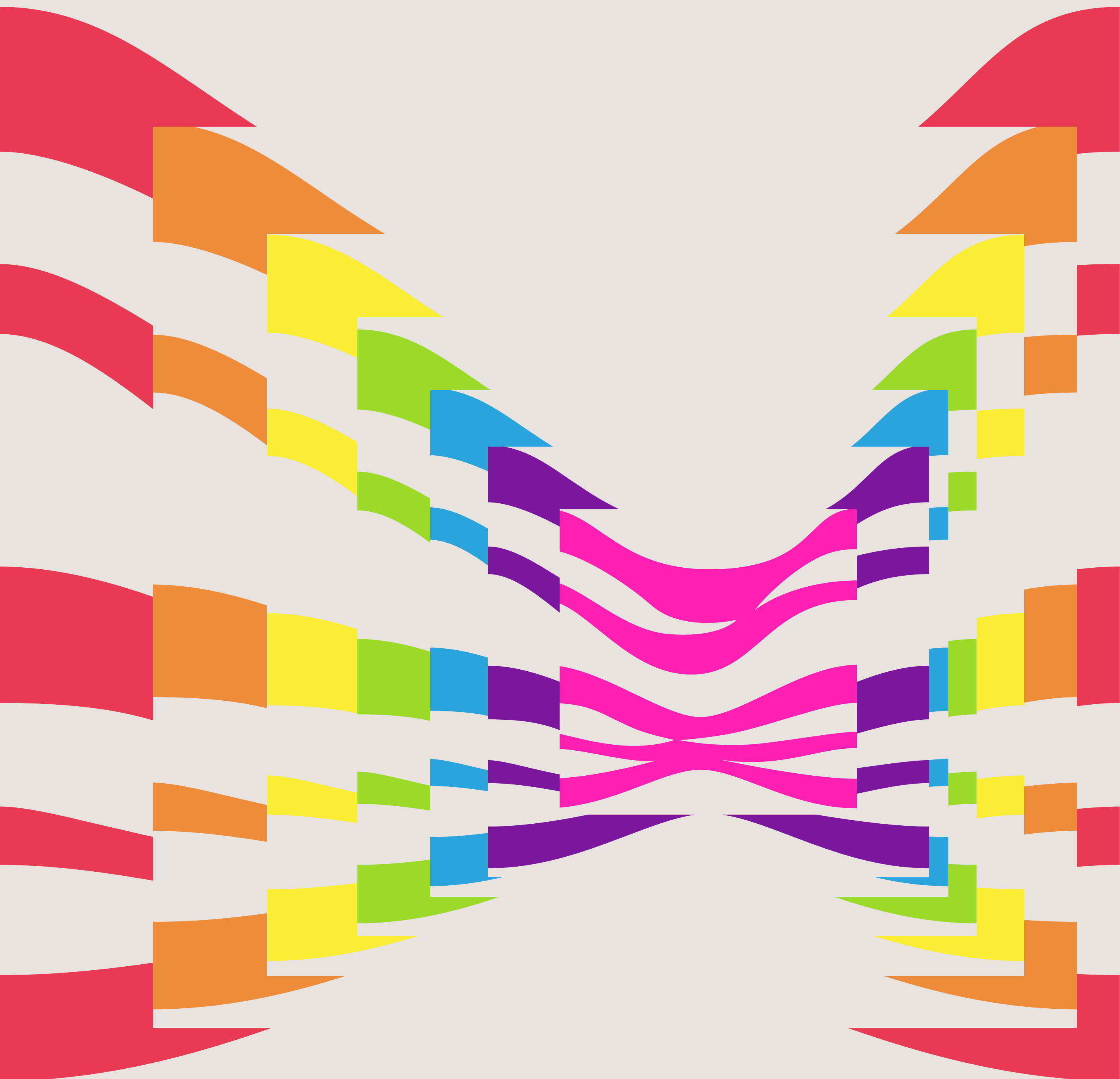


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
the European Union



A VÁGYAK SZIVÁRVÁNYA MÓDSZER MINT A FELNŐTTKÉPZÉS ESZKÖZE



*2023/
2024*

Kézikönyv

TARTALOMJEGYZÉK

1) BEVEZETÉS

1.1 Az olvasóknak

1.2 Hogyan keletkezett ez a kézikönyv

1.3 Az Elnyomottak Színházának fája

1.4 A Vágyak szivárványa, mint fogalom és annak története

1.5 A módszer haszna és célja

1.6 Miért kell összekapcsolni az egyént a társadalommal?

1.7 Vágyak szivárványa és a terápia

1.8 Kockázatok és korlátok

1.9 A SPIC (társadalmi, politikai, ideológiai, kulturális) kutatás

2) ELŐKÉSZÍTÉS

2.1 Biztonságos és bátor közeg megteremtése

2.2 A képek létrehozásának fejlesztése

2.3 A képekből induló improvizáció fejlesztése

3) NÉHÁNY MÓDSZER LEÍRÁSA

3.1 A módszerek

a) Prospektív

b) Introspektív

- Zsaruk a fejben
- Vágyak szivárványa
- Analitikus kép
- A rituálék és maszkok köre
- néhány SPIC tevékenység

3.2 Azonosítás, felismerés, rezonancia

3.3 Kérdések és kétségek

4) TOVÁBBI JAVASLATOK AZ OLVASÓKNAK

4.1 CIKKEK

4.2 KÖNYVEK

4.3 WEBOLDALAK

4.4 VIDEÓK





1) BEVEZETÉS

1.1 Az olvasóknak

Ez a felnőttoktatóknak szóló kézikönyv az Elnyomottak Színháza (angol: Theatre of the Oppressed - lásd később: TO) speciális, saját testből alkotott képeken alapuló technikáit hivatott bemutatni. A módszer ugyanis segíthet mélyrehatóan elemezni egy felnőttekkel való tanfolyam/képzés/workshop keretein belül a mindennapi életből adódó kapcsolati és érzelmi helyzeteket.

Úgy gondoljuk, az oktatók/trénerek ezeknek a technikáknak nagy hasznát tudnák venni, mert könnyíthetik a munkájuk során felmerülő belső konfliktusok és problémás kapcsolatok megértését, kezelését. A módszerek alkalmazhatók mind az oktatók, mind a tanulók között, valamint hasznosak lehetnek szupervízió vagy csoportos szakmai konzultációk során is.

Javaslatainkhoz innentől - ahogy a színházban megszokott - tegező formát fogunk használni.

