



# DEBATE NOT ARGUE

## Przemyslenia Nory

DNA to skrót od Debate, not Argue - chcemy stworzyć środowisko, w którym wszyscy mogliby wymieniać się swoimi opiniami i doświadczeniami poprzez dyskusję, a nie sprzeczać się nad tym, kto ma rację. Projekt współtworzą młodzi ludzie z różnych krajów Europy, w tym z Belgii, Czech, Niemiec, Polski i Serbii. Pomimo, że pochodzą z różnych krajów, wszyscy nasi autorzy spotkali się z problemem uprzedzeń w swoim codziennym życiu. W tej interaktywnej grze będziesz miał/miała okazję zmierzyć się z kwestią uprzedzeń ze względu na płeć. Temat ten jest dla nas bardzo ważny, życzymy wam dobrej zabawy w zgłębianiu go i poznawaniu sposobów przeciwdziałania mu.

- Do dzieła!

**2**

### Przyjaciółka w potrzebie

Czekateś na te zawody przez całą wieczność. Marząc o nich, przygotowując się, a wreszcie przechodząc przez kwalifikacje. Jednak teraz, będąc tak blisko upragnionego celu, twój zespół znalazł się w nietatwej sytuacji. Twoja dobra przyjaciółka i lojalna członkini drużyny zdecydował się odejść, a ty nie możesz zrozumieć dlaczego. Teraz to ty musisz zostać bohaterem dnia i zebrać wszystkich na czas. Bądź ostrożny i uważaj jakie decyzje podejmujesz, rozwiązania, które pojawią się na twojej drodze, nie zawsze mogą prowadzić do takich konsekwencji, jak byś chciał. Powodzenia!

**3**

### Nora, trenerka drużyny

Po przybyciu do domu Nory witasz się z przyjaciółką i zaczynacie rozmawiać. Nora wydaje się smutna i przygnębiona. Myślisz, że może to być spowodowane tym, co wydarzyło się podczas treningu. Pytasz o to, ale Nora nie wydaje się zainteresowana rozmową na ten temat. Zastanawiasz się, jaki byłby najlepszy sposób, aby rozwiązać ten problem. Naciskać, starać się być delikatnym i wyrozumiałym, a może pomogłaby jakaś "motywacja"?

- No dawaj, wracaj i nas trenuj mięczaku -----> 4
- Słuchaj, staram się Ciebie zrozumieć i na prawdę nie chciałbym na Ciebie naciskać. Jedyne na czym mi zależy, to tylko, by dowiedzieć się co Cię trapi. -----> 5
- Słuchaj, może wróciłabyś do trenowania, gdybym dał Ci 50 zł? ----- 6



Co-funded by  
the European Union



DEBATE  
NOT  
ARGUE



4

## Mięczak Nora

Widzisz, jak Nora zamyka się w sobie i prosi cię, byś odszedł. Dogoni cię później, ale teraz nie chce rozmawiać o sporcie. Wychodzisz z domu z poczuciem porażki. Nora nie wróci do trenowania drużyny...

- A niech to... -----> 7

5

## Odrobina zrozumienia

Nora niechętnie przytakuje. "Dobrze. Dziękuję. Skoro tak to ująłeś, spróbujmy o tym porozmawiać".

Wola zrozumienia zadziałała. Możesz teraz dopytać, co trapi twoją przyjaciółkę.

- Czy mógłbym zadać pare pytań? -----> 9

6

## Przekupienie trenerki

Nora patrzy na ciebie z niedowierzaniem. "Czy ty... naprawdę próbujesz mnie przekupić? Posłuchaj. Naprawdę nie czuję się z tym dobrze. Mam nadzieję, że to zrozumiesz. Nie mam ochoty brać udziału w zawodach."

- Prawdopodobnie powinienem spróbować rozwiązać to inaczej. -----> 7

7

## Koniec gry

Czasami podjęcie pewnych wyborów prowadzi do nagłego zakończenia. Ale nie w tym przypadku! Cokolwiek zrobisz, możesz zacząć od początku i spróbować ponownie, patrząc na temat z innego punktu widzenia. Powodzenia następnym razem!

