

Michał Mącznik

Artur Król



PRAKTYCZNA IMPROWIZACJA

Jak techniki **improwizacji** mogą usprawnić
każdy aspekt **Twojego życia**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Michał Mrowiec

Projekt okładki: Jan Paluch

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.com

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/praimp>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-9747-2

Copyright © Helion 2014

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wprowadzenie	7
--------------	---

CZĘŚĆ I. ŚWIAT IMPROWIZACJI

Rozdział 1. Korzyści z improwizacji	11
Techniki idealne czy zdrowe?	13
Rozdział 2. Czym jest improwizacja	18
Struktura w chaosie	18
Improwizacja? Coś mi tu wymyślasz	19
Więc czym jest ta improwizacja?	23
Rozdział 3. Kiedy nie (tylko) improwizować	27
Ale ja chcę improwizować!	29
Rozdział 4. Uwaga do wewnątrz i na zewnątrz	31
Downtime	31
Uptime	32
Potrzeba równowagi	33

CZĘŚĆ 2. JAK IMPROWIZOWAĆ

Rozdział 5. Trzy metody nauki improwizacji	39
Improwizatorzy to eksperymentatorzy	41

Rozdział 6. Spontaniczność	42
Czego uczą nas improwizatorzy sceniczni?	43
Rozdział 7. Zachowanie kontroli	56
Nasz rytualny świat	57
Złudzenie kontroli	58
Co zamiast kontroli?	59
Jak nauczyć się oddawać kontrolę?	60
Rozdział 8. Porzucenie kontroli	62
Rozdział 9. Pozytywne reguły improwizacji	74
Zasady, które nie są zasadami	79

CZĘŚĆ 3. KOMUNIKACJA JEST IMPROWIZACJĄ

Rozdział 10. Ofertowa komunikacja	83
Rodzaje ofert	84
Rozdział 11. Akceptowanie i blokowanie w komunikacji	87
Blokowanie	88
Akceptacja	96
Rozdział 12. Jak nigdy nie dopuścić do krępującej ciszy	100
Chwyć się platformy	101
Nadawanie kierunku	104
Rozdział 13. Status i gry statusowe	110
Tajemnica ludzkiej komunikacji	110
Pojedynynek w samo południe	111
Homo hierarchicus	111
Status to zachowanie	112
Samce i samice alfa	113
Gra w status	113
Wysoki status	116

Niski status	123
Dynamiczna gra statusem	129
Status przedmiotów i miejsc	131
Status w Twoim życiu	132
Czas przejść do działania	132

CZĘŚĆ 4. ŻYCIE TO IMPROWIZACJA

Rozdział 14. Schematy blokowania	135
Czym są schematy blokowania?	135
Wimping: tchórzeństwo/wykorzystywanie innych	136
Jak unikać wimpingu na co dzień?	140
Dołączanie	140
Jak unikać dołączania na co dzień?	143
Plotkowanie	144
Budowanie mostów	146
Boczny tor	149
Krążenie	150
Negatywność	153
Zasypywanie	155
Anulowanie	157
Obniżanie stawki	160
Konflikt	162
Bycie oryginalnym	165
Żartowanie	166
Schematy i schemaciki	170
Rozdział 15. Improwizacja a Twoje życie	172
Improwizacja w komunikacji	172
Dążenie do statusu	172
Twoje zablokowane wymiękające życie...	173
Yes, Man	173
Impro-coaching i Impro-autocoaching	175
Wewnętrzny krytyk, czyli jak uwielbiamy siebie blokować	179

Rozdział 16. Improwizacja w pracy	182
Improwizacja w komunikacji firmowej	182
Jak sprzedawać statusowo	185
Nasz klient, nasz pan	185
Bezpieczeństwo przede wszystkim	187
Improwizowane środowisko pracy (IWE — Impro Work Environment)	188
Czy to może zadziałać?	190
Rozdział 17. Improwizacja z dziećmi	191
Akceptuj oferty	192
Nadawaj kierunek, który doda nową energię	192
Bądź pozytywny	193
Wymyśl grę	193
Bis	196
Dodatek 1. Krótka historia współczesnej improwizacji	197
Keith Johnstone (Wielka Brytania)	198
Viola Spolin (Stany Zjednoczone)	198
Improwizacja XXI wieku	199
Dodatek 2. Słowniczek Impro	200
Dodatek 3. Zalecana bibliografia	203

Rozdział 6.