A kézikönyv célja, tehát, hogy bemutassa néhány - általunk már kipróbált - módszer használatát. Azzal azonban fontos tisztában lenni, hogy felépítésük összetettsége képzett tréneret igényel - ezért azt javasoljuk, hogy mielőtt kipróbálnád valamelyik módszert, vegyél részt egy tanfolyamon, ahol a saját bőrödön kísérletezhetsz.

További, kiegészítő javaslatokról az utolsó fejezetben olvashatsz még.

1.2 Hogyan keletkezett ez a kézikönyv

E végső változat egy meglehetősen hosszú, összetett és felemelő folyamat végeredménye.

1) 2023 őszén egy online szemináriummal kezdtük, amelyre négy TO-szakértőt hívtunk meg Ausztráliából (Paul Dwyer), Ausztriából (Birgit Fritz), Portugáliából (José Soeiro) és az Egyesült Királyságból (Adrian Jackson), hogy megvitassák a Vágyak szivárványa politikai aspektusait, és megosszák tapasztalataikat a technikákkal kapcsolatban.

2) Ezt követően egy ötnapos képzést szerveztünk Olaszországban, ahol 25 ember személyesen kísérletezett a Vágyak szivárványának módszereivel, felfedezve az eszköztárban említett főbb technikákat.

3) Közvetlenül ezután egy újabb online szemináriumon gyűlt össze a résztvevők többsége, hogy rendszerezék az elméleti tudást, tisztázzák a kérdéseket és kétségeket, valamint előkészítsék a terepet a következő lépéshez.

4) A terepen történő alkalmazás volt a következő, ahol azok, akik úgy érezték, hogy készen állnak rá, elkezdték alkalmazni a Vágyak szivárványát a saját csoportjaikban. Ilyen formában Magyarországon, Olaszországban és Görögországban gyűjtöttek tapasztalatot a résztvevők.

5) Végül egy online utó-szeminárium keretein belül összegyűjtöttük mi történt az alkalmazások során, illetve az egyéb kérdéseket és kétségeket - ezzel is gazdagítva magát az eszköztárat.

6) A kézikönyv szövegének vázlatát ezek után Roberto Mazzini (Giolli Cooperativa sociale) írta, és az Artemisszió Alapítványtól Irimiás Olga, Végh Anna valamint Fazekas Ella gazdagította.

1.3 Az Elnyomottak Színházának fája

Íme egy szimbólum az Elnyomottak Színházának (TO) szerkezetének összefoglalására.



Ezen a képen azonosíthatóak a fő módszerek és az alapvető eszközök, amiket használ Boal.

Ebben a kézikönyvben nem fogjuk részletesen bemutatni az egyes ágakat, hiszen jelenleg kizárólag a Vágyak szivárványára összpontosítunk, de az irodalomjegyzékben találsz néhány forrást a többi módszertanhoz is.

A fa első és legalapabb jellemzője az életereje - tehát ez nem egy örökre köbe vésett megközelítés, hanem valami, ami az idők során folyamatosan fejlődik - hiszen eredetileg is az elnyomás elleni küzdelem hevében jött létre. De mivel az elnyomásnak különböző formái vannak, a módszer is kiegészült időről időre új eszközökkel.

A talaj forrásokban gazdag, amelyek különböző irányokból táplálják a fát.

A három gyökér a három alap kommunikációs eszközünk: kép, hang és szó.

A törzs és az ágak az idők során kifejlesztett különböző technikákat képviselik.

A *közvetlen akció* kicsit speciálisabb - ez olyan kollektív, konkrét cselekvést jelent, ami az embereket arra készíti, hogy megváltoztassanak valamit a társadalomban. Ez egy TO-folyamat lehetséges végeredménye.

1.4 A Vágyak szivárványa, mint fogalom és annak története

Először is nyelvi különbséget kell tennünk: a Vágyak szivárványa¹ egy olyan kifejezés, amelyet egyrészt egy konkrét technika megjelölésére használunk, másrészt pedig olyan módszerek összességét foglalja magában, amelyek célja az emberek belső konfliktusainak feltárása.

Innentől a Vágyak szivárványát (angol: Rainbow of Desires) használjuk a konkrét technikára, a „VSZ”-t (angol: RoD) pedig a halmazra.

Hogyan és miért jöttek létre ezek a technikák?

Augusto Boal a brazil diktatúra idején kezdett el dolgozni az Elnyomottak Színházán (TO). 1971 után letartóztatták, majd száműzték először Argentínába, majd Dél-Amerikába, végül Európába. Amikor Párizsban élt (1979-1980), az elnyomás olyan típusát ismerte meg, amilyennel korábban még nem találkozott: erőszak, kizsákmányolás, fizikai agresszió, gyilkosság helyett a workshopjain részt vevő emberek olyanokról beszéltek, mint az ürességérzet, ambivalencia, tehetetlenség, belső blokkok stb.

Bár eleinte elutasította ezeket a helyzeteket, mert „nem elnyomó”, hanem „pszichológiai” problémák, nagyon hamar rájött, hogy az európai emberek is szenvednek. Persze másképp, hiszen az alapvető anyagi szükségletek többé-kevésbé kielégültek. Ahol viszont a szenvedés jelen van, ott a TO tehet valamit, így Boal színházi csoportjával 2 éves folyamatba kezdett, hogy ilyen helyzeteket elemezzen, és új technikákat dolgozzon ki.

Az első ötlete az volt, hogy megkeresse a „személyes rendőröket” – mivel Brazíliában és Dél-Amerikában a legeggyértelműbb elnyomó a rendőr, hipotézise az volt, hogy Európában a rendőr belépett az elnyomottak fejébe, így vált „zsaruk a fejben”-né.

Ebben a technikában, tehát, a főszereplő egy olyan történetet mesél el, amiben belső blokk miatt nem tudott reagálni egy adott helyzetben. A technika arra kéri a főszereplőt és a csoportot, hogy hozzon létre minél több olyan képet, amik ábrázolják ezeket a fejben élő rendőröket. Ezeket a rendőröket, belső elemeket aztán megszemélyesítik olyan konkrét személyeket azonosítva, akik a múltban fontos hatással voltak a főszereplő életére, most pedig belülről telepednek rá és befolyásolják őt különböző módokon.

Ezt követően Boalnak sikerült más helyzeteket is feltárni, és új módszereket kifejleszteni, így ma már 20-30 különböző célú, de hasonló felépítésű eszközt is számon tarthatunk.

