oceniania ich. Może się zdarzyć, że osoba uczestnicząca usłyszy coś trudnego do zrozumienia, dla niej szokującego, oburzającego ją czy uruchamiającego w niej inne intensywne emocje („Jak ktoś może tak mówić?”). To sprawi, że uważne słuchanie tego, co dalej pojawia się w Kręgu, staje się bardzo trudne. Z naszego doświadczenia wynika, że to, co jest w takich momentach wspierające, to zwrócenie uwagi ku sobie i przyjrzenie się naszym uczuciom i potrzebom z ciekawością i łagodnością. Czasami tym, co jest niezbędne, jest czyjaś obecność i bycie wysłuchanym z empatią i akceptacją.

Dlatego podczas Kręgu są z nami osoby gotowe do indywidualnej rozmowy, do słuchania w uważny i pełen szacunku sposób, nazywane wsparciem empatycznym. W trakcie tych indywidualnych spotkań wykorzystują one swoje umiejętności empatycznego słuchania i rozumienia.

W praktyce ścieżka dostępu do wsparcia empatycznego dla osób uczestniczących w Kręgu Dialogowym wygląda następująco:

- Każda osoba ze wsparcia empatycznego ma wpisany symbol ❤️EMPATIA przed swoim imieniem.*
- Na początku Kręgu osoby facylitujące informują werbalnie uczestników o możliwości skorzystania ze wsparcia empatycznego oraz wklejają w czacie wiadomość:*
 - a: napisz na czacie do osoby z symbolem ❤️EMPATIA. Ona przekieruje Cię do miejsca, gdzie będziecie mogli porozmawiać indywidualnie.*
 - b: możesz porozmawiać na czacie z osobą ❤️EMPATIA CZAT”*
- W trakcie Kręgu osoby oferujące wsparcie empatyczne przypominają o możliwości skorzystania z niego. Osoba chcąc skorzystać informuje o tej potrzebie osobę oferującą wsparcie empatyczne w prywatnej wiadomości na czacie.*

2.2.5. Rola wsparcia technicznego

Podczas spotkania online ważną sprawą jest wsparcie techniczne. Polega ono na dbaniu o stabilny i płynny przebieg Kręgu. Dzięki osobom wspierającym technicznie osoby facylitujące mogą skupić pełną uwagę na uczestniczących i przebiegu spotkania. W praktyce wsparcie techniczne oznacza następujące zadania do wykonania:

- Wpuszczanie na Krąg – do Kręgów Dialogowych można było dołączyć w ciągu 15 minut od ich rozpoczęcia o umówionym czasie (chyba że ktoś zgłosił chęć i możliwość dołączenia w nieco późniejszym czasie).
Zdarza się, że podczas Kręgu osoby, które są obecne, mogą z różnych powodów stracić zasięg i „wpaść” ze spotkania. Osoby zapewniające wsparcie techniczne dbają o to, by tacy uczestnicy mogli wrócić.*
- Wspieranie w zgłaszaniu się do wypowiedzi – dla niektórych osób zgłoszenie się do wypowiedzi poprzez podniesienie elektronicznej ręki było trudne lub nawet niemożliwe. Wsparcie techniczne polegało na kontaktowaniu się z nimi na czacie / przez telefon lub po uważnej obserwacji tych osób.*

- *Wyciszanie szumów z tła – czasem osoby uczestniczące w Kręgu nie były świadome tego, że ich mikrofon jest włączony i że dźwięki z tła zakłócają przebieg spotkania. Szybka interwencja osoby ze wsparcia technicznego była tu bardzo pomocna.*
- *Problemy z mikrofonem/głośnikiem – ważne było dla nas także usłyszenie głosu osób, które rzadko korzystają z komputera i mogą mieć w związku z tym problemy techniczne. Nasz zespół wkładał wysiłek w to, aby uczestnicy zgłaszający taką potrzebę mogli wziąć aktywny udział w spotkaniu. Jedną ze strategii było dzwonienie do osoby, której nie działał mikrofon, i włączanie jej głosu poprzez mikrofon osoby, która do niej dzwoniła. Ponadto podczas Kręgu Dialogowego o wojnie w Ukrainie ważne było dla nas usłyszenie osób z Ukrainy, a to wiązało się z tłumaczeniem. Wsparcie techniczne polegało na tym, by wszystkie osoby, które chciały skorzystać z tłumaczenia, potrafiły to zrobić.*

2.2.6. **Rola osoby obsługującej czat**

Czat obsługiwany był przez wyznaczoną do tego osobę. Wklejała ona informacje o tym, o co prosimy i co oferujemy w trakcie Kręgu (wsparcie techniczne i empatyczne). Dbała również o to, aby na czacie nie rozwijały się rozmowy, które mogłyby rozprasać i tworzyć równoległy do głównego dialog.

By zadbać o uważność i skupienie na rozmowie toczącej się w Kręgu, prosiliśmy osoby uczestniczące o wykorzystywanie czatu tylko w kilku jasno określonych celach:

- proszenie o wsparcie empatyczne i techniczne*
- odpowiadanie na pytanie dot. intencji dołączenia*
- podzielenie się na koniec Kręgu tym, co było cenne*

2.2.7. Zasady obowiązujące podczas Kręgu Dialogowego

Oto pełna wersja zasad, którą umieściliśmy na stronie internetowej:

- **Uczestnictwo**
 - *Udział w spotkaniu jest dobrowolny, w każdym momencie możesz je opuścić.*
 - *Chcemy zapewnić poufność wszystkich wypowiedzi, umawiamy się z osobami uczestniczącymi w Kręgu (łącznie z prowadzącymi) na dzielenie się z innymi doświadczeniem bycia w Kręgu w taki sposób, aby niemożliwe było zidentyfikowanie osób, które w nim uczestniczyły.*
- **Wypowiadanie się**
 - *Ze względu na ograniczony czas spotkania i liczbę osób najprawdopodobniej nie każdy będzie mógł zabrać głos.*
 - *Zależy nam, aby w Kręgu wybrzmiało jak najwięcej opinii, a jedna perspektywa może być współdzielona przez kilka lub wiele osób. Jeśli ktoś inny już wyraził twoją opinię, rozważ, czy chcesz zabrać głos, czy raczej zostawić czas dla niewypowiedzianych jeszcze punktów widzenia i przeżyć.*

- *Osoby chcące się wypowiedzieć będziemy prosić o podniesienie elektronicznej ręki. Osoby prowadzące będą zapraszać uczestników do wypowiedzi, zgodnie z kolejnością zgłoszeń.*
- *Zapraszamy uczestników Kręgu do wypowiedzenia się w swoim imieniu i mówienia o sobie (tzw. komunikat „ja”), a nie o innych, nas wszystkich, „tych ludziach” itp.*
- *Zależy nam na zwięzłości wypowiedzi, aby zadbać o czas na wyrażenie jak największej liczby opinii.*
- *W ramach swojej wypowiedzi możesz też nawiązać do wcześniejszej wypowiedzi kogoś lub poprosić kogoś (kto wypowiadał się wcześniej lub ma określoną rolę lub pogląd) o odpowiedź na twoje pytanie lub wątpliwość. Ta osoba może zdecydować, że odpowie, lub że tego nie zrobi. Takie odpowiedzi będą odbywały się poza kolejnością i będą zwięzłymi odpowiedziami na pytanie, bez otwierania nowych wątków.*
- *Nie zgadzamy się na przerywanie wypowiedzi innych, komentowanie albo ustosunkowywanie się do czyichś opinii na głos, bez wcześniejszego zgłoszenia się, oraz na czacie.*
- *Chcąc zadbać o bezpieczeństwo i granice osób, które nie chcą słuchać wulgaryzmów, nie zgadzamy się na wyzwiska i przekleństwa podczas spotkania.*

- **Odzwierciedlanie⁷**

- *Osoby prowadzące będą wspierały wzajemne słyszenie się i zrozumienie poprzez tłumaczenie każdej wypowiedzi na język potrzeb i głębszych znaczeń. Zależy nam na tym, aby do słuchających trafiło sedno tego, co jest najważniejsze dla osoby wypowiadającej się. Odzwierciedlenie pozwoli także osobom wypowiadającym się mieć poczucie, że ktoś ich słyszy i rozumie.*
- *Czasem (szczególnie gdy wypowiedź będzie dłuższa) osoby prowadzące mogą przerywać, aby uchwycić sedno i kluczowe aspekty wypowiedzi, sprawdzić zrozumienie lub poprosić o zwięzłość.*
- *Podczas spotkania osoby facylitujące będą odzwierciedlać wypowiedzi z intencją wzajemnego zrozumienia na poziomie wyrażanych emocji i potrzeb oraz głębszych znaczeń.*
- *Każda osoba facylitująca podchodzi z uważnością do odzwierciedlania każdej wypowiedzi. Na podstawie swojej wiedzy, doświadczenia, intuicji decyduje, jak długo i głęboko odzwierciedla daną osobę.*
- *Osoba odzwierciedlana proszona jest o dbanie o siebie w tym procesie – informowanie o swoich potrzebach oraz doprecyzowanie, jeśli to, co zostało odzwierciedlone, nie było tym, co chciała wyrazić.*

⁷ Tutaj znajdziesz rozmowę między osobami facylitującymi Kręgi Dialogowe o roli odzwierciedlania.

- *Wyjątkowo możesz poprosić o odzwierciedlenie konkretną osobę facylitującą lub wybrać, że nie chcesz być odzwierciedlonym, jeżeli to jest coś, co umożliwi ci wypowiedzenie się w Kręgu.*
- *Odzwierciedlenie może być potrzebne nie tylko osobie mówiącej, ale również słuchającej, by lepiej zrozumieć lub przyjąć wypowiedź danego rozmówcy. Dlatego naszą preferencją jest, by każdy głos był odzwierciedlony.*
- *Osoby facylitujące czasem mogą przerywać wypowiedź i/lub prosić o jej domykanie z intencją lepszego zrozumienia lub zadbania o równowagę w długości wypowiedzi.*

Nagranie rozmowy - kliknij, żeby odsłuchać

- **Korzystanie z czatu**
 - *Chcemy skupić uwagę i obecność uczestników na rozmowie w Kręgu, a rozmowy na czacie je rozpraszają. Dlatego prosimy o niekomentowanie na czacie.*
 - *Może się zdarzyć, że prowadzące będą prosiły o wpisanie do czatu odpowiedzi na ich pytanie, np. z jaką intencją przychodzisz na to spotkanie lub z czym je kończysz.*
 - *Problemy techniczne i organizacyjne będą obsługiwane przez wyznaczoną do tego osobę (wsparcie techniczne), z którą będzie możliwość bezpośredniego kontaktu (szczegółowe informacje będą przekazane na początku Kręgu).*

Oto skrócona wersja zasad, którą dzielimy się w trakcie Kręgu Dialogowego:

- *mówienie o sobie i w swoim imieniu*
- *poufność*
- *wyrażanie tego, co żywe i ważne, co wzbudza emocje*
- *dobrowolność (mówi ten, kto chce, kto jest gotowy, nie ma przymusu zabierania głosu)*
- *powstrzymanie się od oceny, osądu i krytyki oraz od udzielania rad*
- *uznawanie, że każdy ma prawo do swoich przekonań i poglądów*
- *szacunek, życzliwość i uważność wobec innych*
- *odzwierciedlanie głębszego znaczenia przez facylitatorki*

2.3.