Spontaniczność

Michał Mącznik

Wiele osób chciałoby być bardziej spontanicznych na co dzień. Wyobrażają sobie, jak by się wtedy zachowywali, jak byliby postrzegani, jak wyglądałyby ich relacje. Pewnie niejednej osobie spontaniczność będzie się kojarzyć z obrazkiem znajomego, który nagle zaskakuje innych swoim zachowaniem. Muszę jednak napisać, że podejście na zasadzie porównywania swojego poziomu spontaniczności do poziomu innych jest najmniej spontanicznym podejściem, jakie może być.

Na chwilę wróćmy do podstaw. Czym jest spontaniczność? To nic innego jak odruchowa i nieprzemyślana reakcja na coś. W poprzednich rozdziałach Artur pisał, dlaczego nie zawsze warto improwizować i dlaczego czasem lepiej coś przemyśleć, zamiast spontanicznie reagować. Z tego rozdziału dowiesz się, dlaczego improwizatorzy są skazani na spontaniczność oraz czego możesz się od nich nauczyć, aby być bardziej spontanicznym na co dzień.

Improwizacja to nie szachy, tu nie ma miejsca na zastanawianie się. Improwizacja to ping-pong, obserwacja i reakcja.

Truth In Comedy

Czego uczą nas improwizatorzy sceniczni?

Na pewno tego, że bycie spontanicznym można wyćwiczyć. Tak jak improwizatorzy sceniczni szybciej i lepiej reagują na to, co się dzieje na scenie, tak każdy z nas w życiu codziennym może się tego nauczyć. Zacznijmy od kilku strategii improwizatorów w kwestii spontanicznego reagowania na scenie.

Podejmuj delikatne ryzyko, z którego możesz czerpać przyjemność

Pewnie jako dziecko każdy z nas bawił się w berka. W wielkim skrócie chodzi o to, że dzieci gonią się wzajemnie po wyznaczonym terenie. W momencie, gdy któreś zostanie złapane, zostaje tak zwanym berkiem i teraz to ono musi ścigać inne dzieci. Każde małe dziecko wie, że berek to fantastyczna zabawa. Chociaż dla nas, dorosłych, ta zabawa może być zbyt mało skomplikowana, to może nam wiele powiedzieć o spontanicznym podejmowaniu delikatnego ryzyka.

Osoby, które delikatnie ryzykują, czerpią z tego przyjemność — to całkiem tak jak w berku. Są dzieci, które uciekają daleko od berka. Utrzymują zawsze duży dystans, ponieważ za wszelką cenę chcą wygrać. Nie chcą być złapane. Są też dzieci, które celowo troszkę ryzykują, podchodząc bliżej berka i prowokując go do tego, aby ich gonił. Ryzykują złapanie, ale zarazem czerpią z tego największą przyjemność i świetnie się bawią. Dzieci, które za wszelką cenę starają się wygrać i uciekają w najdalszą część wyznaczonego terenu, omija najlepszą zabawę.

Aby być bardziej spontanicznymi, improwizatorzy potrafią podejmować delikatne ryzyko. Ryzyko, które zarazem przynosi radość i dobrą zabawę, ale jednocześnie nie jest hazardem, który może narażać na wielkie straty.

Nie staraj się więc za wszelką cenę wygrywać. Podejmuj delikatne ryzyko, ale tylko w takim stopniu, w jakim zapewni Ci ono radość i dobrą zabawę. Staranie się, aby być najlepszym, tylko przeszkadza, więc...

Pozostań przeciętny (średni)

Czasami usiłujesz być najlepszy, najzabawniejszy, mieć najciekawszy pomysł czy być najbardziej oryginalny. W improwizacji mówimy wtedy, że „zostajesz w swojej głowie” (Artur opisał to jako stan *downtime*). Poświęcasz czas na wewnętrzne dyskusje i poszukiwanie lepszych pomysłów. Bycie spontanicznym polega na fizycznym działaniu. Tu nie ma czasu na myślenie. Jak mawiała Viola Spolin (prekursorka amerykańskiego nurtu Impro): „Nic nie zabija spontaniczności tak, jak myślenie”.