A **szerkezetük** általánosságban így néz ki:

- Mindegyik a főszereplő történetének improvizációjával kezdődik, amely történetben fontos, hogy valóban megtörtént és hogy a főszereplő abban a helyzetben a belső problémát egyértelműen érezte. Ez az improvizáció a valóság *reprezentációja*, nem pedig a *reprodukciója*, vagyis nem egy realiztikus szerepjáték, hanem az elnyomó mechanizmusokat érzékeltető összefoglaló – mint amikor egy filmet vágunk, és kiválasztjuk belőle a legfontosabb képkockákat. Néha a valóságos történés helyett a belső dilemmát jobban ábrázoló, szimbolikus vagy képzeletbeli jeleneteket improvizálunk.
- Ezután a saját testünkből alkotunk képeket a főhőst belülről elnyomó/összezavaró belső erők elemzésére (blokkok, érzelmek, vágyak stb.).
- Több, a konkrét technikáknak megfelelő improvizáció után a főszereplő visszatér az eredeti valós helyzethez, hogy azt újra improvizálja és ezúttal változtasson rajta. Ezt nevezzük „a jövőbeli cselekvés főpróbájának”.
- Végül pedig azzal zárunk, amit Boal „a mások tekintetének többszörös tükrének” nevez – ahol egy reflexiós körben minden résztvevő megosztja megfigyeléseit és hipotéziseit.



¹ Néha használják egyes számban, hogy vágy, de mivel a technika épp a belső világunk gazdagságát és összetettségét tárja fel, javasoljuk a vágyak többes szám használatát.

1.5 A módszer haszna és célja

A felnőttekkel végzett különböző munkáink során az Elnyomottak Színházát alkalmazva olyan helyzetekkel is találkozhatunk, amelyekre nem alkalmas a fórumszínház vagy más gyakran használt technika.

A résztvevők életeit átívelő problémákkal való foglalkozás során azonban fontos az óvatosság - képesnek kell lennünk különbséget tenni az eltérő problémátípusok között, majd kiválasztani az éppen megfelelő technikákat.

Általánosságban legalább négy különböző problémás helyzettel találkozhatunk:

1) Amikor a mesélő nem azért kerül nehéz helyzetbe, mert a másik szereplő a kiváltságai megtartása érdekében elnyomja őt, hanem azért, mert **a másik fél nem rendelkezik a megfelelő képességekkel**: például egy tanár nem képes irányítani az osztályt, egy szociális munkás nem tud megfelelően kommunikálni, egy rendőr nem ismeri a kábítószeresekkel való helyes bánásmódot, stb. Nem elnyomni-akarás van, hanem a kapcsolat kezelésére való képtelenség.

Amikor a probléma a másik fél kompetenciáinak hiánya, vagy amikor olyan szakemberekkel dolgozunk, akik nem rendelkeznek bizonyos készségekkel, a fő használandó eszköz a Jacob Moreno által létrehozott „szerepjáték”.

Ebben az esetben a jelenet realiztikus stílusban kerül felállításra, és a csoporttagok bárkit helyettesítve beavatkozhatnak a szerep viselkedésének javítása érdekében. Itt tehát bármelyik szereplő bőrébe lehet bújni, nemcsak a főszereplőébe, mint egy fórumszínházi foglalkozáson.

2) Amikor többé-kevésbé azonos hatalmi szinten állnak a kapcsolatban lévő felek, de a mesélő **nem tudja jól kezelni a partnerrel való kommunikációt**. A fő probléma, tehát, a rossz kommunikáció, mint például a főszereplő leértékelése, önbecsülésének aláásása, az arrogáns kritizálás, stb.

Ebben az esetben az Elnyomottak Színházának módszertanán kívüli gyakorlatokat is kipróbálhatunk a kommunikációs készségek fejlesztésére, mint például:

- Thomas Gordon (2001) megközelítése az aktív hallgatásról és a vesztesek nélküli módszerekről.

- Erőszakmentes kommunikáció Marshall Rosenberg (1999) írásában, aki többek között azt is javasolja, hogy azonosítsuk szükségleteinket és érzelmeinket, és fejezzük ki ezeket, ahelyett, hogy a másik felet vádolnánk.

- Jerome Liss (1974) Konstruktív kritikája, amely arra tanít minket, hogyan fogalmazzuk meg a kritikát pozitív módon, a megfigyelésünkre és az érzelmeinkre összpontosítva, elkerülve az általánosításokat és a vádaskodást.

3) A fórumszínház kiválóan alkalmas olyan problémák feldolgozására, ahol a főszereplő azért van bajban, mert **elnyomást** tapasztal (**kiegyensúlyozatlan viszony**) - ő a gyengébb, jogai/szükségletei nincsenek kielégítve. Az ok elsősorban az, hogy egy hátrányos helyzetű társadalmi csoporthoz tartozik. Tipikusan előkerülő helyzetek a kizsákmányolás, erőszak, megalázás, az egészségügyi vagy oktatási források hiánya, rasszizmus és mindenféle, egy adott csoportot érintő diszkrimináció. Az alapgondolat az, hogy az egyik csoporthoz tartozás nagyobb hatalommal ruház fel, mint a másik csoporthoz tartozás - ilyen ellentétpárok például a fehérek-feketék; a férfiak-nők; a cselekvőképesekek-fogyatékkal élők; az európaiak-harmadik országbeliek; a hazai állampolgárok-bevándorlók; és így tovább. Természetesen az egyes karakterek konkrét hatalma attól a kontextustól is függ, ahol azt gyakorolják.

A fórumszínház megfelelő eszköz lehet, ha van egy vagy több konkrét elnyomó, aki a főszereplő ellen különböző módokon lép fel.

A fórumszínház ismertebb, mint a VSZ, de ettől még nem válik triviálissá, mert az elnyomásban nem egyszerűen az elnyomó rossz akaratát elemezzük, hanem feltárjuk az adott helyzetben működő társadalmi mechanizmusokat is. Ehhez az elemzéshez Boal könyveire hivatkozunk az irodalomjegyzékben.

4) De mi a helyzet akkor, ha az elnyomást már elsajátítottuk? Ha már teljesen belénk ivódott. Ekkor válik hasznossá a VSZ. Ezekben a módszerekben ugyanis a belső elnyomóink ellen harcolunk.

Tipikus helyzetek erre a következők:

- A főszereplő tudja, hogy mit akar, de amikor megpróbálná elérni célját, valami lefékezi belülről és teljesen meggátolja a cselekvésben.