*Czym
są Kręgi
Empatii?*

2.3.1. **Wstęp**

Krąg Empatii znacznie różni się od doświadczenia typowej rozmowy. Struktura i reguły, którymi się kierujemy, są proste. W pierwszej chwili można mieć wrażenie ograniczenia wolności wypowiedzi, ale w rzeczywistości jest odwrotnie, jest to bardzo uwalniająca praktyka. Dostrzeżenie wartości tego procesu zwykle zajmuje chwilę.

2.3.2. **Liczba uczestników**

Najefektywniejsza liczba uczestniczących to cztery– osób. Jeśli jest nas więcej, to staramy się podzielić na mniejsze grupy minimum trzy, maksimum sześć osób.

2.3.3. **Role w Kręgu**

Istnieją trzy role w procesie:

- *osoba mówiąca*
- *osoba słuchająca i aktywnie odzwierciedlająca*
- *osoby słuchające w ciszy*

Rady dla osoby mówiącej:

- *Wybierając swoją osobę słuchającą, kieruję się dwiema wartościami. Po pierwsze, mogę wybrać, kogo chcę. Po drugie, dbam razem z innymi o inkluzywność, czyli uwzględniam te osoby, które jeszcze nie były słuchającymi (mówiącymi) w danej rundzie.*
- *Po każdej myśli robię pauzę, aby dać osobie aktywnie słuchającej szansę opowiedzieć możliwe precyzyjnie to, co ode mnie usłyszała.*
- *Obserwuję, jak zostałem/am zrozumiany/a. Jeśli czuję, że chodziło mi o coś trochę innego, niż słyszę w odzwierciedleniu, mogę powtórzyć innymi słowami, wprowadzić poprawki i uzupełnienia do swojej wypowiedzi. Pomagam osobie słuchającej mnie zrozumieć i zagościć w moim doświadczeniu.*
- *Kiedy czas upłynął, a ja skończyłem/am mówić i czuję, że zostałem/am wysłuchany/a, mamy w zwyczaju powiedzieć: „dziękuję, czuję, że zostałem/am wysłuchany/a / zostałem/am w pełni wysłuchany/a”. W ten sposób sygnalizuję, że moja kolej dobiegła końca.*

Rady dla osoby aktywnie słuchającej:

- *Mogę poprosić osobę mówiącą o pauzę, abym mógł/mogła jak najwierniej odzwierciedlić jej wypowiedź.*
- *Opowiadam własnymi słowami istotę tego, co usłyszałem/am od osoby mówiącej. Przy czym powstrzymuję się od zadawania pytań, kwestionowania tego, co usłyszałem/am, wydawania sądów i opinii, analizowania, diagnozowania, doradzania. Staram się też nie sympatyzować (bo to jest już moje dzielenie się). Za chwilę będzie moja kolej, wtedy będę mógł/mogła powiedzieć, cokolwiek zechcę. Teraz trwa empatyczna czasoprzestrzeń dla osoby mówiącej.*

Rady dla osoby słuchającej w ciszy:

- *Słucham i staram się być obecny/a w wymianie między osobą mówiącą i odzwierciedlającą. Wsłuchuję się w wątek rozmowy. Wkrótce będzie moja kolej, by aktywnie odzwierciedlać, a potem się dzielić.*
- *Przyglądam się mojej uważności – temu, jak zmienia się moja koncentracja i zdolność usłyszenia, kiedy jestem osobą aktywnie słuchającą i kiedy jestem osobą słuchającą w ciszy.*

2.3.4. **Struktura Kręgu Empatii**

Pierwsza osoba, która chce się wypowiedzieć, zostaje osobą mówiącą i wybiera osobę aktywnie słuchającą. Następnie zaczyna mówić i robi świadomie pauzy, aby osoba aktywnie słuchająca sparafrazowała jej wypowiedź. Trwa to przez ustalony czas, na przykład 5 minut. Następnie osoba słuchająca zostaje następną osobą mówiącą i wybiera kolejną osobę, która będzie parafrazować jej wypowiedź. W ten sposób Krąg się rozwija.

Zwyczajowo Krąg Empatii trwa 2 godziny. Staramy się zrobić trzy pełne rundy, w których każda osoba ma okazję się dzielić. Ostatnie 15 minut poświęcamy na krótkie nieodzwierciedlane wypowiedzi każdej osoby o tym, jakie to było doświadczenie lub z czym osoba wychodzi z Kręgu.

2.3.5. **Temat Kręgu**

Grupa może wybrać określony temat lub zadanie do omówienia, może dzielić się swoimi wrażeniami i odczuciami w jakiejś sprawie. Natomiast mamy zasadę, że każda osoba uczestnicząca może podzielić się czymś innym, co akurat jest dla niej ważne.

2.3.6. Przygotowanie Kręgu Empatii dla uczestników

- Koniecznie znajdź zaciszne miejsce, gdzie nie występują rozpraszacze, nie ma zwłaszcza innych chodzących w pobliżu osób.
- W przypadku sesji online zadбай o spokojne nieruchome tło i brak dźwięków z otoczenia (działają drażniąco, utrudniają usłyszenie i zrozumienie siebie).
- Przygotuj czasomierz z przyjaznym dźwiękiem. Umówcie się w gronie uczestniczących osób, że sygnał kończący czas wypowiedzi oznacza, że osoba mówiąca może dokończyć myśl, zostanie odzwierciedlona i dopiero nastąpi zmiana.
- Przydatna jest kartka i długopis do robienia hasłowych notatek (gdy podczas słuchania pojawia się myśl, która odciąga naszą uwagę, można zapisać jedno, dwa słowa i z powrotem skoncentrować się na osobie mówiącej).
- Przychodzimy na Krąg, zostawiając codzienne życie na dwie godziny. Na początku jesteśmy w różnych nastrojach. Warto to zauważyć. Dobrze jest zacząć od przedstawienia się⁸.

⁸ Na przykład w XR robimy tak zwany check-in lub otrzepywanie kurzu z drogi, które polega na tym, aby w jednym–dwóch zdaniach nazwać to, czym jesteśmy zaabsorbowani w chwili dołączenia do Kręgu. W ten sposób sygnalizujemy innym osobom nasze uwikłanie w codzien-

Jeśli czujesz, że wśród osób uczestniczących utrzymuje się napięcie lub rozproszenie, warto spróbować 2-minutowego siedzenia w ciszy.

- *Warto, aby bardziej doświadczone osoby zaczynały Krąg i pokazały nowym, jak mówić i jak odzwierciedlać.*
- *Po godzinie można zrobić kilkuminutową przerwę (szczególnie w przypadku sesji online).*

Przykładowy plan sesji:

- *powitanie, wyjaśnienie, co się będzie działo*
- *check-in, otrzepywanie kurzu z drogi itp.⁷*
- *wytłumaczenie metody*
- *(2 minuty ciszy)*
- *praktyka – właściwy Krąg Empatii: dzielenie się w możliwie 3 rundach*
- *runda podsumowująca – krótkie wypowiedzi bez odzwierciedlania*
- *pożegnanie*

ność, a wysłuchując innych, honorujemy też ich sytuację. W ten sposób wspólnie zawieszamy nasz bieżący pośpiech na następne dwie godziny.



2.4.

Kręgi Dialogowe a Kręgi Empatii

– podobieństwa i różnice

2.4.1. **Dwa rodzaje Kręgów, ale czy któryś ważniejszy?**

W naszym projekcie to Kręgi Dialogowe były osią cyklu. Temat był wybierany z myślą o Kręgu Dialogowym, a Krąg Empatii następował zawsze po nim. Czy oznacza to, że Krąg Dialogowy był ważniejszy od Kręgu Empatii? Nasz projekt był nastawiony na rozwinięcie metody Kręgu Dialogowego, na upowszechnienie tej praktyki, ale od samego początku tak budowałyśmy cykl dialogu, żeby było miejsce na oba rodzaje Kręgów. Kręgi Empatii dawały możliwość pogłębienia rozmowy na temat poruszony na Kręgu Dialogowym. W zaproszeniu na Krąg Empatii i na jego początku podkreślałyśmy, że mile widziane są również osoby, które nie mogły być na Kręgu Dialogowym, ale są zainteresowane tematem. Niektóre osoby uczestniczące wołały Kręgi Dialogowe, inne lepiej czuły się w Kręgach Empatii. A jeszcze inne chętnie doświadczały obu. Naszym marzeniem jest, aby niniejsza publikacja pokazała potencjał i bogactwo obu.

2.4.2. **Rola odzwierciedlania**

W obu typach Kręgów ważną rolę odgrywa odzwierciedlanie. Pozwala ono osobie mówiącej poczuć, że jest zrozumiana, i doprecyzować swoją wypowiedź. W Kręgu Dialogowym tylko osoba facylitująca odzwierciedla, natomiast w Kręgu Empatii każda osoba, kiedy jest w roli osoby aktywnie słuchającej. W obu rodzajach Kręgu osoba mówiąca może skorygować osobę odzwierciedlającą, tak aby mieć poczucie, że została zrozumiana, tak jak chce. W Kręgu Dialogowym osoba facylitująca wyłuskuje z tego, co słyszy, uczucia, potrzeby i głębsze znaczenia, natomiast w Kręgu Empatii osoba odzwierciedlająca nie zgaduje uczuć i potrzeb, parafrazuje to, co usłyszała. W obu typach Kręgów osoba odzwierciedlająca nie dopowiada niczego od siebie, nie komentuje, daje pełną uwagę, na tyle, na ile potrafi.

2.4.3. *Rola osoby facylitującej*

W Kręgu Dialogowym osoba facylitująca otwiera Krąg, tworzy bezpieczną przestrzeń, odzwierciedla, zaprasza do wypowiedzi, śledzi i reaguje na to, co się dzieje w Kręgu, czuwa nad przestrzeganiem zasad, zamyka Krąg⁹. Natomiast w Kręgu Empatii rolą osoby facylitującej jest czuwanie nad przebiegiem Kręgu, nad tym, żeby uczestnicy czuli się w nim bezpiecznie, żeby byli równo włączeni itd. Odzwierciedlają wszystkie osoby uczestniczące w Kręgu. Jeżeli na Kręgu Empatii mamy więcej niż sześciu uczestniczących, to jedna z osób facylitujących bierze na siebie rolę gospodyni całego spotkania, tj. otwiera i zamyka Krąg, a na czas rozmowy osoby uczestniczące dzielą się na mniejsze grupy. Krąg Dialogowy prowadzi dwie-trzy osoby facylitujące.

⁹ Odzwierciedlanie przez osobę facylitującą Krąg Dialogowy jest praktyką, którą stosowaliśmy w projekcie, ale na początku Kręgu osoba facylitująca może podjąć inną decyzję..

2.4.4. Liczba osób uczestniczących

W Kręgu Dialogowym nie ma ograniczeń co do liczebności (poza ograniczeniami wynikającymi z pojemności sali czy dopuszczalnej liczby osób w ramach licencji dostawcy usługi online). Nie wszyscy obecni zabierają głos, a słuchanie jest postrzegane jako aktywny udział. Liczebność osób Kręgu Empatii podlega pewnym ograniczeniom, tj. rozmowa nie powinna się toczyć w grupie większej niż sześć osób (uczestnicy dzielą się na mniejsze grupy w breakout roomach lub na żywo w osobnych salach). Na sześć osób przypada jedna osoba facylitująca. Części osób bardziej odpowiada Kręgi Empatii, ponieważ dają większe poczucie intymności i ułatwiają zabranie głosu. Innym bardziej odpowiada forma Kręgu Dialogowego, gdyż mają wybór, czy chcą się wypowiedzieć, czy tylko być obecne i słuchać.