- Powrót na początek -----> 1

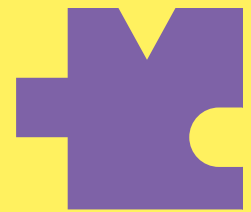
9

## Pytania

"Tak, jasne. Pytaj śmiało." Nora mówi ze słabym uśmiechem. Wydaje się teraz bardziej zrelaksowana i gotowa do rozmowy o tym, co ją dręczy.

- "Co się stało, dlaczego zdecydowałaś się odejść z drużyny?" -----> 10
  - Jak się czujesz? -----> 11





10

## Pierwszy krok

"Trudno mi o tym mówić. Nie chcę was zawieść, żadnego z was. Po prostu mam przeczucie, że nie będę w stanie odpowiednio was przygotować. Jestem pewna, że ktoś inny zrobi to lepiej niż ja".

- Skąd ci taki pomysł przyszedł do głowy, przecież jesteś najlepszą trenerką na świecie!----->12
- Cóż, i tak nie wiemy, kto inny miałby nas trenować.----->13
- Rozumiem, chodźmy----->14

11

## Jak się czujesz?

"Dość słabo, nie będę kłamała. Piłka ręczna wiele dla mnie znaczyła. Za to trenowanie zespołu po tym, jak przejęłam tę rolę po odejściu naszego ostatniego trenera...nienawidziłam tego, ale ostatnio zaczęło się to zmieniać. Naprawdę mi przykro, że odchodzę w ten sposób, po prostu nie byłam w stanie kontynuować"

- "Co się stało, dlaczego zdecydowałaś się odejść z drużyny?" -----> 10

12

## Wyznanie

Przez sekundę na twarzy Nory pojawia się nikły uśmiech, po czym znika i Nora staje się śmiertelnie poważna. "Okej, prawdopodobnie pomyślisz, że zwariowałam, ale mam w swoim pokoju lustro, a odbicie w nim mówi mi, że nie jestem do tego stworzona.

- "Przepraszam, może zaczniemy od początku, czemu zdecydowałaś się opuścić drużynę?-----10
- Cóż, i tak nie wiemy, kto inny miałby nas trenować.----->13
- Chyba już wszystko wiem -----> 14
- "Lustro? Poważnie? Dobra, zabawię Cię. Co ono do Ciebie mówi?" ==-> 15

13

## Ktoś się tym zajmie

"Hej, ktoś to po mnie przejmie." mówi Nora z uśmiechem. "Przepraszam, że zostawiam cię w takim stanie, ale naprawdę nie mogę znieść tej myśli. Co ludzie pomyślą?"

- Czemu w ogóle odeszłaś z zespołu? -----> 10
- Czy jest jakiś inny, głębszy powód? -----> 12
- Chyba już wszystko rozumiem. ----->14

14

## Stawianie czoła strachowi

Nora przygląda ci się przez kilka chwil, po czym kiwa głową i mówi: "Cóż, myślę, że ważne jest, aby stawić czoła naszym lękom, prawda?". Kolejny słaby, zmęczony uśmiech. "Więc jak według ciebie powinniśmy to rozwiązać?".

- "Po prostu działajmy. Nikt nie będzie ci mówił, co masz czuć". -----> 16
- "O nic się nie martw, po prostu zostań tutaj. Zajmę się tym." -----> 17
- "Myślę, że rozmowa, jak równy z równym jest ważna. Będę przy tobie, ale przede wszystkim powinnaś sama stawić duchowi czoła". -----> 18





15

## Duch w lustrze

"Tak, poważnie, przysięgam. Naprawdę dziwnie jest o tym mówić. To moje odbicie... jak duch... Mówi mi różne rzeczy. Nie jestem wystarczająco uzdolniona. "Gdyby jakiś mężczyzna był trenerem, zrobiłby to lepiej i byłby w stanie lepiej poprowadzić drużynę." Pyta mnie, "ilu mężczyzn jest trenerami w porównaniu do dziewczyn. To musi coś znaczyć, nie?" Podczas gdy Nora mówi, ty ją obserwujesz. Widać, że mówienie o tym jest dla niej naprawdę niewygodne.