- A főszereplő nagyon össze van zavarodva azzal kapcsolatban, hogy tulajdonképpen mit akar.

² A módszer mindkét fél igényeinek kifejezésére és a híd megtalálására törekszik, például közvetítéssel, kompromisszumkereséssel vagy kreatív megoldásokkal. Csak néhány lépéssel hozzásegíti az embereket a konstruktív továbblépéshez.

- A főszereplő tudja, hogy mit vár egy adott kapcsolattól, (belső blokkjai sincsenek) mégsem tudja azt elérni, mert a partnerrel kialakult dinamikában valahogy mindig „vesztesként” végzi.
- A főszereplő szeretne megfelelően viselkedni, de valamiért nem képes megváltoztatni az attitűdjét egy adott helyzetben.
- A protagonista (főszereplő) és az antagonista (főszereplővel szembenálló szereplő) kapcsolatát kölcsönösen befolyásolják bizonyos sztereotípiák, amelyekből a főszereplő nem képes kimozdulni.

Úgy gondoljuk, hogy a felnőttképzésben ezek a VSZ-technikák két felállásban is hasznosak lehetnek:

- a) amikor felnőttek csoportjával dolgozunk együtt**
- b) szupervízió közben**

a) Az Elnyomottak Színházát felnőttek csoportjában alkalmazva olyan történetekkel találkozhatunk, mint a fent felsoroltak. A felnőttképzők gyakran használják a fórumszínházat a problémás történetek kezelésére - de mit tegyünk, ha a történetnek nincs egyértelmű elnyomója?

Vagy előfordulhat, hogy elkezdjük egy Fórummal és egy egyértelmű elnyomóval, és a csoport talál is egy hatékony stratégiát, valaki mégis azt mondja: „Ezt képtelen vagyok megtenni. Nem hiszem, hogy megvan hozzá a képességem, valami blokkol belül”.

Vagy az is lehet, hogy a csoport túlságosan heterogén, és nem sikerül egy olyan közös történetet találni, amivel a résztvevők mind azonosulni tudnának és színpadra állíthatnánk.

Ezekben az esetekben profitálhatunk a VSZ-ből, hiszen a kiindulópont egy személyes történet, amelyben nincs szükség egyértelmű elnyomóra sem. Ráadásul az ilyen helyzeteket könnyű megtalálni, hiszen sajnos nagyon gyakoriak.



Szeretnénk hangsúlyozni, hogy a VSZ-technikák célja az is, hogy pluralizálni tudjuk a személyes történeteket. Ez fontos, végig szem előtt tartandó cél, hiszen szolidaritást szeretnénk teremteni a csoportban, amellyel dolgozunk. De hogyan lehet ezt elérni, ha az élethelyzetek nagyon különbözőek?

A VSZ erre például a szoboralkotás módszerével ad lehetőséget, hiszen ezek hasonlóságukkal egyfajta hidat képeznek a különböző személyes történetek között. Az eltérő kontextusok ellenére sikerül azonosítani az elnyomás mögöttes mechanizmusait, és ezek nem meglepő módon gyakran hasonlóak.

b) szupervíziós környezetben

Amikor felnőttekkel, főként ha diszkriminált csoportok tagjaival dolgozunk, szükségünk van egy biztonságos helyre, ahol beszélhetünk érzéseinkről, kétségeinkről, felfedezéseinkről.

Ezt általában szupervízióknak vagy - ha kevésbé hierarchikus megközelítést szeretnénk alkalmazni - intervízióknak nevezik (kölcsonös támogatás és tapasztalatcsere).

A VSZ számunkra alkalmasnak tűnik a (bajban lévő) felnőttekkel való munka során felmerülő ellentmondásos érzelmek, vagy a csapatban való munka nehézségeinek feltárására.

A szupervízióban általánosan használt beszédől eltérően itt a teljes személyiségünket használjuk - minden dimenziójával együtt: intellektuális, verbális, nonverbális, fizikai, érzelmi, szociális.

Egy VSZ foglalkozás biztonságos keretei között felfedezhetjük önmagunkat, megtudhatunk többet vágyainkról, ellentmondásainkról, lehetőségeinkről, stb.

Eközben a módszer segít alternatív megoldásokat keresni, kísérletezni és gyakorolni színházi közegben azt, amit majd később a való életben is alkalmazhatunk. Ezen túlmenően megtapasztalhatjuk a szolidaritást, mert saját történetünk szépen összefonódik a többiek történeteivel. Rájövünk, hogy nem vagyunk egyedül.

Ha a csoport intervíziót csinál, felváltva vezetheted az alkalmakat, vagy vezetheti egy állandó tag, aki jobban ért a VSZ-hez, esetleg egy külső szakértőt is felkérhetsz. Ez a megközelítés tehát mindenképpen előnyös, hiszen továbbviszi a gondolkodást, jobban integrálva a különböző dimenziókat.

1.6 Miért kell összekapcsolni az egyént a társadalommal?

A pluralizáció

Az Elnyomottak Színházának célja, hogy a pluralitás, a „mi, elnyomottak” színháza legyen, még akkor is, ha a kiindulópont gyakran egy személyes történet. Pluralizálnunk kell, hiszen csak együtt tudjuk megváltoztatni az elnyomó helyzeteket, amelyek általában erősen gyökereznek a társadalomban és a történelemben, a kulturális, politikai és gazdasági elemek összetett közrejátszásával.

Ugyanez igaz a VSZ-re is, de itt nagyobb a kockázata annak, hogy a személyt elszigeteljük a kontextustól, mivel fantomokkal, belső erőkkel, pszichológiai elemekkel foglalkozunk.

Ha a VSZ-t az élet nehézségeinek pszichologizálására használjuk, akkor az embereket egyéni válaszkeresésre kényszerítjük, és a probléma elemzésében megfeledekezünk a társadalomról.

Ezért áll fenn a probléma triviális elemzésének és a főszereplő szövetségeseiktől való elszigetelésének a kockázata.

Áldozat/elnyomott

A felnőttekkel való munka során arra törekszünk, hogy képessé tegyük őket a mindennapi élet problémáival való megbirkózásra, a kollektívaktól kezdve a személyesebbekig.

Ahogy fentebb említettük, az Elnyomottak Színházának célja a probléma egyéni megítélésének pluralizálása.