2.4.5. **Kto stworzył formuły tych Kręgów?**

Autorem metody Kręgów Empatii jest Edwin Rutsch. Metoda Kręgów Dialogowych w tej formie, jaką praktykujemy, została zainicjowana przez trenerki NVC. Była rozwijana w projekcie Tocopowiesz.

2.4.6. **Empatyczne słuchanie**

W obu typach Kręgów kluczowym elementem jest empatia. Oba są nastawione na słuchanie, na doświadczanie bycia wysłuchanym. Struktura Kręgu jest tak ustawiona, żeby sprzyjać słuchaniu, rozumieniu i przyjmowaniu, a także poszerzaniu perspektywy. W Kręgu Dialogowym osoba facylitująca, odzwierciedlając, słucha empatycznie osoby mówiącej i rezonuje z nią. Pozostałe osoby słuchają w milczeniu. Natomiast w Kręgu Empatii osoba mówiąca jest aktywnie słuchana przez jedną z osób uczestniczących, która w danej rundzie jest w roli osoby słuchającej aktywnie, czyli odzwierciedlającej.





2.5.

Głosy w Kręgach

*– doświadczenie osoby
robiącej notatki*

Przygotowując każdy Krąg, robiliśmy wstępne rozeznanie, jakie głosy w danym temacie słyszeć w przestrzeni publicznej, społecznej. Zadawałyśmy sobie pytania, jak przebiegają linie podziałów. Podczas Kręgów robiłam notatki i równocześnie obserwowałam, jakie głosy słyszeć. Okazało się to dla mnie ważnym doświadczeniem, którym chcę się podzielić.

Jeden głos wpływa na inne

Wydawało mi się, że uczestnicy Kręgu będą przychodzić z już sformułowanymi poglądami. Często jednak osoba zabierająca głos zaczynała swoją wypowiedź zdaniem, że miała nic nie mówić, ale czyjaś inna wypowiedź stała się dla niej impulsem do wyrażenia się. Na przykład podczas Kręgu Pomaga(nie) ktoś zaczął mówić o tym, że pomaganie może być przemocowe, stawiać się narzędziem dominacji w rękach osób pomagających nad osobami (czy grupami), którym pomagają. Głos zabrała osoba, która uzupełniła tę perspektywę. To, że ktoś zaczął ten wątek, było dla niej motywacją do odezwania się.

Wydobywanie ukrytych głosów

Pojawiały się też tematy, w których nie tak łatwo było od razu nazwać głosy albo wyodrębnić linie podziału. Nie znaczy to jednak, że tych głosów nie było, tyle że były bardziej ukryte. Np. Krąg o samotności ujawnił różne odcienie i aspekty tego zjawiska. Pokazał, że samotność może być twórcza, inspirująca, ale i ograniczająca, zamykająca. Sama w sobie nie jest ani dobra, ani zła, dużo zależy od tego, jakie znaczenie jej przypiszemy, jaką perspektywę na nią mamy. Osoby uczestniczące mówiły o tym, że dotychczas nie patrzyły tak na samotność, ale odkryły coś, co przeczuwały.

Odkrywanie głosu w sobie

Zaskakujące było dla mnie to, że w jednym człowieku mogą się ujawnić różne głosy. Na przykład w Kręgu o granicy osoby, które były zdecydowanie przeciwne temu, co dzieje się na granicy polsko-białoruskiej, odnajdywały w sobie też obawy związane z przyjmowaniem uchodźców. Sama też odnalazłam różne obawy. To było tak, jak gdyby na powierzchnię wyszły części, których nie chciałam widzieć. Wzbudziło to mój lęk, że mam takie części, a tu na granicy umierają ludzie. Jednocześnie przyniosło mi to ulgę. Miałam dostęp do prawdziwszego obrazu siebie, pełniejszego, bardziej złożonego. Łatwiej mi też było słuchać głosów, które popierają to, co się dzieje na granicy.

Gdy jakiś głos nie wybrzmi

Wracam myślami do nazwy projektu „To, co powiesz, może zmienić świat”. To, co się mówi w Kręgu, jest ważne. Często osoby uczestniczące przychodzą na Krąg, żeby posłuchać innych. To mnie zachwyca. W świecie, w którym jest tyle zgiełku i autopromocji, są ludzie, którzy przychodzą na dwie i pół godziny, aby słuchać innych. Pod wpływem tego, co usłyszą, zabierają głos. To, co ktoś mówi, ma wpływ na to, co mówi ktoś inny. Co więcej, bywa, że ktoś upomina się o głos, który jeszcze nie został wypowiedziany, nawet jeżeli to nie jest jego głos. Głos przestaje być stanowiskiem, opinią, sądem, obok którego można przejść obojętnie, można go odrzucić, ominąć, zagłuszyć. Bez jakiegoś głosu społeczność jest niepełna. Było to czuć niemal fizycznie. Na Krąg przychodziłam często ze ściśniętym brzuchem, przeczuwałam, że mogę tam usłyszeć trudne dla mnie rzeczy. A jednocześnie, jeżeli ich nie usłyszałam, wychodziłam z napięciem, które być może sygnalizowało mi, że kogoś zabrakło w Kręgu. „Nie wybrzmiąły wszystkie głosy” – czasem mawialiśmy na spotkaniach roboczych zespołu.

Notowanie jako słuchanie

Notowanie nie było dla mnie tylko intelektualną czynnością. Było dodatkowym poziomem słuchania. W którym momencie notować? Początkową wypowiedź? Odzwierciedloną przez facylitatorkę? Czekałam z ciekawością, czy facylitatorka usłyszy w tym, co mówi osoba zabierająca głos, to co ja. A potem, kiedy sprawdzała z osobą mówiącą, jak ona się ma z jej odzwierciedleniem, czekałam z zapartym tchem, czy osoba mówiąca przytaknie, coś uzupełni czy odrzuci odzwierciedlenie.

Na początku ciekawiło mnie przede wszystkim, co powiedzą ludzie, czyli jakie są w danym temacie stanowiska, podziały, punkty wspólne. Stopniowo byłam ciekawa innych rzeczy. Ciekawiła mnie dynamika Kręgu, czy wyłoni się jakaś ważna, wspólna dla różnych głosów potrzeba. Na przykład podczas Kręgu o wojnie w Ukrainie ważna okazała się potrzeba wypoczynku, wsparcia w kryzysie. Planując Krąg, myślałyśmy, że może będzie to rozmowa o użyciu przemocy fizycznej w kontekście ochronnego użycia siły, że pojawią się głosy Ukraińców i Rosjan i że tu mogą być linie podziałów. Okazało się, że osoby uczestniczące przede wszystkim chcą rozmawiać o tym, jak wspierać innych i jednocześnie siebie.

Cisza dla głosu

Ważnym elementem Kręgów była cisza. Przede wszystkim było na nią miejsce. Jeżeli nikt nie zabierał głosu, to fasilitatorki czekały. Nie pośpieszały, nie naciskały, aby ktoś się odezwał. Zapraszały do mówienia, jeśli ktoś ma ochotę coś powiedzieć, i nazywały możliwe trudności, jakie mogły się pojawić u uczestników, aby zabrać głos. Był czas, aby osoby obecne w Kręgu wsłuchały się w siebie, w to, czy pojawia się w nich coś ważnego, co chcą wyrazić. Miałam poczucie, że cisza wspiera pojawienie się głosów. Kiedy panowała, przestawałam notować. Na początku projektu, gdy tak się zdarzało, czułam pojawiającą się we mnie panikę. Zalewało mnie zażenowanie, obawa i myśli, takie jak: „Ojej, co będzie, jeśli nikt się nie odezwie? Czy to znaczy, że temat jest zły? A może ludzie boją się odezwać, nie czują się bezpiecznie?”. Chciałam coś zrobić, jakoś zagłuszyć tę ciszę. Stopniowo uczyłam się z nią oswajać, wsłuchiwać się w nią. Dostrzegłam w niej sprzymierzeńca, a nie zagrożenie.

Jak zapisać głos rzeki

Nie wszystko mogłam notować. Jak na przykład zapisać głos Odry? Chciałyśmy, aby on wybrzmiał podczas Kręgu o Odrze. Ważne było dla nas, aby każdy mógł się wypowiedzieć, jak mu jest w tej sytuacji skażenia rzeki, ale też chciałyśmy usłyszeć ją samą. Tylko jak to zanotować?

Ślad głosów

Kiedy dziś patrzę na swoje notatki, nie jestem w stanie oddzielić ich od doświadczenia bycia w Kręgu. Streszczenie tego, co ktoś powiedział, wydaje mi się drobnym elementem Kręgów Dialogowych. „To, co powiesz, może zmienić świat” – tak, ale nie w taki sposób, o jakim myślałam dawniej. Teraz jestem przekonana, że kiedy siadam z innymi w kręgu, pokazuję, że jestem gotowa słuchać, podjąć ryzyko, że ktoś może powiedzieć coś, co niekomfortowo mi będzie usłyszeć. Ale chcę usłyszeć inne głosy, bo wierzę, że to ważne dla bycia razem, do tworzenia wspólnoty mimo różnic. Notatki mi o tym przypominają.

Krąg Dialogowy Wokół Odry

czwartek 01.09.
19:00-21:00

Zoom. Wstęp wolny.



**To co powiesz
może zmienić świat**

Iceland
Liechtenstein
Norway

**Active
citizens fund**

Projekt realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele
– Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię,
Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.

Nagranie Kręgu Dialogowego - kliknij, żeby odsłuchać



III Wnioski



3.1 Projekt okiem osób uczestniczących i zespołu projektowego

Agnieszka Jaryczewska i Magdalena Macińska

3.1.1. Czy w Kręgu Dialogowym ma miejsce dialog?

3.1.2. Co Kręgi Dialogowe i Kręgi Empatii wniosły do życia osób uczestniczących?


3.1.2. Co Kręgi wniosły do przestrzeni społecznej zdaniem całego zespołu projektowego?

3.2. Kręgi Dialogowe i Kręgi Empatii w jakich kontekstach mogą być pomocne?

Magdalena Macińska i Agnieszka Jaryczewska

3.2.1. Jakie elementy Kręgów Dialogowych i Kręgów Empatii mogą zostać wykorzystane w codziennych rozmowach?

3.2.2. Kręgi Dialogowe i Kręgi Empatii mogą stać się praktyką społeczną?



*3.1. Projekt
okiem osób
uczestniczących
i zespołu
projektowego*

3.1.1. Czy w Kręgu Dialogowym ma miejsce dialog?

Osoby uczestniczące w Kręgach stawiały nam następujące pytanie: czy rozmowa, która wydarza się w Kręgu Dialogowym, to dialog? Dostrzegały liczne pozytywne aspekty takiego spotkania:

- *brak przekrzykiwania się*
- *zatrzymanie się i odzwierciedlanie*
- *miejsce na wypowiedzenie się i słuchanie drugiego bez względu na rodzaj poglądów czy sposób mówienia*
- *brak wygranych i przegranych, nie liczy się siła argumentów, zdolność przekonywania, błyskotliwość.*

Jednocześnie brakowało im kluczowego, w ich rozumieniu, elementu dialogu, czyli bezpośrednich interakcji z innymi osobami wypowiadającymi się oraz odnoszenia się do wypowiedzi rozmówcy.