- "Przepraszam, możemy zacząć od nowa? Dlaczego opuściłeś zespół?" -----> 10
- "Cóż, i tak nie wiemy, kto inny miałby nas trenować".----->13
- "Myślę, że wiemy już wystarczająco, zmierzmy się z tym duchem!"----->14

16

## Bądź agresywny

Idziesz za Norą do jej pokoju. Twoja przyjaciółka wydaje się być gotowa do walki. Wchodzicie do środka, zamykacie drzwi i stajecie na przeciwko lustru. Widzisz tylko odbicie Nory, zdenerwowane i złe. Stoisz obok przyjaciółki myśląc, że albo to żart, albo Nora oszalała. Odbicie Nory zaczyna się uśmiechać. Dlaczego Nora się uśmiecha, myślisz sobie. Patrzysz na swoją przyjaciółkę i przeszywa cię dreszcz, zdajesz sobie sprawę, że twoja przyjaciółka wciąż ma ten sam gniewny wyraz twarzy. "Cześć, Nora", słyszysz, choć usta twojej przyjaciółki nie poruszają się. "W końcu zrezygnowałaś, co? Wiedziałaś, że nie dasz rady tego zrobić. Oboje wiedzieliśmy." To nie twoja przyjaciółka mówi, to odbicie w lustrze. Nora zaczyna krzyczeć na to, co przed chwilą było jej odbiciem: "Nie możesz mi mówić, co mam robić! Jestem sobą, a nie moim odbiciem!"

Uśmiech postaci w lustrze poszerza się, po czym znów zaczyna mówić.

"Czyżby? W końcu jesteśmy tą samą osobą", mówi odbicie i widzisz, jak uśmiech zamienia się w lekki, rozbawiony uśmieszek. Odbicie Nory kontynuuje "Myślisz, że krzyk pomoże? Boisz się swojej niepewności. Dlatego właśnie krzyczysz, dlatego pomyślałaś, że to dobry pomysł. Ciesz się wolnym czasem". Z lekkim machnięciem ręki, odbicie znika. Stoisz przed lustrem, a Nora patrzy na ciebie ze łzami w oczach.

- To koniec-----> 7



17

## W imieniu przyjaciółki

Nora zostawia cię i idzie do swojego pokoju. Wchodzisz po schodach, serce wali ci z niecierpliwości. Wchodzisz do pokoju, zamykasz drzwi i stajesz przed lustrem. "Dobra, duchu Nory, pokaż się", mówisz drżącym głosem. Czas płynie powoli. Czekasz i czekasz ale nic się nie dzieje. Mając tylko ciszę za towarzysza, zastanawiasz się, czy twoja przyjaciółka jest szalona, czy też prostu sobie żartowała.

Pora wychodzić----->7

18

## Razem przeciwko duchowi

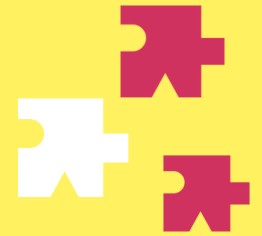
Nora zastanawia się przez chwilę, po czym kiwa głową. "jak równy z równym, podoba mi się. Z kolejnym skinieniem głowy, Nora wstaje i oddycha głęboko. "Teraz albo nigdy." Następnie Nora zaprasza cię, byś poszedł za nią do jej pokoju...