W momencie, kiedy starasz się pokazać, że jesteś NAJ..., wychodzisz poza sferę swoich kompetencji. Wyobraź sobie alpinistę, który zdobywa szczyt. Jest odpowiednio przygotowany do wcześniej wybranej trasy, która jest dopasowana do jego umiejętności. Gdyby nagle w trakcie swojej wspinaczki chciał pokazać, że jest NAJ... (najlepszy, najszybszy, najbardziej wytrwały), i starając się to udowodnić, zmieniłby trasę na bardziej wymagającą i niebezpieczną, to wyszedłby poza obszar własnych kompetencji. Wszedłby w obszar, w którym walczyłby o swoje życie. To zaś byłaby głupota.

Oczywiście nie chodzi o to, żeby nie stawać się coraz lepszym. To można uzyskać poprzez nieustanny trening umiejętności i stopniowe podnoszenie poprzeczki. Jednak gdy chcesz być spontaniczny, to musisz stać się średni. Tylko wtedy pozostaniesz w obszarze swoich kompetencji, w którym możesz uzyskać stan prawdziwego *flow*. W którym nie musisz się zastanawiać nad tym, co robisz, tylko po prostu spontanicznie reagujesz na to, co się dzieje.

Od Artura

Powiedzmy sobie szczerze: i tak nie będziesz lepszy, niż jesteś. To znaczy kiedyś na pewno staniesz się lepszy niż dzisiaj, jeśli włożysz w to odpowiednio dużo pracy. Ale tu i teraz? W tym momencie? Jesteś taki, jaki jesteś, więc pozwól sobie na to, żeby takim BYĆ!

A teraz zdradzę Ci mały sekret — pozwalając sobie na to, osiągniesz zdecydowanie lepsze wyniki.

Bądź oczywisty

Wielu ludzi ma wyobrażenie o tym, jak powinny zachowywać się osoby spontaniczne. Na przykład wiele osób postrzega osoby spontaniczne jako żywo reagujące, mające mnóstwo pomysłów czy wręcz nieprzewidywalne. Następnie starają się dopasować do tego obrazka i zachowywać tak jak one. Starają się być bardziej nieprzewidywalne, nieoczekiwane i oryginalne. Niestety, to bardzo kiepska strategia. Ten proces także włącza zbędne „myślenie do wewnątrz” (stan *downtime*).

Niekiedy oryginalność jest postrzegana jako unikanie tego co oczywiste. Właśnie wtedy spontaniczność jest skazana na fiasko. Znowu tracimy czas na myślenie i zanegowanie pierwszego pomysłu. Wymyślamy coś „lepszego”, zamiast po prostu naturalnie zareagować. Kiedy jesteśmy dziećmi, do pewnego wieku nie musimy myśleć nad naszymi reakcjami i poświęcać czasu na ich planowanie. Dzieci po prostu są naturalne, spontaniczne, nieskrępowane, żywe i szczerze.

Jeżeli chcesz być bardziej spontaniczny, to najlepiej pozostań oczywisty. Zamiast kultywować myślenie *out of the box*, myśl *in the box*. Gdy jesteś oczywisty, jesteś sobą! Najgorszą rzeczą, jaką możesz zrobić, aby stać się bardziej spontanicznym, jest staranie się być bardziej oryginalnym lub udawanie, że jesteś kimś innym. To jak próba zatrzęsnięcia drzwi obrotowych. To, że mocniej się staramy je zatrzęsnać i poświęcamy

temu większy wysiłek, nic nie da. Więc przestańmy to robić, a wtedy drzwi się same obróćą (spontaniczność przyjdzie sama).

Ćwiczenie

Oczywiste rozwiązanie

Gdy staniesz przed sytuacją (lub problemem), która wymaga Twojej reakcji, podejdz do niej tak, jakbyś nie musiał dawać z siebie wszystkiego, jakbyś w ogóle nie musiał się starać. Jaki jest oczywisty sposób na jej rozwiązanie? Jak byś postąpił, gdyby rozwiązanie nie musiało być „niczym wyjątkowym”?

Od Artura

Jest pewna demonstracja, którą czasami robię z dużymi grupami. Proszę wszystkich, aby w myślach dokończyli w jak najbardziej oryginalny sposób zdanie: „Szedłem ulicą i nagle...”. Następnie pytam, ile osób pomyślało coś w stylu „zaatakował mnie potwór” albo „porwali mnie kosmici”. Zwykle około połowa „oryginalnej” grupy podnosi ręce do góry. A to dlatego, że nauczyliśmy się być oryginalni według pewnych bardzo konkretnych, bardzo przewidywalnych kryteriów. Tymczasem z prawdziwą oryginalnością nie ma to nic wspólnego.