W Kręgach Dialogowych kładziemy nacisk na słuchanie jako kluczowy element dialogu¹. Mniej istotne jest odpowiadanie na wypowiedzi rozmówców, ponieważ najważniejsza część dialogu odbywa się wewnątrz nas. Do Kręgu zapraszamy z intencją przyjmowania tego, co mówią inni, oraz tego, co pojawia się w nas, gdy słuchamy uważnie. Istotna jest otwartość na poszerzanie się pod wpływem tego, co się słyszy. Możemy wręcz mówić o „scalaniu”, czyli to, co mówią inni, staje się częścią naszej świadomości i wiedzy o świecie. To „scalanie” wydarza się, gdy zaczynamy rozumieć, jakie intencje ma osoba wybierająca pogląd lub sposób działania, nawet jeżeli się z nim nie zgadzamy. Chcemy podkreślić, że zabranie głosu nie odbywa się w próżni. Nawet jeżeli ktoś ma starannie przygotowane i jasne stanowisko przed rozpoczęciem Kręgu, to w zależności od momentu, w którym je wypowie, wybrzmi ono inaczej.

Kiedy jest moment na odpowiedź, na odniesienie się do tego, co się usłyszało? W obu typach Kręgów osoba mówiąca może nawiązać do wypowiedzi poprzedników. To do niej należy wybór, czy zdecyduje się na poruszenie nowego wątku, czy też powie, jaką reakcję budzi w niej to, co usłyszała wcześniej. Jest to szczególnie ciekawe w kontekście Kręgów Empatii, gdyż tam osoba mówiąca ma określony czas na wypowiedź. Czasami mówiła wprost o tym, że chętnie poruszyłaby kilka aspektów, ale wie, że potrzebuje dokonać wyboru ze względu na ograniczony czas.

¹ Podejście do dialogu opisano w tym tekście na podstawie nagrania rozmowy na temat związków między dialogiem a Kręgami Dialogowymi między Martą Kułagą, Magdą Barańską oraz Anetą Stępień-Proszewską (<https://www.youtube.com/watch?v=IW4aVXJvzpY&t=763s>).

3.1.2. Co Kręgi Dialogowe i Kręgi Empatii wniosły do życia osób uczestniczących?

Doświadczenia uczestników Kręgów Dialogowych układają się w zbiór odkryć na temat tego, co w sytuacjach angażujących emocje i oceny moralne służy rozmowie, spotkaniu, rozumieniu siebie i innych. Są to poruszające świadectwa opowiadające m.in. o tym, że tęsknimy za dialogiem, spotkaniem, rozumieniem, współdzieleniem z drugim człowiekiem.

Filozof dialogu Martin Buber pisał: „Osoba ukazuje się, wchodząc w relacje z innymi osobami”². Zarówno przed każdym Kręgiem, jak i po nich wiele rozmawialiśmy z uczestnikami tych wydarzeń i osobami współtworzącymi je. Jedną ze szczególnych form rozmowy były pogłębione wywiady ewaluacyjne, których celem było śledzenie, jak nasza formuła dialogu w Kręgu wpływa na doświadczenie rozmowy pomimo różnic. Kiedy sięgamy do tych materiałów, wyłania się obraz przestrzeni, w której uczestnicy doświadczali takiego wchodzenia w relację, który służył budowaniu porozumienia i stawaniu się sobą. Pokazują one też wyraźnie, które elementy tej przestrzeni sprawiły, że było to możliwe.

² Martin Buber, *Ja i Ty. Wybór pism filozoficznych*, przeł. Jan Doktor, Pax 1992.

Z rozmowy z uczestniczką po Kręgu pt. „Granica”:

Olbrzymia wartość tej rozmowy.

W mediach spotykamy zazwyczaj postawy, gdzie każdy się już okopał, w mojej bańce słyszę to, co sama myślę.

Inni zagubieni czują, że nie są sami.

Sam fakt wypowiedzenia ma swoją wartość, a [każdy] boi się powiedzieć. Mamy terror baniek – jeśli się powie coś z szarej strefy, to jest się przierzucanym.

A większość ludzi ma prawo nie rozumieć.

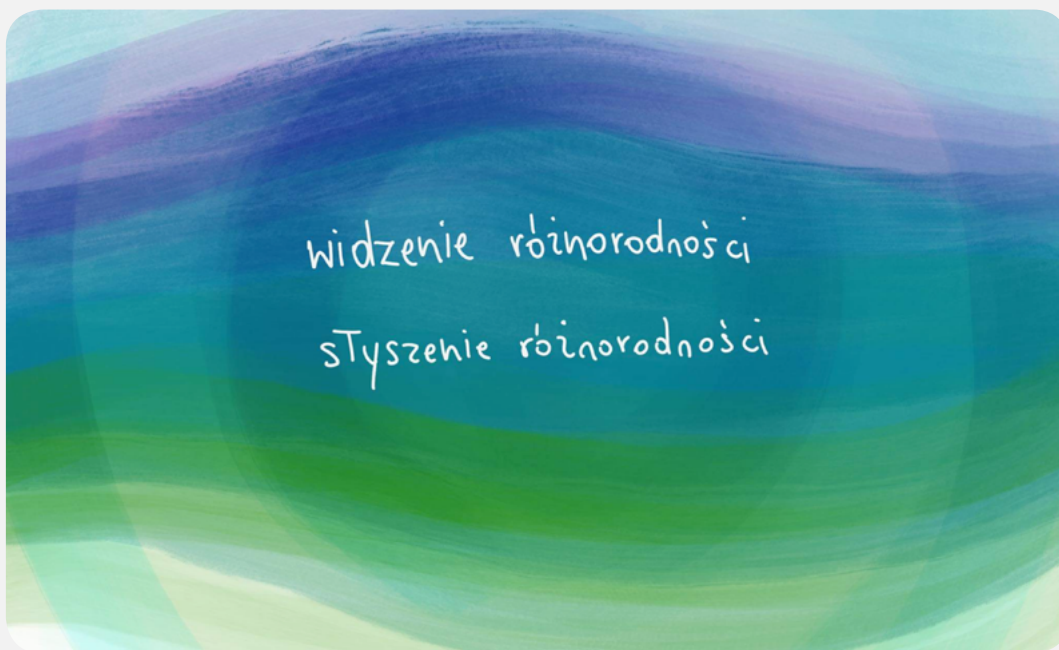
Inne osoby powiedziały też:

Z rozmowy po Kręgu pt. „Pomaganie”:

W tym Kręgu o pomaganiu nie wyrażałam swojego głosu, ale czułam, że on jest wyrażany, dlatego nie miałam potrzeby dodawać swojego głosu. Samo takie bycie z ludźmi, którzy się zgromadzili wokół tego tematu, było przyjemne. [...] Tak jak powiedział jeden z uczestników, że wspólne bycie pozwala nam siebie zrozumieć. To było bardzo cenne, takie bycie częścią całości.

Z Kręgu pt. „O samotności”:

Kończę poruszona różnorodnością wewnętrzną, moją i innych.



Głębia rozmowy

Mechanizmy oceniania są automatyczne, ponieważ jednym z zadań układu nerwowego jest dbanie o nasze bezpieczeństwo poprzez wyłapywanie potencjalnych zagrożeń. Im ktoś jest mniej do nas podobny, tym większe niebezpieczeństwo może dla nas stanowić. Warto zdawać sobie z tego sprawę, ponieważ zbyt pochopne oceny nie pozwalają nam na głębsze poznanie siebie nawzajem. Może się zdarzyć, że pozostaniemy przywiązani do pierwszego wrażenia, nawet jeżeli ono nie jest trafne. Tym, co zapobiega temu przywiązaniu się, jest sposób rozmowy, a szczególnie odzwierciedlanie każdej wypowiedzi i nazwanie głębszych znaczeń. Takie aktywne słuchanie pomaga przenieść uwagę z wypowiedzanych słów na intencję i uniwersalne wartości oraz wspiera głębię rozmowy. Powoduje to spowolnienie wymiany zdań oraz tworzy przestrzeń na pobyć z tym, co zostało powiedziane, i przyglądanie się swoim sposobom reagowania, poszukiwanie wewnętrznej jasności.

Bardzo doceniłam wagę odzwierciedlania – spotykania osoby w miejscu, w którym ona jest, bez jakiegokolwiek dokładania od siebie.

Z rozmowy po Kręgu pt. „Jak się masz w obecnej sytuacji społecznej, ekonomicznej, politycznej?”.

Z rozmowy po Kręgu pt. „Różne oblicza samotności”:

To, co dla siebie zabieram, to to, że tam się pojawiło bardzo dużo autentyczności, takiego dzielenia się swoim doświadczeniem, takiego naprawdę delikatnego kawałka, takiego nie z poziomu maski, właśnie o, jaki jestem świetny, to i to osiągnęłam i jestem tutaj mistrzem, tylko mówienie to i to na mnie działa, to nie działa. I ponoszenia ryzyka odstawiania się. Więc ta autentyczność, dzielenie się swoimi osobistymi historiami świadczy o poziomie zaufania, w którym osoby były na Kręgu.

Z rozmowy po Kręgu pt. „Co nam robi pandemia?”:

Warto mówić o tym, co się zrozumiało i usłyszało, bo bardzo często działamy tak, jakbyśmy byli pewni, że kogoś dobrze rozumiemy, a tego nie sprawdzamy z nim. I to jest coś, co chyba najbardziej lubię w takiej formule rozmowy.

W Kręgu każdy, kto zabiera głos, może doświadczyć pełnego szacunku i delikatności skupienia na sobie dzięki odzwierciedleniu w języku uczuć, potrzeb i głębokich znaczeń. Matka Teresa z Kalkuty miała kiedyś powiedzieć³: „Jeśli z kimś rozmawiasz, to rób to tak, jakby to była jedyna osoba na Ziemi”. Kiedy żyjemy w pośpiechu, w nadmiarze zadań i natłoku informacji, trudno o głęboki kontakt w rozmowie. Dla niewielu z nas jest to częste doświadczenie. Jedna z naszych uczestniczek jednego z Kręgów Dialogowych zauważa:

[Krąg Dialogowy] tym się dla mnie różni od innej dyskusji czy spotkania, że jest ten element odzwierciedlenia, parafrazowania, że ktoś mówi ci, co usłyszał z tego, co powiedziałaś. Masz możliwość przynajmniej przez tę jedną osobę zostać dobrze zrozumiana, bo możesz usłyszeć, jak ona cię usłyszała, możesz powiedzieć, że nie o to ci chodziło, i jakby to jest dla mnie coś, co jest bardzo ważne. Osobiście, w sensie, zakładając, że będę się wypowiadać, to ja bardzo tego potrzebuję. Wiedzieć, że u kogokolwiek to wylądowało i jak wylądowało. I myślę, że to też jest, dla mnie to jest chyba najważniejszy element [Kręgu Dialogowego] tego.

³ Nigdzie nie znalazłyśmy wiarygodnego źródła, że tak rzeczywiście powiedziała, ale cytat do niej pasuje.