19

## Lustreczko powiedź przecie...

Idziesz za Norą do jej pokoju. Wchodzicie do środka, zamykacie drzwi i stajecie przed lustrem. Jedyne co widzisz, to odbicie Nory, pogodne i spokojne. Stoisz obok swojej przyjaciółki przez chwilę, myśląc, że albo to żart, albo Nora oszalała. Jednak odbicie zaczyna się uśmiechać. Dlaczego Nora się uśmiecha, zastanawiasz się. Spoglądasz na swoją przyjaciółkę i dreszcz przebiega ci po kręgosłupie, gdy zdajesz sobie sprawę, że wyraz twarzy Nory, tak na prawdę pozostaje niewzruszony. "Cześć, Nora", słyszysz, ale usta twojej przyjaciółki się nie poruszają. "W końcu zrezygnowałaś, co? Wiedziałaś, że nie dasz rady. Oboje wiedziatyśmy. Przyprowadziłeś przyjaciela? Miło z twojej strony". To nie twoja przyjaciółka mówi, tylko jej odbicie w lustrze. "Tak", Nora zaczyna mówić, "ale myślę, że popełniłam błąd. Nie powinnam była zrezygnować ze stanowiska". Odbicie uśmiecha się. "Czyżby? Co zmieniło twoje zdanie? Twój przyjaciel?" Odbicie zwraca się do ciebie.

- "To jakieś kompletne szaleństwo. Wynoszę się stąd. Bawcie się dobrze. Do zobaczenia!" ----->20
- "Wiesz, nie masz prawa mówić takich rzeczy". -----> 21
- "Dlaczego tak ją traktujesz duchu? Wygląda na to, że dużo o niej wiesz. Powinieneś więc wiedzieć, że jako trenerka jest niesamowita". -----> 22



(20)

## To jakieś szaleństwo!

Wybiegasz z pokoju zostawiając w tyle swoją przyjaciółkę. To szaleństwo. Właśnie zobaczyłeś ducha. Te myśli przebiegają przez twoją głowę przyćmiewając cel, dla którego tam poszedłeś. Nie masz pojęcia, jak Nora poradzi sobie z tą sytuacją. O wyniku dowiesz się wkrótce. Może twój wkład był wystarczający? A może twoja ucieczka złamała determinację twojej przyjaciółki?

- Pora opuścić to miejsce-----> 7

(21)

## Nie może tak mówić

Odbicie wydaje się być rozbawione. "Czyżby?" Znów zaczyna do ciebie mówić.

"Powiedziałabym, że jestem przekonany, że znam Norę lepiej niż ty. Co więcej, myślę, że mam rację. Ona nie ma tego, czego potrzeba trenerom. Trenerzy innych drużyn potrafią lepiej kierować swoimi zespołami. Nora nie jest w stanie sprawić, że wygracie!"

- Nie zgadzam się----->22

23

## Czyżby?

Ach, tak? Jak w takim razie to widzisz?

- "To jakieś kompletne szaleństwo. Wynoszę się stąd. Bawcie się dobrze. Do zobaczenia!" ----->20
- "..." -----> 23

(23)

## Odnajdywanie siły

"Jeśli mogę." Twoja przyjaciółka zaczyna mówić, patrząc prosto na ducha." Myślałam o tym, co mi powiedziałaś teraz i wcześniej. Nie sądzę, żeby to była prawda. Zapytałaś wcześniej, jaki jest matematyczny stosunek kobiet do mężczyzn pełniących rolę trenera/trenerki. Nie sądzę, żeby to miało znaczenie. Jeśli moja drużyna widzi mnie jako trenerkę, to podejmę się tego wyzwania. Oni, moi przyjaciele, naprawdę uważają, że mogę podołać temu zadaniu i ufam im. Nie zawiodą mnie, ani ja ich. Nadal się boję, ale nie sądzę, bym miała ku temu powody. Pójdę i dam z siebie wszystko jako trenerka." Duch w lustrzanym odbiciu przez chwilę milczy, a jego twarz jest nieczytelna. Potem się uśmiecha. "Przewyciężenie strachu? Jeśli ująć to w ten sposób... Jeśli myślisz, że dasz radę pomimo strachu przed tym, co inni mogą o tobie pomyśleć, to jestem z tobą". "Wierzę w ciebie", mówią jednocześnie Nora i odbicie. Następnie już tylko Nora mówi "Dasz radę". Odbicie ukazuje Norę, twoją przyjaciółkę. Tym razem to już tylko jej prawdziwe odbicie. Duch, z którym rozmawialiście już nie istnieje.