Zmieniaj się pod wpływem bieżącej sytuacji

Nie przywiązuj się zbyt mocno do swoich planów i pomysłów — to rodzi oczekiwania, że coś powinno się wydarzyć. Że coś powinno wyglądać tak, a nie inaczej. W momencie, gdy te oczekiwania nie zostaną spełnione, możesz zacząć robić coś, co w improwizacji nazywamy blokowaniem.

W skrócie: blokowanie łączy się z tym, że któryś z improwizatorów stara się usilnie zachować kontrolę nad sytuacją, przez co blokuje pomysły i działania innych osób (nie zgadza się na nie). Boi się utracić kontrolę nad sytuacją, bo wtedy może się wydarzyć coś nieoczekiwa-

nego. Coś, co go zaskoczy i nie pójdzie po jego myśli. Bycie spontanicznym wymaga umiejętności oddawania kontroli. Improwizatorzy oddają tę kontrolę swoim partnerom scenicznym i publiczności. Zdają sobie sprawę z tego, że mogą mieć wpływ na scenę, ale nie starają się za wszelką cenę, aby wszystko szło po ich myśli. Nie przywiązują się na siłę do swoich pomysłów i planów, bo gdyby te nie zostały spełnione, zaczęłyby się blokować. To doprowadza do zatrzymania historii i kolejnych wydarzeń („Hej, umówisz się ze mną na drinka?”. „Nie!”).

Jak to się ma do codziennego życia? Jeśli chcesz być bardziej spontaniczny, musisz zdawać sobie sprawę z tego, że masz niewielki wpływ na to, co się dzieje, ale nie trzymaj się usilnie swoich planów. Zmieniaj się pod wpływem propozycji innych osób oraz życiowych sytuacji.

Ćwiczenie

Dzień bez planów

Wybierz jeden dzień, w którym nie będziesz robił żadnych planów. Po prostu wyjdź z domu i niech bieżące sytuacje wyznaczają kierunek, w jakim pójdiesz. Kieruj się otoczeniem i innymi ludźmi. Jeśli ktoś złoży Ci ofertę, zaakceptuj ją i wspieraj pomysły innych. W czasie tego dnia nie staraj się utrzymywać kontroli i płyn z prądem. Pod koniec dnia zanotuj wnioski.

Daj sobie prawo do błędów

Daj sobie prawo do błędów i pomyłek. Nic tak nie blokuje naszej spontaniczności, jak myślenie w różnych sytuacjach: „Co sobie pomysła inni?”, „A co, jeśli mi się nie uda?”, „Musi mi się udać”, „A jeśli plan nie pójdzie po mojej myśli?”, „Muszę być najlepszy”.

Bardzo zgrabnie ujął to w jednym z wywiadów słynny polski trębacz i improvizator jazzowy Tomasz Stańko: „W pewnym sensie my [improvizatorzy] się nigdy nie mylimy; każdy błąd może zostać uzasadniony tym, co nastąpi dalej”.

Improvizatorzy dają sobie prawo do błędów, ponieważ nie trzymają się kurczowo swoich pomysłów i planów. Więcej: jeżeli już popełnią błąd, to traktują go jako kolejną ofertę. Kolejne wydarzenie, które mogą zaakceptować i na jego podstawie budować dalszy ciąg historii. Gdy już popełnisz błąd, nie obwiniaj się, tylko nadaj mu odpowiedni sens i działaj dalej. Każdy błąd może być szansą do stworzenia czegoś nowego. Gdyby w trakcie sceny improvizator, który popełnił błąd, nagle przerwał wszystko i powiedział: „Przepraszam, popełniłem błąd, czy możemy zacząć od początku?”, postąpiłby bez sensu. Zrobiłeś błąd? Trudno, leć dalej, bo *show must go on*.

Jeżeli w czasie treningu improvizatorzy robią jakiś błąd, to wręcz cieszą się, że go popełnili. Może się to wydawać dziwne, ale jest to bardzo skuteczna technika, która daje olbrzymi komfort. Popełniłeś błąd? Super, właśnie nauczyłeś się czegoś nowego! Błędy to oznaka, że improvizatorzy faktycznie działają i nie stoją beczynn timer w miejscu, a im więcej tych błędów popełnią w czasie nauki, tym szybciej staną się lepsi.