Są jeszcze inne ważne założenia, ale to jest taka jakość, której się prawie nigdzie indziej nie dostaje. A to jest bardzo – przynajmniej dla mnie – karmiące.

Empatia

Każdy z nas na różne sposoby reaguje na rzeczywistość i przeżywa ją. Każdy uczestnik Kręgów nieco inaczej rozumie słowa, nieco inaczej postrzega świat. Jedno z badań psychologicznych pokazało, że mając niskie dochody, postrzegamy rozmiar monet jako większy, niż gdy nasz dochód jest przeciętnie wysoki – wówczas monety wydają się mniejsze fizycznie.

Na poziomie języka możemy się rozmijać w rozumieniu poszczególnych pojęć. Różnorodność odcieni w interpretowaniu słów jest ogromna, szczególnie jeżeli dotykamy naszych wartości, światopoglądu czy wiary. Wówczas potrzebujemy otwartości, ciekawości i empatii, by wychwycić te różnice i emocje, jakie się mogą z nimi wiązać. Wrażenia po Kręgach Dialogowych wskazują, że te jakości pozwalały uczestnikom doświadczać dialogu i bogactwa płynącego z różnorodności.

Z rozmowy po Kręgu pt. „Granica”:

Krąg pokazał mi, jak ważna jest świadomość różnorodności i uważność na rzeczywiste potrzeby drugiego człowieka.

Takie spotkanie kogoś w tym, w czym jest, pozwala mi być bardziej w dialogu. I to jest taka rzecz, którą chyba najbardziej wynoszę z tych Kręgów. Umiem bardziej spotykać ludzi tam, gdzie są, ale też siebie tam, gdzie jestem. I być w takiej otwartości na te różne światy. To pomaga mi m.in. w dialogu z moim kolegą.

To pokazuje alternatywę do zestawu zachowań i procesów, których każdy z nas doświadczył i które utrwalił w ramach socjalizacji. Potrzebujemy czasu i ćwiczeń, żeby nauczyć się tego nowego sposobu i nie reagować automatycznie. W procesie uczenia się nowych zachowań wspierająca jest cierpliwość i łagodność dla siebie i innych.

Z rozmowy po Kręgu pt.

„Jak doświadczamy wojny w Ukrainie”:

I fajne jest to w takich miejscach jak Krąg Dialogowy, że ja nie muszę dawać empatii tej osobie, że jest ktoś, kto się tym zajmie, a ja nie muszę brać za to odpowiedzialności. Mogę być przy swoim. I że właśnie mimo że mam jakieś umiejętności w zakresie parafrazowania czy dawania empatii. To przy takich tematach społecznych, w których mam silne poglądy, było dla mnie bardzo trudne, żeby być taką osobą od tego. I fajne jest to, że są inni, którzy są od tego, i to jest ich rola, i oni mają swoje narzędzia, mają wsparcie w tym. I ja mogę po prostu być tak bezpiecznie, taką obserwatorką, która nie musi tu właśnie starać się, żeby jeszcze o tę osobę zadbać”.

Słuchanie

Słuchanie może się wydawać prostą umiejętnością, z której korzystamy na co dzień. Jednocześnie oświadczenia uczestników Kręgów wydają się potwierdzać, że bycie wysłuchanym to jakość, za którą wielu z nas tęskni. Zatem bardziej prawdziwe wydaje się stwierdzenie, że nie doświadczamy jej wystarczająco często. Uczestnicy Kręgów wielokrotnie powiedzieli o tym, jak bardzo cenią uważne słuchanie oraz jak wiele ono zmienia w postrzeganiu siebie samego i siebie nawzajem. Może zatem słuchanie nie jest prostą czynnością, tylko pewnego rodzaju sztuką?

Z rozmowy po kilku Kręgach Dialogowych:

Jak samo słuchanie w takiej formie dużo daje, po prostu bycie i to mnie też tak przyciąga!

Z rozmowy po Kręgu Dialogowym „Granica”:

Dzięki obecności na Kręgu i byciu wysłuchanym następnego dnia byłem gotowy, by porozmawiać z moją mamą, której perspektywy nie umiałem wcześniej przyjąć – pomogło mi to ją usłyszeć.

Słuchanie z intencją zrozumienia, w skupieniu na przekazywanej przez mówiącego opowieści bardzo wiele wnosi dla obu stron, zarówno dla osoby, która doświadcza bycia usłyszaną, jak i dla osoby aktywnie słuchającej.

Z rozmowy po Kręgu: „Różne oblicza samotności”:

Poprzez słuchanie, otwieranie się na perspektywę innych – rozszerza mi się dużo, ale też moje doświadczenie się w tym jakoś układa, osadza, poprzez to, że ja słucham innych, i ja mam wtedy też lepszy kontakt z tym, jak ja pewnych rzeczy doświadczam. Czyli np. tematu samotności, pewnych perspektyw, które np. kilka osób wniosło. To może one gdzieś były we mnie, ale mi łatwiej było je potem nazwać, gdy je usłyszałam, pewne głosy lub pewne odzwierciedlenia tych głosów.

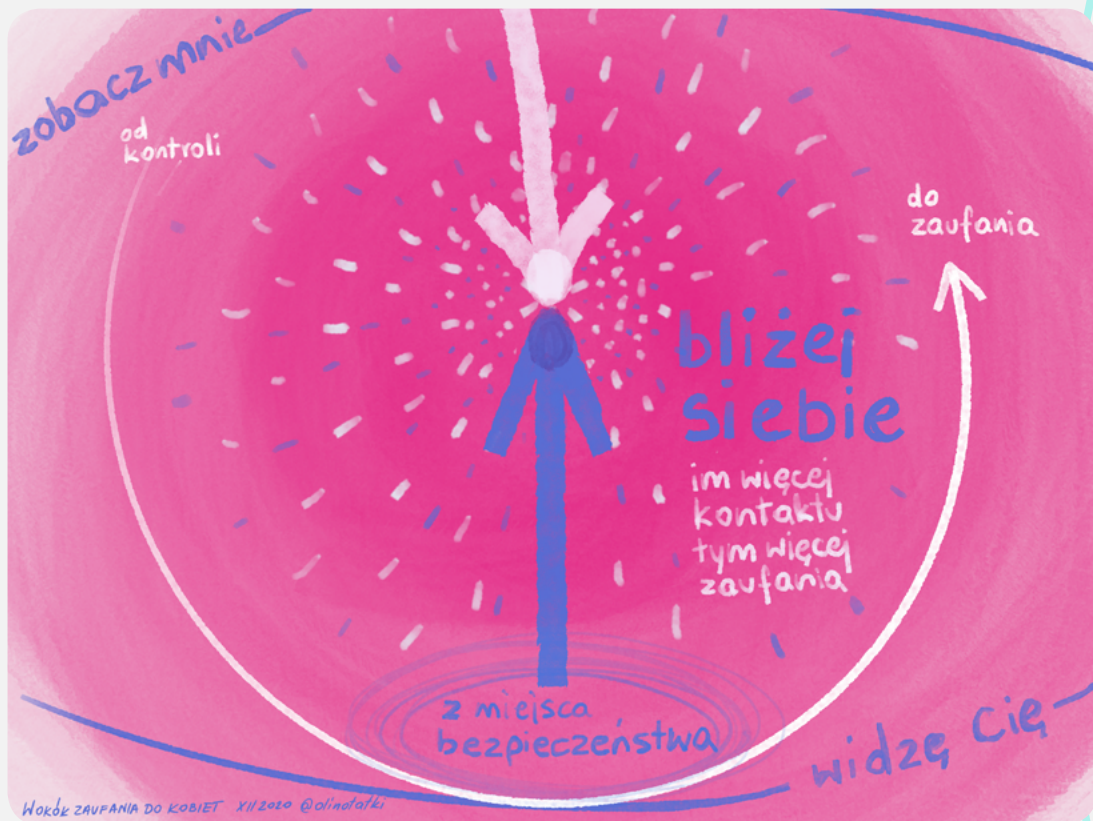
Słuchanie nie dla każdego jest łatwe, szczególnie kiedy intensywnie doświadczamy swoich myśli, uczuć:

*Bardzo trudne jest dla mnie czasami słuchanie innych. I trudne jest dla mnie, jak ktoś mówi dużo dłużej, niż ja bym mówiła albo niż ja sobie wyobrażam, że się powinno mówić, i wtedy czuję dużą niecierpliwość. Wtedy czuję dużo zniecierpliwienia. Trudno jest mi to znosić, jeśli ktoś naprawdę dużo mówi. Mam dużą potrzebę symetrii i równowagi. I jestem naprawdę w****na, jak to się nie dzieje.*

Wydaje się więc, że słuchanie samo w sobie zmienia jakość naszych rozmów. Takie słuchanie jest też podstawą szukania porozumienia, kiedy fundamentalnie z kimś się nie zgadzamy. Tak dzieje się w Kręgach Dialogowych. Świadcstwa osób obecnych dają powody, że warto się tej sztuki uczyć.

Z rozmowy po Kręgu „Co nam robi pandemia?”:

Doświadczyłam bardzo tego, że jak jesteśmy wysłuchani z tym, z czym jesteśmy, to to już jest ogromny dar. Ja tak wcześniej to na głowę wiedziałam. Natomiast te doświadczenia kręgowe dały mi bardzo dużo zaufania, że to jest ogromna wartość, w taki sposób być w dialogu.



Zrozumienie

Jako ludzie potrzebujemy zrozumienia siebie i innych oraz aktywnie go poszukujemy. Pomaga nam ono integrować różne nasze czasami sprzeczne doświadczenia i poglądy, podejmować skomplikowane decyzje, poruszać się w złożonej rzeczywistości. Uczestnicy doświadczali zrozumienia na kilku poziomach: zrozumienia siebie samych, innych osób i ich perspektyw oraz czasem tego, jakie osobiste historie stoją za poglądem, który diametralnie różni się od naszego.

Z rozmowy po kilku Kręgach Dialogowych i Kręgach Empatii:

I jeszcze, jak słyszę taką perspektywę, która na taką pierwszą reakcję moją jest mi potencjalnie daleko, ale jak ktoś mi to odzwierciedli i jeszcze trochę słów wokół tego się stworzy, no to nagle zauważam, że nie jest mi wcale tak daleko do tej perspektywy, i widzę jakieś wspólne kawałki, to jest dla mnie ciekawe.

Może to idzie przez samo zrozumienie: o, ten człowiek tak ma, a nie inaczej, potrafię też podobne rzeczy poodnajdywać w sobie, ale to tak uelastycznia bardzo, stwarza miejsce tej różnorodności w danym temacie.

Te głosy coś ci robią w środku...

Z rozmowy po Kręgu pt. „Wojna. Ja. Oni. My”:

– Czy w trakcie spotkania wyobraziłaś sobie i/lub poczułaś, co czują osoby, które mają skrajnie różne od ciebie poglądy?

– Poczuć nie zawsze, ale często zrozumieć to miejsce, w którym osoby się znajdują. Często dotknąć go, to jeżeli to są skrajnie różne poglądy.

Jest to otwierające, umożliwia dotknąć tego miejsca, gdzie jest ta druga osoba, niekoniecznie poczuć, ale zrozumieć. Żeby odczuć coś w sobie, to musisz to dopuścić do siebie. I ja mogę nie chcieć pewnych rzeczy do siebie dopuszczać.

