

Katė ir pelė



Žingsnis: 1. Rask sąsajas!



Trukmė: 45 min.



Space and materials requirement:

- Rami vieta, kur dalyviai galėtų patogiai susėsti ir atsipalaiduoti;
- Teksto kopija.



Metodo aprašymas

1. Pakvieskite dalyvius patogiai įsitaisyti, klausyti pasakojamos istorijos ir ją įsivaizduoti.
2. Paimkite konferencinio popieriaus lapą ir linija padalinkite jį į dvi dalis. Vienoje pusėje pavaizduokite katę, o kitoje – pelę. Paprašykite grupės įvardyti jausmus ir mintis, kylančius žiūrint į katę ir pelę. Visus jų įvardytus dalykus užrašykite ant atitinkamos lapo dalies.
3. Pradėkite su dalyviais diskusiją:
 - Kaip pavyko įsijausti į pelės ir katės vaidmenį? Ar buvo lengva?
 - Kaip jautėtės būdami pele?
 - Kai jautėtės būdami kate?
 - Ką galvojote, kai buvote pelė? Ką veikėte?
 - Kada pasijutote silpni?
 - Kada pasijutote stiprūs, galingi?
 - Kaip jūs suprantate visuomenėje egzistuojantį santykį tarp dominavimo ir nuolankumo? Kaip manote, kurioje pozicijoje geriau būti? Kodėl?
 - Kodėl taip yra, kad galia mums atrodo kaip kažkas patrauklaus ir trokštamo, o nuolankumas – ne?
 - Kaip manote, ar žmonės, kurie nėra priskiriami nei prie dominuojančių, nei prie nuolankių, yra visuomenės dalis? Ar jie siekia užimti kurią nors iš šių pozicijų?
 - Kas mūsų visuomenėje užima dominuojančiojo poziciją? Kas yra nuolankieji?
 - Kokios priežastys lemia, kad tam tikri įvardyti žmonės užima tas pozicijas?
 - Kaip galėtume sukurti aplinką, kurioje nebūtų pasiskirstymo į *galinguosius* ir *paklūstančius*?
 - Kokiame pasaulyje norėtumėte gyventi? Tame, kur katės suėda peles? Ar tame, kur visi gyvena draugiškai?
 - Kas yra katės ir pelės jūsų bendruomenėje?

 **Priedas: Tekstas vizualizacijai**

Atsipalaiduokite. Užmerkite akis. Ramiai kvėpuokite. Įsitaisykite patogiai.

Įsivaizduokite, kad dabar pakylate nuo kėdės, paliekate šią patalpą, išeiniate į lauką. Pastebite mažą takelį, į kurį anksčiau nebuvote atkreipę dėmesio. Nusprendžiate juo eiti. Paėję toliau pastebite, kad takelis veda link seno apleisto namo. Prieinate prie durų, atidarote jas ir įeiniate į vidų. Patenkate į didelį ir tamsų kambarį. Truputį pasivaikščioję aplink pajuntate, kad jūsų kūnas pradėjo purtytis, jūs mažėjate. Jūs jau užrašų knygelės dydžio ir vis traukiatės.

Pajuntate, kad visą jūsų kūną pradeda dengti kailis, jums pradeda dygti dideli dantys. Jūs suprantate, kad pavirtote maža pelyte! Kaip dabar jaučiatės? Kaip iš tokios pozicijos matote aplinką?

Staiga pasigirsta atidaromų namo durų garsas, ir į kambarį įžengia didelė katė, kuri pradeda vaikščioti po kambarį. Kaip dabar jaučiatės? Ką galvojate?

Netrukus katė pastebi jus ir pradeda eiti į jūsų pusę. Ji artėja ir artėja. Kaip dabar jaučiatės? Ką galite padaryti?

Kai katė jau visai prie pat jūsų, pajuntate, kad vėl vyksta transformacija. Dabar jūs pavirtote kate, o katė tapo maža pelyte. Kaip dabar jaučiatės? Kaip matote pasaulį būdami kate? Kaip matote mažą pelytę?

Galite nuspręsti, ką norite padaryti su pelyte. Padarykite tai.

Pajuntate, kad jūsų kūną vėl krečia drebulys, ir jūs grįžtate į žmogaus pavidalą. Išeiniate iš namo, paskui save uždarydami duris. Tuo pačiu takeliu grįžtate į šią patalpą, atsėdėte ir lėtai atmerkiate akis.