- "Cóż za ulga. W takim wypadku, czy jesteś gotowa do ponownego trenowania?" -----> 24



# DEBATE NOT ARGUE

(24)

## Turniej

Wychodzisz z domu, żegnając się z Norą. Twoja przyjaciółka pojawia się na następnym treningu, jako trenerka drużyny. Kilka tygodni później odbywa się turniej. Nora prowadzi waszą drużynę lepiej niż ktokolwiek inny, kogo mógłbyś sobie wyobrazić. Widzisz, jak planuje i komunikuje się z pewnością, której nigdy wcześniej nie widziałeś. Jej postawa jest asertywna, jak przystało na trenerkę pod presją, ale jednocześnie pewna i spokojna. Nigdy później już nie widziałeś ducha odbicia, ale czujesz, że twoja przyjaciółka pogodziła się ze sobą i nie będzie jej on już przeszkadzał. To, co wynosisz z tej małej przygody, to wspomnienie dziwnego spotkania z duchem i wizję przyjaciółki, która, pomimo swoich zmartwień, przewyciężyła je.

(25)

## Zakończenie

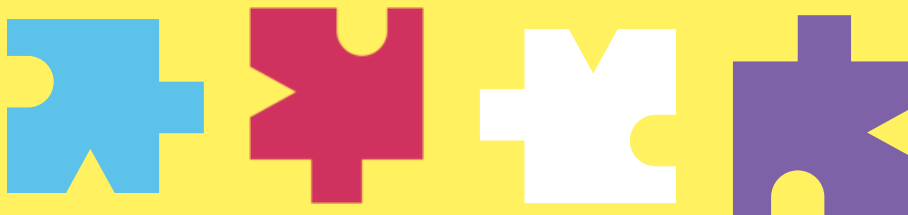
Możemy sprawić, że nasze uprzedzenia znikną!

Uprzedzenia ze względu na płeć, na których skupia się nasz projekt, odnoszą się do niesprawiedliwych różnic w sposobie traktowania ludzi ze względu na ich płeć.

Być "uprzedzonym" oznacza być niesprawiedliwym lub irracjonalnie nastawionym względem określonych osób bądź zjawisk. Na przykład, jeśli ktoś uważa, że chłopcy są lepsi z matematyki niż dziewczęta, a następnie traktuje ich inaczej z powodu tego przekonania, jest to uprzedzenie ze względu na płeć.

Uprzedzenia są naturalnym produktem naszego funkcjonowania ponieważ świat, w którym żyjemy, jest bardzo złożony, a większość naszych działań zachodzi bez naszej świadomości. Zasadniczo uprzedzenia są nieodłączoną częścią życia człowieka. Mają one nad nami jednak władzę tylko wtedy, gdy odmawiamy ich uznania i sprzeciwiamy się pracy nad nimi. Powinniśmy działać w kierunku zrozumienia, w jaki sposób jesteśmy uprzedzeni i starać się złagodzić wpływ tego zjawiska na nas.

Z pewnością należy zacząć od identyfikacji uprzedzeń, a następnie przejść do konfrontacji z nimi. Faza konfrontacji wymaga ciągłej pracy i samodoskonalenia się. Powinniśmy starać się prowadzić trudne i często niewygodne rozmowy oraz wychodzić z naszej strefy komfortu, gdyż jest to jedyny sposób, aby skonfrontować się z naszymi uprzedzeniami. Nie możemy uciec od uprzedzeń i są one częścią naszej natury, więc najlepsze, co możemy zrobić, to stawić im czoła i starać się jak najlepiej zrozumieć skąd się biorą. W ten sposób będziemy w stanie podejmować bardziej przemyślane decyzje i ostatecznie sami się zmienimy.





# DEBATE NOT ARGUE

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o uprzedzeniach i sposobach konfrontacji z nimi, możesz zacząć tutaj;

[Uprzedzenia są naturalnym zjawiskiem: jednak to, jak sobie z nimi radzisz, definiuje twoją zdolność do bycia sprawiedliwym.](#)

[Uprzedzenia wyjaśnione - Perception Institute](#)

[Skonfrontuj się ze swoimi uprzedzeniami i bądź bardziej inkluzywny dzięki temu 3-etapowemu procesowi](#)



Co-funded by  
the European Union



DEBATE  
NOT  
ARGUE