Z rozmowy po Kręgu pt. „Pomaga(nie)”:

Spokojne słuchanie osób, z którymi się nie zgadzam – powstrzymanie się od natychmiastowej reakcji. Pomogło mi to inaczej myśleć.

Po Kręgu pt. „Różne oblicza samotności”:

Wychodzę z wdzięcznością, że mogłam zobaczyć różne perspektywy. Uświadamiam sobie, że samotność ma różne oblicza.

Z rozmowy ewaluacyjnej:

– Jak rozumiesz Krąg Dialogowy?

– [Jest] Przestrzenią do spotkania i podzieleniem się swoimi odczuciami, spostrzeżeniami, doświadczeniami, w takiej bezpiecznej przestrzeni.

Wspólnota

Po Kręgach dość często słyszałyśmy o doświadczaniu poczucia wspólnoty z uczestnikami czy bycia częścią większej grupy. Jest to związane z podstawową potrzebą przynależności i bezpieczeństwa. Jednym z warunków doświadczenia bezpieczeństwa we wspólnocie jest bycie przyjętym ze swoją unikatowością. Bycie wysłuchanym na głębokim poziomie jest przyjmowaniem każdego z uczestników z jego indywidualnością, bez zastrzeżeń, bez „ale”, bez „a może jednak”. Przestrzeń spotkań w Kręgach Dialogowych jest budowana na zaufaniu, że możemy się różnić i nadal przynależać do jednej grupy czy wspólnoty.

Po Kręgu pt. „Różne oblicza samotności”:

Doświadczenie, że możemy się różnić i jest bezpiecznie, mnie uelastycznia. Rozszerza miejsce na przyjęcie różnorodności. Mam o wiele więcej spokoju, zaufania, takiej wiary, że nawet jeśli się z kimś nie zgadzam, to mogę być z tą osobą w kontakcie (jeśli chcę / ona chce oczywiście) – i to jest tak dla mnie ogromna wartość, którą wyniosłam z tego doświadczenia.

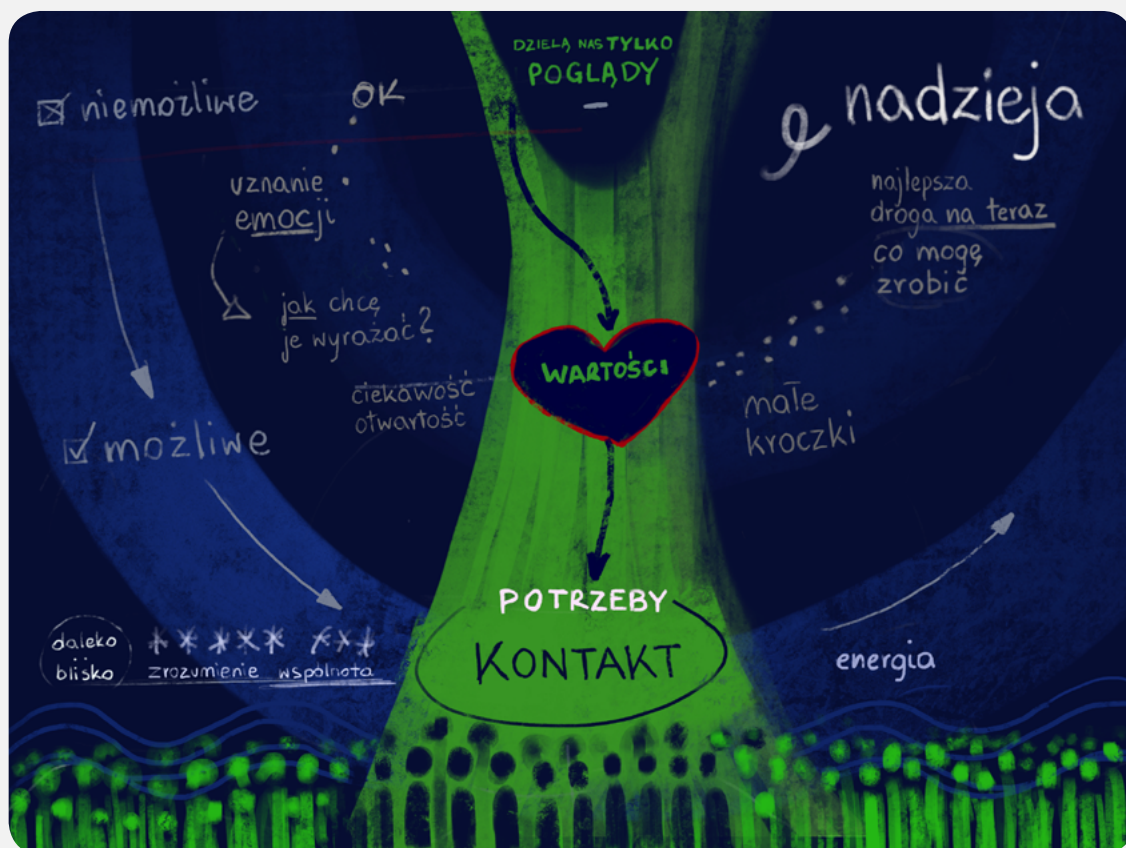
Zaufanie, że różnice niekoniecznie muszą nas dzielić, szczególnie jeżeli rozumiemy, z jakich potrzeb i pragnień wynikają, pomaga budować poczucie bezpieczeństwa w dialogu pomimo tych różnic. Podczas Kręgu możemy doświadczyć także, że na głębszym poziomie tęsknot i wartości mamy podobnie – wszyscy jesteśmy ludźmi.

Z rozmowy po kilku Kręgach Dialogowych i Kręgach Empatii:

Jak udaje mi się dostrzec inną perspektywę i ją zrozumieć. Poszerzenia swojego punktu widzenia. W tych Kręgach Dialogowych to się udaje. [...] Kilka razy doświadczyłam na tych Kręgach. Taka opcja, pogląd z kosmosu, na pierwszy rzut oka, ale gdzieś usłyszenie, co za tym stoi, jest uwalniające. Jeśli ja widzę głębszą motywację za tym z pozoru kosmicznym punktem widzenia, to też jest uwalniające, że być może ja też mogę być zrozumiana z moim odrębnym poglądem.

Podsumowanie

Wydaje się, że wyżej zilustrowane elementy (głębia rozmowy, słuchanie, empatia, zrozumienie, wspólnota) składają się na sposób prowadzenia pięknej, głębokiej rozmowy, a także budowania relacji i poczucia przynależności. Niezależnie od tego, czy chcemy tak prowadzić rozmowy z rodziną, przyjaciółmi, wspólnotą czy z pracownikami, możemy stosować narzędzia z Kręgów Dialogowych. Od uczestników usłyszaliśmy tęsknotę za tym, by te elementy Kręgów były obecne również w debatach na najwyższych szczeblach zarządzania i polityki.



3.1.2. Co Kręgi wniosły do przestrzeni społecznej zdaniem całego zespołu projektowego?

Rozmowy o doświadczaniu uczestniczenia w Kręgu były też ważne dla zespołu projektowego. Spotykaliśmy się po każdym wydarzeniu, aby je omówić i zaplanować następne. Na głębszym poziomie była to przestrzeń uczenia się, świętowania, głębokiej refleksji. Potrzebowałyśmy nazywać to, co robimy i po co. Mówiliśmy o tym, co nas cieszy i porusza, oraz o tych aspektach, które jeszcze chcemy zgłębiać. Poniżej zebraliśmy refleksje, z którymi skończyliśmy projekt. Wiele z nich pokrywa się z tym, co usłyszałyśmy od uczestników.

Doświadczanie rozmowy nastawionej na słuchanie i zrozumienie

W Kręgu Dialogowym osoby uczestniczące często po raz pierwszy były wysłuchane na poziomie potrzeb i tęsknot. Kręgi mogły więc rozbudzić tęsknotę za rozmową, w której ktoś naprawdę słucha. Dzięki temu żywemu doświadczeniu osoby, które mają za sobą uczestnictwo w Kręgu, wiedzą, że taka rozmowa jest możliwa, i mogą o nią poprosić lub stworzyć warunki, żeby mogła się wydarzyć.

Kręgi jako przestrzeń uczenia się

W książce „Healing Resistance”⁴ Kazu Haga pisze, że poświęcamy bardzo dużo czasu na to, żeby uczyć się komunikacji przemocowej, natomiast o wiele mniej wysiłku wkładamy w budowanie kultury bez przemocy. Warto więc uznać to, że nawet jeśli ktoś brał udział w całym cyklu Kręgów, to jest to niewiele w porównaniu z latami treningu kulturowego. Jednocześnie udział w Kręgach pozwalał osobom uczestniczącym budować kompetencje słuchania i wyrażania się. Z każdym Kręgiem oswajały się i coraz lepiej rozumiały strukturę Kręgu. Nawet jeżeli na początku liczba zasad mogła się wydawać przytłaczająca, to stopniowo wyłaniał się ich sens, szczególnie rola odzwierciedlania, które u wielu osób wywoływało na początku opór.

⁴ Kazu Haga „Healing Resistance. A Radically Different Response to Harm”, Parallax Press 2020.

Poszerzenie perspektywy

Kręgi umożliwiają poszerzenie perspektywy myślenia i widzenia. Chcemy podkreślić, że nie mówimy o zmianie poglądów, bo Krąg nie jest na to nastawiony. Zależało nam na stworzeniu sprzyjających warunków do poszerzenia perspektywy, czyli do włączenia większej różnorodności do naszego obrazu świata. Oznacza to, że widzimy i rozumiemy więcej oraz uznajemy, że ktoś inny może mieć inny punkt widzenia i to przestaje być zagrażające. Ta zmiana wydarza się zarówno na poziomie indywidualnym, jak i wspólnotowym.

Budowanie wspólnoty wokół różnorodności

Osoby uczestniczące w Kręgach doświadczały takiego rodzaju wspólnoty, w której różnorodność nie jest zagrażająca. Aby zasiadać w Kręgu i przynależeć, nie trzeba było rezygnować ze swoich poglądów ani ich zmieniać. Można było zaspokoić potrzebę przynależności, a jednocześnie się różnić diametralnie. Dzięki odzwierciedlaniu możliwe było dotarcie do głębokich pragnień, które leżą u podłoża danego stanowiska, a więc zobaczenie tego, co łączy mnie z kimś, kto wydaje się tak inny ode mnie. Kręgi pomagały więc dotrzeć do „korzeni” człowieczeństwa, które łączą wszystkich ludzi bez względu na poglądy.

Mamy poczucie, że nawet jeżeli ktoś dołączał do Kręgu z lękiem, jak to będzie usłyszeć sprzeczne ze swoimi wartościami przekonania lub obawiał się zabrać głos, bo ma doświadczenie, że kiedy jego zdanie różni się od tych w danej społeczności, to może zostać ocenione, struktura Kręgu tworzyła wystarczająco dużo poczucia bezpieczeństwa, żeby rozluźnić się w byciu i słuchaniu, choć niekoniecznie w wypowiedaniu się. W przypadku, gdy komuś było trudno uczestniczyć, mógł skorzystać z indywidualnego wsparcia empatycznego.