Ćwiczenie

TeeeeeReeee

Jeżeli w jakiejś sytuacji popełniłeś błąd, coś się nie udało lub nie do końca poszło po Twojej myśli, to zareaguj na to w nowy sposób. Ćwiczenie najlepiej wykonać na osobności, chociaż jeżeli ktoś chce iść na całość i wykonać punkt trzeci przy innych, nie widzę przeciwwskazań.

- Opisz tę sytuację na kartce i zastosuj się do poniższych punktów.
- Znajdź i zapisz jak najwięcej pozytywów tej sytuacji. Co nowego dzięki niej może się wydarzyć? Jak możesz na tym skorzystać? Czego się nauczyłeś? Jakie nowe drogi otwiera ta sytuacja? W jaki sposób w przyszłości możesz zabezpieczyć się przed podobnymi sytuacjami? Co możesz zrobić inaczej?
- Weź kartkę do ręki, jeżeli siedzisz, to wstań. Zaciśnij mocno ręce i z uśmiechem na twarzy, niczym w akcie zwycięstwa,

unieś ręce do góry, krzycząc głośno: „TeeeeReeee!”. Tak jakbyś właśnie zakończył swój popisowy numer w pokazie cyrkowym.

Gratulacje! Właśnie zrobiłeś pierwszy krok do tego, aby nauczyć swoje ciało nowych reakcji na popełniane błędy. Stosuj to ćwiczenie za każdym razem, gdy robisz błędy, a szybko wyrobisz u siebie reakcje, dzięki którym poczujesz większy komfort w podobnych sytuacjach w przyszłości.

Zagraj w grę, reszta wyjdzie przy okazji

Już kilka razy powyżej pisaliśmy o tym, jak „myślenie” potrafi zabijać spontaniczność. Jak temu zaradzić? Najprostszym sposobem będzie zrobienie tego, co robią improwizatorzy sceniczni (zwłaszcza w krótkich formach Impro), czyli zajęcie swojego świadomego umysłu (naszych myśli) jakimś skomplikowanym zadaniem. W momencie, gdy przeciążamy nasze procesy poznawcze, mniej zasobów poświęcamy na skupianie się na swoich myślach i dialogach wewnętrznych — przez to, zamiast się zastanawiać, możemy spontanicznie reagować. Już w latach 40. ubiegłego wieku do tych wniosków doszła Viola Spolin. Otóż pracując z dziećmi nad sztuką teatralną *Jaś i Małgosia*, postanowiła stworzyć dla nich pewną grę, opartą na skomplikowaniu zadania, po to, aby mogły lepiej reagować i więcej się bawić.

Chłopiec i dziewczynka, którzy mieli wcielić się w Jasia i Małgosię, grali tak nieudolnie, że gdyby widzowie nie znali historii o Jasiu i Małgosi lub wcześniej nie zostało im wyjaśnione, że Jaś i Małgosia są rodzeństwem, to w żaden sposób nie mogliby się tego sami domyślić. Po prostu dzieci odgrywały swoje role niezdarne i sztywno. Spolin, zamiast zwracać im uwagę na to, co muszą poprawić lub co robią źle, wymyśliła pewną grę.

Teraz będzie zabawa. Jesteście bratem i siostrą i rozbijacie obóz w lesie. Reguła gry jest taka: zawsze kiedy do siebie mówicie, jakaś część waszego ciała musi dotykać jakiejś części ciała drugiej osoby. Za każdym razem,

kiedy coś mówicie, musicie wymyślać nowy rodzaj dotyku i wybierać inną część ciała. Jeżeli się nie dotykacie, nie możecie też mówić.

Zaletą powyższej metody było to, że kobieta nie mówiła dzieciom, że jest jakiś problem w tym, co robią, że robią coś źle lub że coś mają naprawić lub zmienić — gdy nie ma tych czynników, nasza głowa nie prowadzi dialogów wewnętrznych, które zwykle kopią dolki pod spontanicznymi reakcjami, zamiast pomagać. Spolin wymyśliła zabawę, która zmusza do skupienia się na skomplikowanym zadaniu (uwierzcie mi, ta gra nie jest prosta) i fizycznym działaniu. To powoduje, że wyłącza się wewnętrzny krytyk „co będzie, jeśli mi się nie uda?“, włączają się natomiast działania fizyczne i spontaniczność. Gdy mamy zadanie do wykonania, koncentrujemy się na nim, a „reszta” wychodzi naturalnie i spontanicznie w relacjach. Można powiedzieć, że reszta wychodzi przy okazji.