Egy másik fontos cél azonban az, hogy a módszer képessé tegyen minket arra, hogy elemzőként és reagálóként lépünk fel, kihasználva az élet körülményeinek változtatásában rejlő lehetőségeket. Más szóval, segíteni szeretnénk, hogy a főszereplő az áldozat szerepéből (ahol az ember úgy gondolja, hogy nincs esélye változtatni a helyzeten) az elnyomott szerepébe kerüljön (az elnyomással tisztában lévő és változtatni akaró személy).

Más szóval az elnyomottak nem áldozatok, hanem olyan emberek, akik tudatában vannak a problémának, ahogy Freire (1970) mondta, és stratégiákat keresnek a megoldásra. Tehát mindenképp szükségünk van az aktivitásukra.

Ahhoz azonban, hogy hatékonyan tudjunk cselekedni, szükségünk van a probléma mélyreható elemzésére és szolidaritásra, amiből pedig következik a kollektív erő a helyzet megváltoztatásához.





Egyén-társadalom

Összefoglalva, a passzivitás, a félelem, az ellentmondások leküzdésére 3 fő módszert használhatunk:

A) terápia az akarat feloldására/tisztázására

B) VSZ, ahol a pluralizációnak köszönhetően felfedezhetjük, hogy a mi blokkjaink hasonlóak a többiekéhez.

C) VSZ + SPIC (lásd később az 1.9-es bekezdésben), hogy érzékeljük a személyes probléma, a társadalmi értékek és az elnyomási mechanizmusok közötti kapcsolatot.

A kézikönyv leginkább a **B pontot** fejti ki, mert ezt kísérleteztük ki terepen.

Míg a fórumszínházban az egyéni probléma és a társadalmi mechanizmusok közötti kapcsolat könnyebben látható (a konfliktus az embereken kívül van, van egy látható elnyomó, ezért az elnyomó mechanizmusok elemzése lehetővé teszi a burkolt társadalmi erők és nem csak az elnyomó rossz viselkedésének azonosítását), a VSZ-ban nagyobb a kockázata annak, hogy elfelejtjük a társadalmi hatást, mivel pszichológiai elemekkel foglalkozunk.

A pszichológia azért született, hogy az életünket mozgató belső erőket vizsgálja, tanulmányozva először azt, hogyan érzékeljük a világot, majd viselkedésünk okait keresve. Freud 1962-ben felfedezte a tudatalatti működését, ami számos további megközelítés és terápia születését alapozta meg.

A legtöbb terápia és pszichológiai megközelítés egyik kockázatos aspektusa, hogy elfelejtik a társadalmat, és a személyt nem tekintik sem történelminek, sem a társadalom és a kultúra által befolyásoltnak, hanem mint egy önmagában létező, örök és homogén lényeket.

A VSZ ugyanezt a kockázatot hordozza magában, mivel a Zsaruk a fejben technikát kivéve (ahol a tréner arra kéri a protagonistát, hogy azonosítson konkrét személyeket, akik most zsaruk, de a múltban valódi személyek voltak), a többi technika inkább a belső erőkhez kapcsolódik.

A SPIC

A pszichologizálás vagy „pszichoanalizmus” (Castel, 1981) kifejezéssel azt a tendenciát jelöljük, hogy minden viselkedést pszichológiai belső erők által meghatározottként értelmezünk, elfelejtve, hogy egy társadalomban fejlődünk, amiben a társadalom hatással van ránk, illetve mi is hozzájárulunk a társadalom építéséhez.

Elképzelésünk szerint a VSZ-nek nem szabad megfeleledkeznie az egyéni történetek és a tágabb társadalmi kontextus közötti kapcsolat vizsgálatáról.

Ezért a Giolli Cooperativa sociale 2004-2005 között kifejlesztett egy SPIC nevű kutatást, amelynek célja, hogy feltárja a kapcsolatokat a VSZ ülés során felfedezett elemek és a társadalmi erők - intézmények, értékek, mozgalmak, jogszabályok, tömegmédiák, ideológiák stb. között.

Ez a kézikönyv ízelítőt ad majd ebből a kutatásból is (lásd az 1.9. bekezdést).

1.7 VSZ és terápia

Ez egy kényes és a TO-mozgalomban gyakran vitatott kérdés.

Boal álláspontja olykor kétértelmű, hiszen a francia kiadás címe „Methode Boal de theatre et therapie” (Boal színházi és terápiás módszere), míg a szövegein belül a katarzison alapuló terápia (Freud, Moreno) ellen érvel. Aztán azt is mondja, hogy az Elnyomottak Színháza a társadalom terápiája, míg a pszichoterápia egy egyéni megközelítés.

A katarzisz Moreno szerint a pszichodramában a tanulás útja; azt jelenti, hogy a trénernek erős érzelmi megnyilvánulásba kell taszítania a főszereplőt, ahol sírhat, sikíthat, agresszívvá válhat.

A VSZ-ben nem szükséges ezt a csúcspontot elérni, hanem metaxist³ kell létrehozni, vagyis abban kell segíteni a protagonistát, hogy a munkamenetben olyan érzelmeket érezzen, mint a való életben.



³ A metaxis egy görög kifejezés, amelyet Boal arra használ, hogy feltételezze, mi történik, amikor az Elnyomottak Színháza működésben van: azt jelenti, hogy két világhoz tartozunk, a valóság és a színház világához. Feltételezhetően, amikor játszom, kettéhasítom magam, hiszen én vagyok az a személy, aki most egy fiktív térben játszik, de egyben a valós személy is, aki a saját történetét játssza; itt vagyok, de játszom a tegnapot és a holnapot. Ez az esztétikai tér tulajdonságának köszönhető, amiből az egyik ilyen tulajdonsága a dichotómia: a színház kettős térben történik, a fizikai térben, amelynek 3 dimenziója van, és a színház fiktív terében, amelynek 5 dimenziója van: a 3 geometriai tér mellett az emlékezet és a képzelet.



A kérdéskör eléggé összetett.

Először is, a terápiáról kellene közös tudást alkotnunk, hogy utána megfigyelhessük a párhuzamokat és különbségeket terápia és VSZ között.

Nézzük most először a téma kapcsán csak azt, ahogy VSZ pluralizálja a személyes problémákat, megmutatva ezáltal, hogy:

- ha sikerül az elnyomó mechanizmusokra összpontosítva lelepleznünk a kontextus sajátosságait, rájövünk, hogy ezek a nehézségek nem egyediek, hanem sok emberre jellemzőek

- ami bennünk van, az a társadalomból származik, különböző irányokból (oktatás, szocializáció, tömegmédiá, társadalmi rituálék).⁴

- nemcsak magunkat kell megváltoztatni, hanem környezetünket és az egész társadalmat is (Boal, 1995).