Rozbudzenie nadziei

Po skończonym Kręgu czas wrócić do rzeczywistości. Doświadczenie takiego spotkania pozostawia w osobach uczestniczących ślad. To nadzieja na to, że mimo istniejących różnic można być razem i rozmawiać. Nie jest to odległa, niedościgniona wizja, ale raczej idea, która może stać się realna na co dzień.

Podsumowanie

Wnioski zespołu projektowego w dużej mierze są zbieżne z tym, co mówiły osoby uczestniczące w Kręgach. Cieszy nas to niezmiernie, ponieważ od początku projektu chcieliśmy zarazić ideą dialogu i porozumienia mimo różnic jak największą liczbę ludzi. Można powiedzieć, że nasz entuzjazm do „kręgowania”⁵ rezonuje z doświadczeniem osób uczestniczących. Jednocześnie zadawały nam one pytania, które zapraszały nas do refleksji nad strukturą Kręgów oraz tym, jak przekładać to, co jest w nich wspierające, na życie codzienne.

⁵ „Kręgowanie” to słowo, które ukułyśmy w gronie osób praktykujących Kręgi w różnych formułach, nacechowane czułością i lekkością, a wyrażające tęsknotę za tym, żeby rozmowy w Kręgach stały się naturalne i powszechne.

3.2. *Kręgi*

Dialogowe

i Kręgi Empatii:

kiedy mogą być

pomocne?

3.2.1. Które elementy Kręgów Dialogowych i Kręgów Empatii mogą zostać wykorzystane w codziennych rozmowach?

Zdajemy sobie sprawę, że nie każda codzienna rozmowa może przypominać Krąg, ale chcemy nazwać pewne elementy Kręgów Dialogowych i Kręgów Empatii, które można włączyć do takich rozmów.

- *Słuchanie*

Przekierowanie rozmowy na wysłuchanie drugiej strony i bycie wysłuchanym, a nie na polemikę, odbijanie argumentów, ścieranie się stanowisk. Rozmowa nie musi być przeciąganiem liny, nie musi być wygranego i przegranego. Nie ma konieczności, żeby kogoś do czegoś przekonać, aby obie strony mogły zaspokoić swoje potrzeby. Obie strony mogą zostać przy swoim zdaniu. Celem jest wzajemne zrozumienie.

- *Empatia*

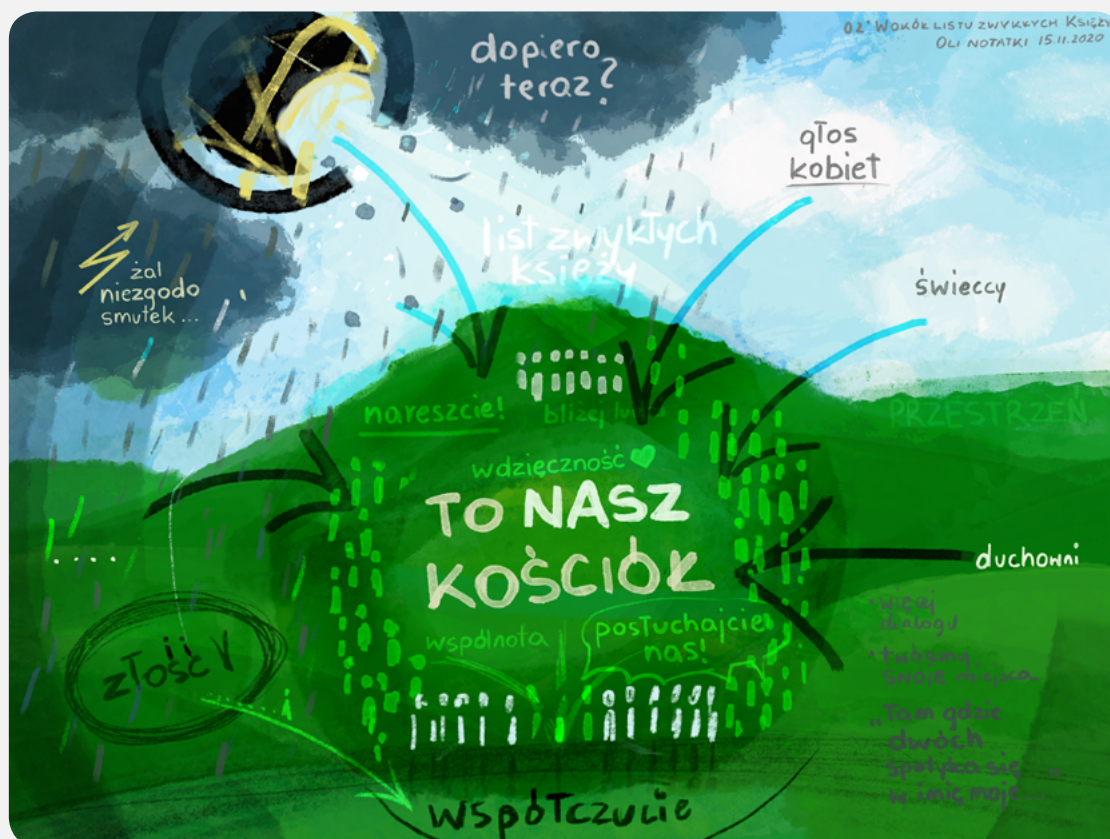
Dzięki empatii jesteśmy w stanie uważniej słuchać, ponieważ pomaga ona w zobaczeniu potrzeb, tęsknot i głębszych znaczeń za myślami czy nawet ocenami, które słyszymy. Empatia wspiera nas również w zwiększeniu świadomości tego, co się w nas dzieje, gdy słuchamy – jakie myśli nam się pojawiają, co się dzieje na poziomie ciała, jak chcemy odpowiedzieć. To wszystko sprawia, że mamy większy wybór, jak chcemy się komunikować. Nie oznacza to wcale, że w każdej rozmowie decydujemy się dawać empatię drugiej osobie. Bycie empatycznym wymaga uwagi i wysiłku, a czasami potrzebujemy empatii dla siebie i tylko na to mamy zasoby. Możemy jednocześnie mieć większą świadomość tego, kiedy wypowiadamy pozytywne lub negatywne oceny, analizujemy, dajemy rady, przedstawiamy swoje przekonania jako fakty. Pozwala to na świadomy wybór, jak chcemy się komunikować.

- *Spowolnienie rozmowy*

Możemy sobie dać czas na poczucie tego, co się z nami dzieje w reakcji na to, co mówi druga osoba, na przemyślenie tego, a jej na pełne wyrażenie się. Nie musimy od razu odpowiadać.

- Zmiana paradygmatu

Jesteśmy przyzwyczajeni, że jeśli jedna osoba ma inne poglądy i wartości niż druga, to porozumienie jest niemożliwe. Nie przekreśla to jednak tego, że nadal możliwa jest wartościowa rozmowa. Możemy sobie wysłuchać, a to nie oznacza, że się z daną osobą zgadzamy albo że zmieniamy poglądy.



3.2.2. Czy Kręgi Dialogowe i Kręgi Empatii mogą stać się praktyką społeczną?

Przyjmujemy, że praktyka społeczna to powszechnie przyjęty sposób bycia w społeczeństwie. W sytuacjach, gdy pojawia się sporna kwestia, są to np. demonstracja, debata czy dyskusja. Te praktyki społeczne są szczególnie potrzebne w obliczu trudnych przemian, traumatycznych zdarzeń i istniejących podziałów. Naszym zdaniem dotychczasowe praktyki społeczne okazały się niewystarczające w obliczu takich kryzysów, jak np. pandemia czy sprzeciw społeczny wobec decyzji Trybunału Konstytucyjnego w sprawie dopuszczalności aborcji.

Czy możliwe jest, żeby Kręgi Dialogowe były jedną z łatwo dostępnych opcji, która jest powszechnie wybierana w trudnych społecznie sytuacjach? Wydaje nam się, że niezbędnym warunkiem jest to, by Kręgi wносиły jakości, których dotychczasowe praktyki społeczne nie obejmowały.

Kręgi Dialogowe i Kręgi Empatii opierają się na innych założeniach niż demonstracje, debaty, panele dyskusyjne. W Kręgach dążymy do głębokiego wysłuchania i zrozumienia bez wzajemnego przekonywania się oraz do otwarcia się na poszerzenie

naszej perspektywy. Kiedy ktoś jest przy głosie, może oczywiście wyrażać się tak, jak chce, tj. może przekonywać, osądzać, ale Krąg nie zmienia przez to swojej natury. Nie zmienia się jego cele, nie zmieni się format rozmowy, jeżeli tylko facilitator „trzyma” jego cel i strukturę. Każdy głos jest ważny i mile widziany. W debatach i panelach celem natomiast jest przekonanie do swojej racji lub udowodnienie błędnego rozumowania. Liczy się siła argumentów, zdolność przekonywania, błyskotliwość. Są wygrani i przegrani.

W Kręgach oferujemy inne rozumienie poczucia przynależności, która jest jedną z najbardziej podstawowych potrzeb człowieka. O jej wadze pisze w swojej książce Peter Block⁶:

Przynależność to też poczucie tęsknoty za byciem. Bycie to umiejętność znalezienia głębszego sensu we wszystkim, co robimy. To zdolność bycia obecnym i odkrycia naszej autentyczności oraz tego, kim jesteśmy, będąc w pełni sobą. Często mówi się o tym jako o indywidualnej zdolności, ale istnieje też taka zdolność na poziomie społeczności. Społeczność to naczynie, w którym możemy wypełnić naszą tęsknotę za byciem. Bez połączenia ze społecznością będziemy wybierać „niebycie”.

⁶ Peter Block “Community: The Structure of Belonging”, Berrett-Koehler Publishers, Inc 2018. Polskie wydanie w przekładzie Magdaleny Macińskiej oraz Adama Kusio dla Fundacji Emerging Futures Institute w przygotowaniu.

Kręgi pozwalają być przy swojej racji przy równoczesnym byciu członkiem wspólnoty, niezależnie od tego, czy nasz głos jest głosem większości czy mniejszości. Nie ma konieczności rezygnowania z jakiejś części siebie z obawy, że będzie się wykluczonym ze wspólnoty. Powstaje możliwość poznania innych stanowisk i poszerzenia lub zmiany swojej perspektywy przy zachowaniu godności. Natomiast jeśli w debatach i panelach nie dochodzi się do konsensusu, to często stosowaną strategią jest proponowanie kompromisu, przekonywanie lub poddanie się dyktatowi większości. Wydaje się to wynikać z przekonania, że możemy przynależeć tylko wówczas, gdy mamy podobne poglądy.

Wreszcie w Kręgach, w przeciwieństwie do podejścia, z jakim często wchodzimy w rozmowę, szybko nie znaczy skutecznie. Peter Block pisze, że „Szybkość sama w sobie stała się wartością. Im szybciej, tym lepiej”. Empatyczne słuchanie wymaga zaś czasu. Doświadczenie projektu pokazuje nam, że jest to czas dobrze spożytkowany. O wartości empatycznego słuchania już pisaliśmy wcześniej. Chcemy też zwrócić uwagę, że etap wysłuchania jest często ceniony mniej niż podejmowanie decyzji, wyciąganie wniosków. Kręgi Dialogowe i Kręgi Empatii wydłużają natomiast ten etap, pozwalają wejść w niego głębiej.

Co może nam dać ten etap?