Jest mnóstwo ćwiczeń, które przeciążają nasze świadome procesy poznawcze, korzystając z powyższego schematu. Oto kilka z nich.

Ćwiczenie

Alfabetyczne zdania

Z drugą osobą odegraj miniscenkę. Gra polega na tym, by w trakcie dowolnej rozmowy wypowiadać się tak, aby pierwszy wyraz każdej następnej wypowiedzi zaczynał się od kolejnych liter alfabetu. Najważniejszy jest pierwszy wyraz, później można nadać zdaniom dowolny sens. Przykładowy dialog może wyglądać tak jak poniżej.

Osoba 1: **A**ch, jaka dzisiaj jest piękna pogoda!

Osoba 2: **B**ardzo ładnie, faktycznie. Co możemy zrobić?

Osoba 1: **C**o byś powiedział na rower?

Osoba 2: **D**obra, świetny pomysł. Możemy pojechać tą nową trasą rowerową.

Osoba 1: **E**wentualnie później wrócimy autobusem.

Osoba 2: **F**aktycznie, pod koniec przecież jest przystanek.

Zdanie rozpoczynające się kolejną literą alfabetu wypowiedz dopiero w momencie, gdy druga osoba skończy mówić swoje. Starajcie się nie przerywać sobie nawzajem i dążyć do tego, aby rozmowa miała w miarę zachowany sens.

To ćwiczenie nie jest łatwe. Po pierwsze, trzeba doskonale znać alfabet (z doświadczenia wiem, że nie dla każdego jest to prosta sprawa, ponieważ na co dzień nie musimy go powtarzać i wyrywkowo wiedzieć, co jest po literze „W”). Po drugie, trzeba bardzo uważać, co mówi nasz partner, i szybko kojarzyć kolejne wyrazy, tak aby były użyte w sposób naturalny.

Dlatego też na początku gra może sprawiać trudności i wychodzić nieco sztucznie. Jednak gdy opanujecie płynnie alfabet, może być to całkiem zabawne ćwiczenie w trakcie prowadzenia rozmów. Przy okazji pokazuje, że kiedy przeciążamy nasze procesy poznawcze, nagle do głowy przychodzą nam kolejne zdania rozpoczynające się kolejną literą alfabetu. Dzieje się to automatycznie i nie wymaga zastanawiania się, co zaraz powiemy. Omawiane ćwiczenie to również ciekawa gra podczas wspólnych podróży samochodem.

Akceptuj oferty i porzuć kontrolę

To prawdopodobnie jedno z największych wyzwań nie tylko dla improwizatorów, ale ogólnie dla wielu osób, które cenią stabilność i poczucie kontroli. Te osoby chcą trzymać się swoich rytuałów i wyuczonych zachowań. Starają się być ostrożne, przez co nagradzane są pozorną stabilnością i poczuciem kontroli, jednocześnie tym samym blokują rozwój wielu nowych sytuacji i życiowych okazji. Są też osoby, które akceptują to co nowe i wchodzi w nieznane. Takie osoby często spotyka coś nowego: wydarzenia, spotkania, sytuacje. Jednocześnie akceptują one oferty kosztem własnego poczucia kontroli i stabilności. Porzucenie poczucia kontroli w wielu sytuacjach jest tak dużym wyzwaniem, że razem z Arturem poświęciliśmy temu tematowi dwa kolejne rozdziały.

Sprawdź swoją spontaniczność

Na koniec chciałbym zaproponować pewną praktyczną grę improwizacyjną o nazwie „Kolekcjoner imion”, w której wykorzystuje się wszystkie punkty z tego rozdziału. W tej grze należy podjąć pewne ryzyko, pozostać oczywistym i przeciętnym, dać sobie prawo do błędów, zająć swój umysł pewną grą i, co najważniejsze, w trakcie jej wykonywania trzeba akceptować oferty innych osób i porzucić część kontroli nad sytuacją.