Ezzel szemben azonban, az egyéni alapú terápiák, mint a pszichoanalízis (Freud, 1962), bioenergetika (Lowen, 1975), kognitív (Beck, 1976), racionális-kognitív (Ellis, 2001), Gestalt (Perls, 1981), tranzakcióanalízis (Berne, 1961), stb. elsősorban a következőkre összpontosítanak:

- egyéni élet a csoportos vagy társadalmi kontextus helyett

- olyan belső elemek, amelyeknek nincs történelmi vagy társadalmi eredetük, örökkévalónak, az emberre jellemzőnek tekinthetők (élet- és halálösztön, személyiség szerkezet stb.).

- a személy alkalmazkodása a társadalomhoz (lásd például a pszichoanalízisben a munkára és a szeretetre való képesség ideális perspektíváját, valamint a „valóság elvének” és az „élvezet elvének” fogalmát a „gyönyör elvével” szemben).⁵

A csoportalapú terápiákban az egyén megnyílik a csoport, a család, a társadalom felé, így bizonyos mértékig a VSZ módszerek irányába haladnak, akár csak a rendszerszemléletű megközelítésben. Azonban ezt a módszert is azzal vádolják, hogy figyelmen kívül hagyja a hatalom dimenzióját az emberi kapcsolatokban.⁶

Ez a szöveg azonban nem alkalmas ilyen mélyreható vitára, ezért az irodalomjegyzékre hivatkozunk.



⁴ Boal szerint folyamatosan társadalmi interakciókban létezünk, amelyeket a domináns osztályokból származó implicit szabályok irányítanak. Ezek az interakciók (egy orvosi vizit, egy tanóra, egy munkahelyi tevékenység, egy szabadidős esemény, egy sporttevékenység stb.) gépiesítettek, nem vagyunk kreatívak és szabadok, hogy úgy cselekedjünk, ahogyan akarunk, hanem minden szerepnek meghatározott módon kell viselkednie, azzal a fenyegetéssel, hogy rossz emberként vagy örültként szankcionálnak minket.

⁵ Freud szerint a gyermeket az örömei vezérli, azaz szükségleteinek azonnali kielégítése, társadalmi korlátok nélkül.

A felnőtté válás ennek az elvnek a megfélékezését és a valóságelvvvel való felváltását jelenti, ahol a kontextust veszik figyelembe, és az ember képes késleltetni a szükségletei kielégítését, vagy blokkolni azokat, ha azok antiszociálisak.

Egy német pszichoanalitikus, Erich Fromm (1955) kritizálta ezeket a koncepciókat, mondván, hogy Freud összekeveri a teljesítményelvet a valóságelvvvel. Azért, mert nem a kapitalizmust kritizálja, így a hatékony, produktív, dolgozó embert (teljesítményelv) érti a valóságelv alatt, és közben elfelejti, hogy az egészséges fejlődésnek egy olyan integrált emberhez kell vezetnie, aki képes teljes értékűen élni, anélkül, hogy a kapitalista társadalom hatékonysági követelményeihez kapcsolódna.

⁶ Rigliano, Paolo és Siciliani, Orazio. (1988). A két szerző azt a gondolatot hangsúlyozza, hogy mindannyian felelősek vagyunk a rendszer szereplőiként (család, csoport, intézmény, társadalom). A mainstream rendszerszemléletű megközelítés azonban naiv, mivel arról megfeledkezik, hogy a rendszer befolyásolására nagyon eltérőek a lehetőségeink.

1.8 Kockázatok és korlátok

A VSZ használatával járó kockázatok listája a teljesség igénye nélkül:

A) a legfontosabb, hogy megnyitunk egy érzelmi/pszichológiai ajtót, és ezt nem lehet csak úgy, egyszerűen bezárni. A VSZ képes nagyon erőteljes érzelmeket kiváltani, ezzel trénernek tisztában kell lenned, illetve azzal is, hogyan lehet ezt a nyitottságot (ami elengedhetetlen ahhoz, hogy valami újat tanuljunk) olyan szintre hozni, ahol a főszereplő képes kezelni azt, ami elindult.

Minden VSZ-technika magában hordoz egy olyan záró szakaszt, amikor meg lehet osztani az érzéseket és megfigyeléseket, de trénernek különös figyelmet kell fordítanod erre a szakaszra. Ugyanis ilyenkor előfordulhat, hogy a főszereplő kellemetlen értelmezéseket, ítéleteket kap, vagy hogy valaki, aki a jelenetben szerepelt, kényelmetlenül érzi magát, vagy hogy a szemtanúknak fájdalmas helyzetek idéződtek fel, és nem volt mód arra, hogy ezek alapján cselekedjenek, és levezessék a felgyülemlett feszültségeket.

Muszáj figyelmet fordítani az egyének érzelmi állapotára, hogy észrevegyük, ha valakinek segítségre van szüksége.

Ezért jó ötlet például, ha mindenkinek megadjuk a szót, figyelünk, és ha szükséges, javasolunk egy-két feszültségoldó, érzelmeket kiegyensúlyozó vagy más hasznos gyakorlatot.

A tapasztalatok azt mutatják, hogy néha azok az emberek a legjobban érintettek, akik a VSZ-ülésen csak megfigyelőként vettek részt, mivel ők nem tudták tetteikben kifejezni érzelmeiket.

B) a helyzet elbagatellizálása: ha a csoport nem áll készen arra, hogy érzelmeket engedjen meg magának, sok az ellenállás, a technika átalakulhat egyszerű játékká, ahol az emberek érzelmileg nem engedik át maguk, vagy főleg intellektuális szinten játszanak. A csoport nagy részének érzelmi elkötelezettsége, az úgynevezett „szimpátia” elengedhetetlen a mély közös munkához.

C) a metaxis elhagyása: ha a rögtönzött jelenet nem váltja ki ugyanazokat az érzelmeket, mint a való életben, az azt jelenti, hogy a főszereplő nem a való élet reprezentációját hozta létre a színpadon, így a metaxis nem tud bekövetkezni. Ezért fontos rendszeresen megkérdezni és megfigyelni a főszereplőt, hogy biztosak legyünk benne, hogy hasonló érzelmeket él át a fiktív jelenetben, mint anno a való életben.

Korlátok:

- pszichiátriai kontextusban nehéz alkalmazni a VSZ-t, mivel ezek a technikák fantomokra, belső elemekre hatnak - azok, akik pszichiátriai zavarban szenvednek, jobban összezavarodhatnak, több hang van a fejükben, amiket nehezebben tudnak kezelni.