– *Przełamanie poczucia izolacji* – kiedy słyszymy, jak ktoś inny wypowiada się w sposób bliski nam, to czujemy się mniej samotni z tym, jak myślimy. Jeżeli natomiast słyszymy coś, co brzmi dla nas obco (np. głos jest z przeciwnego krańca spektrum niż nasz), to dzięki odzwierciedlaniu możemy słuchać na poziomie potrzeb i zobaczyć, co łączy mnie z kimś, kto wydaje się mieć zupełnie inaczej.

– *Zwiększenie poczucia bycia współtwórcą danej społeczności* – Peter Block pisze o postawie współtwórcy czy też współwłaściciela (ang. *ownership*). Doświadczenie wypowiedzenia się i bycia wysłuchanym sprawia, że to, co mówię ja i inni, ma znaczenie. Osoby uczestniczące w Kręgu czują się jego częścią, doświadczają, że to, co mają do powiedzenia, wpływa na Krąg.

– *Spojrzenie na świat wielowymiarowo* – w swojej książce⁷ Marie Miyashiro odwołuje się do pojęcia trzeciego wymiaru. Społeczność może mówić o pewnych aspektach danego zagadnienia, a innych nie dostrzegać. Kiedy zostaną one wypowiedziane i usłyszane w Kręgu, świat zyskuje swoją wielowymiarowość.

– *Spojrzenie na świat przez pryzmat potrzeb* – Porozumienie bez Przemocy podkreśla rolę nazywania naszego do

⁷ Marie Miyashiro, „Trzeci wymiar. Moc empatii w biznesie”, tłum. Magdalena Macińska, Miejsce Ludzi, 2019.

świadczenia w języku potrzeb, ponieważ na tym poziomie istnieje więcej podobieństw między ludźmi i łatwiej jest o wzajemne zrozumienie. Według Marie Miyashiro istnieją nie tylko potrzeby indywidualnych osób, ale również organizacji czy społeczności. Podkreśla ona również, że nie stoją one w sprzeczności z potrzebami indywidualnymi.

Co jest potrzebne, żeby nowe podejście stało się powszechne?

Erica Chenoweth oraz Maria J. Stephan, politolożki z Uniwersytetu Harvarda, stwierdziły, że aby zmiana społeczna się zadziała, konieczne jest zaangażowanie 3,5% społeczeństwa⁸. W przypadku Kręgów Dialogowych potrzebne jest duże grono facylitatorów, które będzie trzymać cel i strukturę Kręgów. To dlatego chcemy zachęcić jak najwięcej osób do ich organizowania i chcemy wyposażyć potencjalnych facylitatorów w praktyczne narzędzia, które ułatwią im prowadzenie Kręgów. Jednocześnie wyrażamy uznanie dla tych osób, które już teraz mają gotowość do spróbowania rozmowy w Kręgu.

⁸ Erica Chenoweth i Maria J. Stephan, „Why Civil Resistance Works”, Columbia University Press 2011.



IV

Narzędziownik



Zespół projektu Tocopowiesz i Karo Kubiak

4.1. Przepis na Krąg

4.2. Open source – szczegóły licencji

4.3. Plan Kręgu Dialogowego – szablon

4.4. Plan SOK-u – szablon

4.5. Plan zaproszenia na Krąg

4.6. Krąg Empatii – jak to zrobić?

W tej części znajdą Państwo szablony i przykłady

4.1.1. Przepis na Krąg

Doświadczenie organizowania i prowadzenia Kręgów Dialogowych, liczne konsultacje i rozmowy z osobami uczestniczącymi sprawiły, że chcemy podzielić się sprawdzonymi praktykami. Zależy nam na tym, ponieważ ważne jest dla nas, żeby rozmowy z udziałem osób mających różnorodne poglądy były pełne uważnego słuchania i wzajemnego zrozumienia. Te praktyki pomagają przygotować się do prowadzenia Kręgu zarówno logistycznie, jak i pod względem troski o uczestników i facylitatorów. Wpływają także na zmianę naszego wewnętrznego nastawienia do innych osób, co może być kluczowe, by w ogóle dołączyć do danego spotkania.

Oto propozycja kroków, które mogą pomóc w zorganizowaniu Kręgu Dialogowego:

1. Od czego zacząć?

*Określ swoją główną motywację do działania
– dlaczego chcesz, aby Krąg się odbył?*

Szczerze odpowiedz sobie na to pytanie, ponieważ to pomoże ci wybrać ścieżkę czy rolę, która będzie zaspokajała twoje potrzeby. Mogą to być: potrzeba wyrażenia swojego głosu na dany temat, chęć wysłuchania innych, chęć wpływu na daną sytuację, potrzeba wspólnoty, chęć rozwoju.

.

2. Kogo chcesz zaprosić na Krąg?

Zdecyduj, czy zaproszenie będzie publicznie otwarte, czy zamknięte dla określonej grupy. Zastanów się, jakie są potrzeby twoje lub danej grupy, dla której tworzysz Krąg. Czy osoby są gotowe na spotkanie otwarte? Rozważcie stworzenie cyklu spotkań i w pierwszej kolejności zaproszenie określonej grupy osób. To pozwoli wam na lepsze przygotowanie się do spotkania z osobami o zupełnie innych poglądach.

3. Jakiego wsparcia potrzebujesz?

Pamiętaj, że wokół ciebie mogą być osoby chętne do współpracy. Zaproś je i stwórzcie zespół organizacyjny. Oto najważniejsze zadania potrzebne do zrealizowania Kręgu, którymi będzie się zajmował zespół organizacyjny. Kilka punktów, które mogą wymagać wspólnego omówienia i pracy:

- a. Koordynacja całego procesu*
- b. Wybór tematu i miejsca (osobiście czy online)*
- c. Stworzenie zaproszenia*
- d. Znalezienie facylitatorów Kręgu*
- e. Wybór formuły i zasad Kręgu*
- f. Znalezienie osób wspierających empatycznie facylitatorów i uczestników*
- g. Informowanie i zapraszanie uczestników*
- h. Znalezienie osób do wsparcia technicznego i logistycznego*

4. Zaproszenie do współpracy szerszego grona osób

- Zachęcamy do włączenia w przygotowania do Kręgu Dialogowego osoby z różnych środowisk, szczególnie jeżeli chodzi o zebranie feedbacku na temat treści zaproszenia, rozsyłanie go, wsparcie przed Kręgiem, w jego trakcie i po nim. My robiliśmy to w rozmowach indywidualnych albo w trakcie spotkania organizacyjno-konsultacyjnego (SOK). [Oto przykład zaproszenia na SOK](#) oraz [przykładowy plan spotkania organizacyjnego](#).

5. Zaproszenie na Krąg Dialogowy

- Rozpowszechnij informacje o Kręgu w miejscu widocznym dla waszej grupy odbiorców. Może to być wydarzenie na Facebooku, e-mail, SMS, WhatsApp. Pamiętajcie również o możliwości wydrukowania plakatu i umieszczenia go w widocznym miejscu. [Oto przykład zaproszenia na Krąg Dialogowy](#) oraz [przykład grafiki będącej częścią zaproszenia](#).

6. Przygotowania do rozmowy

- *Zarówno podczas współpracy, jak i w codziennym życiu łatwo jest na podstawie różnych doświadczeń budować mur złożony z ocen wobec innych osób, szczególnie tych, które mają inne poglądy niż my. Nasze przekonania mogą skutecznie odcinać nas od kontaktu ze sobą samym i utrudniać współpracę. Przeznacz czas na wysłuchanie tych myśli i ocen, nazwanie głębszych potrzeb i uczuć, które za nimi stoją. Narzędzie zwane [obrazem wroga](#) może ci w tym pomóc. Możesz je zrobić samodzielnie lub poprosić doświadczoną osobę o towarzyszenie ci.*

7. Krąg Otwarcia

- *Przed rozpoczęciem Kręgu Dialogowego spotkajcie się w gronie osób trzymających Krąg. Najlepiej zaproście kogoś do facylitowania tego spotkania. To czas przede wszystkim dla facylitatorów na ugruntowanie się, wyrażenie swoich ocen, obaw, nadziei. Jest to również ważny czas budujący zaufanie wśród osób trzymających Krąg. Wspierająca może być prosta medytacja. W tym kroku można również wykorzystać [proces obrazu wroga](#).*

8. Krąg Dialogowy

- *Czas na spotkanie. Pamiętaj o oddechu i komforcie fizycznym, które pomogą zachować poczucie bezpieczeństwa i równowagi, również w sytuacji napięcia. Jeśli poruszasz trudny emocjonalnie temat, pamiętaj, by zadbać o wsparcie empatyczne – nie tylko dla uczestników i facilitatorów, ale również dla siebie. [Krąg Dialogowy online – przykładowy plan spotkania.](#)*

9. Wsparcie empatyczne

Po Kręgu Dialogowym niektóre osoby mogą pozostać z poczuciem poruszenia lub potrzebą wyrażenia czegoś, co jest dla nich ważne. Dobrą praktyką jest zaproszenie po Kręgu Dialogowym na Kręgi Empatii lub zaoferowanie innej formy rozmowy empatycznej. To pomaga osobom uczestniczącym w integracji doświadczenia oraz domknięciu Kręgu.

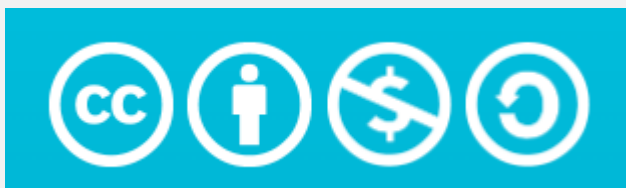
10. Krąg Zamknięcia

Po Kręgu warto zrobić Krąg Zamknięcia w gronie facylitatorów i osób organizujących spotkanie. Sprawdzoną formułą jest tzw. MCL – mourning, celebration, learning (opłakiwanie, świętowanie, lekcje). Pomaga zintegrować i podsumować doświadczenie, zebrać owoce i lekcje na przyszłość.

4.2. Open source – szczegóły licencji

Przedstawione tutaj materiały udostępniamy na poniższych zasadach:

Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC-SA 4.0)



Wolno:

- *Dzielenie się – kopiuj i rozpowszechniaj utwór w dowolnym medium i formie*
- *Adaptacje – remiksuj, zmieniaj i twórz na bazie utworu*
- *Licencjodawca nie może odwołać udzielonych praw, o ile są przestrzegane warunki licencji.*

Na następujących warunkach:

- **Uznanie autorstwa** – utwór należy odpowiednio oznaczyć, podać link do licencji i wskazać, jeśli zostały dokonane w nim zmiany. Możesz to zrobić w dowolny, rozsądny sposób, o ile nie sugeruje to udzielania przez licencjodawcę poparcia dla ciebie lub sposobu, w jaki wykorzystujesz ten utwór.
- **Użycie niekomercyjne** – nie należy wykorzystywać utworu do celów komercyjnych.
- Na tych samych warunkach – remiksując utwór, przetwarzając go lub tworząc na jego podstawie, należy swoje dzieło rozpowszechniać na tej samej licencji co oryginał.
- **Brak dodatkowych ograniczeń** – nie możesz korzystać ze środków prawnych lub technologicznych, które ograniczają innych w korzystaniu z utworu na warunkach określonych w licencji.

[Creative Commons – Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe – CC BY-NC-SA 4.0](#)



Iceland
Liechtenstein
Norway

**Active
citizens fund**

Dziękujemy!