Gra może pomóc osobom, które tworzą sobie różne wymówki w momencie, gdy mają do kogoś podejść i zagadnąć go na dowolny temat. Świetnie sprawdza się zarówno na spotkaniach networkingowych, jak i w knajpach, czyli wszędzie tam, gdzie chcesz szybko poznać nowe osoby (lub przynajmniej zwiększyć prawdopodobieństwo ich poznania), ale masz pewne obawy, które Cię blokują. W chwili, gdy za cel bierzesz poznanie konkretnej osoby, w Twojej głowie automatycznie mogą się pojawiać myśli: „Co on/ona o mnie pomyśli?” lub „Powinienem dobrze wypaść” itp. Również Twoje ciało może zareagować nerwowo, spiąć się i zablokować. Co wtedy zrobić? Zostać kolekcjonerem imion.

Ćwiczenie

Kolekcjoner imion

Celem gry jest poznanie pewnej liczby osób, które mają w swoim imieniu literę „M”, i zebranie imion do swojej kolekcji.

Zasady możesz doprecyzować sam lub ze znajomymi.

- Ustal, ile osób (nieważne, czy kobiet, czy mężczyzn) z literą „M” w imieniu poznasz dzisiaj w tym miejscu.
- Sprecyzuj, co oznacza termin „poznać”, np.: „Wymienię co najmniej dwa zdania”, „Dowiem się, jakiej muzyki słucha”, „Wymienię się wizytówką”, „Przedstawię się i poznam czyjeś imię”, „Po prostu poznam imię i pójdę dalej szukać”.

- Sprecyzuj, czy będziesz mówić osobom, które poznajesz, że ich imię potrzebne Ci jest do jakiegoś zakładu, albo aby wygrać tę grę (ta opcja powoduje, że gra staje się łatwiejsza, ponieważ tym samym wzbudzasz ciekawość i przy okazji możesz otworzyć luźną rozmowę).
- Potraktuj to jako zabawę. Pamiętaj: nie chodzi o to, żeby jak najlepiej wypaść czy też poznać kogoś konkretnego. Chodzi o to, aby zagrać w tę grę i dobrze się bawić. Gra jest tak skonstruowana, że jeśli skupisz się na tym, aby zdobyć daną liczbę imion i zaczniesz działać, reszta wyjdzie sama.

Pamiętaj, że celem jest jedynie dowiedzieć się, jak ktoś ma na imię. Robisz to tylko po to, żeby zdobyć kolejne imię z literą „M” do kolekcji. Nieważne, jak wypadniesz, nieważne, co pomyślą inni. Chodzi o to, aby zacząć działać i podchodzić do ludzi. Jeżeli stoisz w miejscu i nic nie robisz, to mało prawdopodobne, że coś nowego Ci się przydarzy. Jeżeli podchodzisz, improwizujesz, próbujesz, nawet przy okazji popełniając błędy, to jest to i tak o wiele lepsza opcja, ponieważ zwiększasz prawdopodobieństwo, że faktycznie nawiążesz nowe znajomości, bo idziesz do przodu. Jeśli będziesz stał w miejscu, nie poznasz nikogo.

Różne warianty gry

Wersja bardziej mobilizująca: konkurencja w kilka osób

Ustal z kimś, że zrobicie zawody (np.: „kto pozna dziesięć osób z literą »M« w krótszym czasie” albo „kto w godzinę pozna więcej osób z literą »M«”), aby urozmaicić grę. Rywalizacja spowoduje lepszą zabawę i wzajemnie sprowokuje do osiągnięcia celu.

Wersja łatwiejsza na początku: powiedz o zakładzie

Gdy podchodzisz do ludzi i pytasz ich o imię, to z dużym prawdopodobieństwem będą chcieli poznać Twoje motyw. Również naturalne jest to, że po przedstawieniu się pewnie będziesz chciał uargumentować swoje zainteresowanie tą osobą. Wtedy możesz wytłumaczyć,

że założyłeś się z kolegami o to, kto szybciej pozna daną liczbę osób z literą „M” w imieniu, i przy okazji wzbudzić ciekawość oraz nawiązać rozmowę.

Wersja jeszcze łatwiejsza: zapytaj o samą literę, nie o imię

Gdy już zagrasz kilkanaście razy w powyższy wariant gry, spróbuj po prostu podchodzić i zamiast zadawać pytanie o imię, pytać od razu, czy w imieniu danej osoby jest litera „M”. Ludzie będą ciekawi, dlaczego o to właśnie pytasz, i tu jest kolejna szansa nawiązania rozmowy.

Jak zakończyć rozmowę?