- ha a résztvevők a használt nyelvet nem beszélik folyékonyan, (például az alacsony nyelvi kompetenciával rendelkező bevándorlók esetében) az improvizációk nagyon kockázatosak vagy gyengévé válnak.

- szükség van bizonyos szintű önreflexióra, hogy felismerjük saját érzelmi elemeinket

- szükséges az alapvető nyitottság a drámás módszerek iránt - ha ellenállsz ennek a nyelvezetnek, az egész folyamatot aláásod

- képesnek kell lenni egy csoportos, hosszú folyamatban a 2 vagy több órán át tartó folyamatos koncentrációra

1.9 A SPIC (társadalmi, politikai, ideológiai, kulturális) kutatás

Az egész egy kérdéssel kezdődött: hogyan lehetne javítani az egyén és a társadalom közötti kapcsolatot egy VSZ foglalkozás során?

Az biztos, hogy ez a kapcsolat implicit módon már a technikák különböző szintjein is jelen van:

• A történet kiválasztásánál: a választott történet valószínűleg valami olyasmit képvisel, ami nem csak az elbeszélő életében zajlott már le, így ez kapcsolatot teremt a különböző egyéni életek között.

• Amikor az improvizáció szimpátiát hoz létre: ez egy újabb módja annak, hogy a személyes történetet kollektív élményre bővítsük.

• Az egyes technikák első lépéseinél, amikor a főszereplő a résztvevőkkel együtt képeket épít a történet néhány aspektusáról, a főszereplő belső elemeiről stb.: a képek olyan hidak, amelyek az elnyomó mechanizmusok lényegét megtartják, megtisztítva a lényegtelen kontextuális részletektől; tehát ebben az esetben is van egyfajta nyitás a társadalom felé.

Ezekben a példákban sikeresen tudjuk működtetni az úgynevezett „pluralizációt”, amiről Boal beszélt. Hogy az Elnyomottak Színháza nem egyes szám első személy, az „én”, hanem a többes szám első személy, „mi” rokona.





Tapasztalataink szerint azonban ez a feltárás itt gyakran megáll, és nem bontakozik ki igazán, hogy az egyedi viselkedés vagy belső elem hogyan keletkezik: hogyan befolyásolja/erősíti/kezeli a kialakulást a tágabb kontextus, mint például az ideológiák, kulturális értékek, intézmények, jogszabályok, társadalmi mozgalmak, stb.

Ezért 2004 és 2005 között a Giolli elvégzett egy kutatást egy 20 fős csoporttal, hogy megvizsgálja, hogyan lehet a klasszikus technikákat gazdagítani/módosítani a pluralizáció új szintjének elérése érdekében.

A folyamat végén létrehoztunk néhány új lépést, amelyekkel kiegészülhetnek a klasszikus technikák:

- A SPIC technikák
- Néhány extrapolációs feladat

Ez a kézikönyv a Boal által létrehozott VSZ-készletre korlátozódik, néhány fő technika vizsgálatával, így a SPIC-kutatást egy másik projektben fejtjük ki.

2) ELŐKÉSZÍTÉS

Ebben a fejezetben bemutatunk néhány olyan hasznos eszközt, amelyekkel előkészíthetjük a terepet a VSZ-szel való hatékony munkához. Az előkészítést sosem szabad alábecsülni, hiszen a VSZ összetett technikákat tartalmaz, és lehet, hogy nem mindenki elég felkészült a technikák hasznos alkalmazására.

Az előkészítő gyakorlatok három különböző területet érinthetnek:

- biztonságos és bátor tér megteremtése
- a képek létrehozásának fejlesztése
- a képeken alapuló improvizációk fejlesztése

Mindenképp szükségünk van egy olyan térre, ahol az emberek elég szabadnak érzik magukat, hogy megosszák az elnyomásról szóló történeteiket és kreatívan dolgozzanak ezeken.

Ez a követelmény egyébként minden TO-munkamódszerre vonatkozik.

Emellett, konkrétan a VSZ esetében két készség is fejlesztendő, melyek a fő kifejezőeszközünkhöz, a testből alkotott képalkotáshoz kapcsolódnak. Egyrészt el kell érniük, hogy az emberek könnyedén hozzanak létre képeket asszociatív módon - ezalatt azt értjük, hogy nem logikai reflexiót követve, hanem asszociációk mentén alkotnak. Másrészt pedig azt is lehetővé kell tennünk, hogy az emberek merjenek szabadon improvizálni a testből alkotott szobrokból indulva. Valójában a testből alkotott képek nyelvét - annak ellenére, hogy öntudatlanul is naponta használjuk - a résztvevők nem mindig tudják egyszerűen kezelni.

2.1) Biztonságos és bátor tér megteremtése

A résztvevőknek bízniuk kell a csoportban és a Jokerben (az Elnyomottak Színháza folyamatok vezetőjét hívjuk így), mert csak akkor tudnak megnyílni érzelmileg, ha ez a bizalom kialakult.

Ez azért is fontos, mert a módszerekben mindig van egy olyan pont, amikor a Joker konkrét, személyes történetet kér - és még ha erre a megosztásra valójában egyik résztvevő sem köteles, legalább egy történetre mindenképp szükségünk lesz a közös munkában.

S mit jelent, hogy egy tér „bátor”? Ha egy csoportot a komfortzónájában tartunk, valószínűleg nem születik meg valódi tanulás - hiszen a valódi tanulás azt jelenti, hogy valami újat, váratlant fedezünk fel, és olyan területre lépünk, amely a komfortzónánkon kívül (de még nem a pánikzónánkban) van.

Ez az egész Elnyomottak Színháza módszertanra igaz, de a VSZ-ben még szükségesebb, mert a protagonista privát életével dolgozunk.

Hogyan teremtsünk tehát biztonságos és bátor teret?

Alapvetően a befogadó, tiszteletteljes hozzáállásunkkal és néhány eszközzel.

Boal arzenáljában számos olyan gyakorlat megtalálható, amelyek a résztvevők közötti bizalom és kapcsolat megteremtését szolgálják, ezáltal segítve a közösség-érzet kialakulását.

Csak néhány példa a tapasztalataink szerint leghasznosabbak közül:



Hogy vagy? - kör

Körben állunk.

Az 1. személy megkérdezi a vele szemben állótól - legyen most 2. személy - hogy "hogyan vagy?".

A 2. személy válaszol, szabadon eldöntve, mit szeretne megosztani.