Możesz wdać się w rozmowę, improwizować, akceptować oferty i zobaczyć, co z tego wyjdzie. Zawsze też awaryjnie możesz mieć opcję: „Bardzo mi pomogłaś/pomogłeś” i grzecznie podziękować za rozmowę.

Celem jest zdobycie do kolekcji imion z daną literą i dobra zabawa. Reszta, czyli poznanie nowych osób, nowe wydarzenia oraz rozmowy, jak to w grach Impro bywa, wyjdzie w trakcie przestrzegania reguł gry.

Od Artura

Keith Johnstone, budując narzędzia improwizacji, wyszedł od prostego założenia. Skoro system szkolny (zwłaszcza w Wielkiej Brytanii w latach 40. ubiegłego wieku) sprzyjał zabijaniu spontaniczności u uczniów, to aby uzyskać spontaniczność, należy odwrócić zalecenia belfrów. Szkoła promowała oryginalność, więc należy być nudnym. Szkoła promowała dobre wyniki, więc należy być przeciętnym. Szkoła promowała dobre odpowiedzi, więc należy skupić się na robieniu błędów.

A gdyby odnieść te rozwiązania do współczesnej szkoły? Czy zdołałbyś jakoś rozwinąć swoją spontaniczność w tym zakresie?

Ćwiczenie

Antyszkola

1. Wypisz wszystkie reguły, których nauczyłeś się w szkole, wszystkie zasady zachowania, które tam obowiązywały.
2. Odwróć je. Jeśli w szkole nie należało robić min, nowa zasada brzmi: „Rób miny”. To Twoje antyzasady.
3. Sprawdź — dbając o swój komfort i bezpieczeństwo — jak stosowanie antyzasad wpłynie na Twoją spontaniczność na co dzień.

Myślę, że już wiesz, jak być spontanicznym. W kolejnym rozdziale Artur zajmie się największym zagrożeniem dla spontaniczności, czyli potrzebą zachowania kontroli nad sytuacją.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Szekspir napisał: „Świat jest teatrem, aktorami ludzie”. Mimo upływu 400 lat to stwierdzenie jest nadal bardzo aktualne. Codziennie stajemy na scenie naszego życia i niczym aktorzy odgrywamy różne role, z tą jednak różnicą, że nie jest nam wcześniej dane poznać swoich kwestii. Improvizujemy więc, starając się wypaść jak najlepiej. Nasz wysiłek niejednokrotnie okupiony bywa stresem i napięciem — a przecież wcale nie musi tak być! Aby oddzielić się od tremy i zdenerwowania kurtyną luzu, wystarczy poznać i opanować tajniki sztuki improwizacji. Umiejętność niezaplanowanego reagowania na różne sytuacje sprawi, że w kontaktach z innymi ludźmi pocujemy się swobodniej, nabierzemy elastyczności i łatwiej nam będzie dogadywać się z otoczeniem. Prawda, że warto spróbować?

Improwizacja to dość złożona umiejętność. Składają się na nią m.in. techniki uważnego słuchania i obserwowania, zdolność do porzucenia kontroli czy stała gotowość do podejmowania błyskawicznych decyzji. Wiedzę o tym, czym jest improwizacja i jak krok po kroku się jej nauczyć można zdobyć dzięki książce *Praktyczna improwizacja. Jak techniki improwizacji mogą usprawnić każdy aspekt Twojego życia*. Bazując na swoich doświadczeniach oraz wiedzy zdobytej u źródeł (brytyjskie publikacje Keitha Johnstone'a), autorzy wprowadzają nas w świat improwizacji, dbając jednocześnie o to, aby czytelnik nie pogubił się w zawilosciach tej skomplikowanej sztuki. Publikacja składa się z obszernej części teoretycznej oraz zestawu praktycznych gier improwizacyjnych, które pozwolą zweryfikować, jak teoria sprawdza się w praktyce.

- Czym jest, a czym na pewno nie jest improwizacja
- Trzy sposoby nauczania się improwizacji
- Jak porzucić kontrolę i dać sobie prawo do błędów
- Akceptacja i blokowanie komunikacji
- Improwizacja w życiu osobistym
- Improwizacja w pracy

Uwolnij swoją spontaniczną energię! Poznaj reguły improwizacji!

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

(Nr katalogowy: 22625)

 Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

 Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
 **0 601 339900**

 **sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/novosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 37,00 zł

ISBN 978-83-246-9747-2



9 788324 697472