Az 1. személy erre előre lép, és a testével olyan képet hoz létre, amely valamit tükröz abból, amit a 2. személy mondott.

Ezután az 1. személy melletti két ember becsatlakozik a képbe, és testükkel olyan szobrot hoznak létre, amelyek vagy megerősítik az elsőt vagy kiegészítik valami olyannal, ami a 2. személy által elmondottak más aspektusait mutatják be.

A 2. személy megnézi a megkomponált képet, és tapsol egyet, ha elégedett - ezzel lebontva a képet.

Ezután a tevékenység körben haladva folytatódik, azaz az 1. személytől jobbra álló személy megkérdezi a 2. személytől jobbra álló személyt, hogy hogyan van ... így haladunk végig mindenkin.

Szerepcserés interjú

Párokban játsszák: 1. és 2. személy.

Az 1. személynek körülbelül 5 perce van arra, hogy interjút készítsen a 2. személlyel, aki csak arról beszél, amit tényleg szívesen oszt meg az életéről.

Az 1. személy bármilyen kérdést feltehet - akár életrajzi jellegűeket, akár mélyebbeket - de a 2. személy dönthet úgy, hogy nem válaszol.

Ezután a különböző párok 1. személye középre megy, együtt kört alkotnak, behunyják a szemüket, és a Joker moderálása alatt felidéznek a hallottakat, teljes képet alkotnak a 2. személyről, és végül a 2. személyek helyébe képzelik magukat - a lehető legnagyobb mértékben a 2. személlyé válnak.

Amikor minden 1. személy készen áll, visszatérnek partnerükhöz, és bemutatkoznak a következő mondattal: „Szia, (a 2. személy neve) vagyok”, és elmondják a történetüket, mintha ők lennének a 2. személy.

A partner kommentár vagy ítélet nélkül figyel, mintha önmagát látná egy tükörben. Végül a két személy megosztja egymással a gyakorlat során szerzett tapasztalatait, érzelmeit, felfedezéseit és nehézségeit.

Aztán cserélnek, aki interjúztató volt, ő lesz most az interjúalany.

Részeg palack

Boal (Boal, 2021) számos gyakorlatról ír a „több érzékszerv játékba hozása” kategóriában, ezeket legtöbbször csukott szemmel játsszák.

Amit most példaként említünk, azt „Részeg palacknak” hívják.

Körben állunk, a csoport ideális esetben 7-9 fős. Egy személy, az „üveg”, középre megy, a csoport többi tagja pedig fokozatosan közeledik, hogy felkészüljön az „üveg” megtartására.

Aztán a kör megáll, az „üveg” billeg minden irányba, s amikor úgy érzi, hogy készen áll, elengedi magát.

Azonnal legalább 2, jobb esetben 3 ember megtámasztja a kezével, megakadályozva ezzel, hogy elessen.

Az „üvegnek” merevnek kell maradnia ahhoz, hogy a csoport jól támaszthassa. A csoporttagoknak pedig úgy kell tartani a kezeiket és olyan stabil helyzetben állni, hogy az üveg súlyát meg tudják tartani.

Ennek a játéknak egy következő szintje, hogy az üveg annyira magabiztos, hogy becsukja a szemét és így folytatja a gyakorlatot.

Az előbb említett gyakorlatok inkább a biztonságérzet megteremtéséért felelnek, a bátor tér kialakításához nincs szükség különleges gyakorlatokra, csak arra fontos figyelni, hogy olyan tevékenységeket javasoljunk a csoportnak, amelyek egy kis kihívást jelentenek, hogy ne ragadjanak teljesen a komfortzónájukban.

Ez a lépés kifinomult megfigyelést igényel a Jokertől. Érzékelnie kell, hogy meddig és milyen mélyre kell tolni a csoportot a gyakorlatban. A fontos az, hogy az embereket olyan tevékenységekbe vonjuk be, ahol felfedezhetnek valami újat, és ebből a „kutatásból” hasznot húzhatnak.





2.2) A képek létrehozásának fejlesztése

A cél itt kifejleszteni a résztvevőkben azt a képességet, hogy azonnal, az értelem közvetítése nélkül hozzanak létre képeket a testükből.

Néhány példa:

Szobrász és agyag

Ez a Képszínház alapvető gyakorlata, amelyet Boal részletesen elmagyaráz könyvében. (Boal, 2021).

A klasszikus változat párban játszódik, ahol az 1. személy a saját kezével szobrot alkot a 2. személy testéből. Az igazán összetett pozíciókat vagy kifejezéseket, mint például az arckifejezés, nehéz a kezek segítségével beállítani, ezért ezeket az 1. személy bemutathatja a saját magán, a 2. személy pedig lemásolja, amit lát. A tekintet irányítására van egy másik javaslat is: az ujjainkkal jelezzük az irányt, majd csettintünk.

Szoboralkotásnál sok olyan variáció létezik, amikor a szobrász még hozzátesz a szoborhoz, például egy tárgyat, egy érzelmet vagy akár plusz embereket.

Képek a Playback-színházból

Ez egy egyszerűbb gyakorlat ebből a színháztípusból, amely lehetővé teszi az emberek számára az azonnali képalkotást.

Többféle verzió létezik, de az egyik, amit gyakran használunk, a következő: a csoportot 4-5 fős alcsoportokra osztjuk, és a terem sarkaiban, számozott sorban állva helyezzük el őket; így minden alcsoportban lesz egy 1-es, 2-es, 3-as, 4-es és akár egy 5-ös számú személy is.

A Joker ad az első csoportnak egy mondatot/kifejezést (bármilyen lehet), például: „Egy léggömb a tengeren” vagy „Ezt az ajtót ki akarom nyitni” vagy „Milyen csodálatos nap!” vagy „Mindig ugyanaz vagy!” stb....

Az 1-es csoport 1-es számú személye azonnal kilép, és megáll egy képben, amely a mondattal kapcsolatos asszociációját képviseli (ez lehet egy karakter, egy szimbólum, egy tárgy, egy érzélem... bármi).

1-es után és hozzá csatlakozva, belép a 2-es számú személy egy másik képpel, majd a 3. és így tovább, amíg az egész alcsoport ki nem alakít egy teljes állóképet.

Néhány másodpercig kitartják, megnézzük, majd a Joker mond egy másik mondatot a következő csoportnak, és így tovább.

2.3) A képeken alapuló improvizáció fejlesztése

Duplan képei

A játék alapja a sétálás, megállás, képalkotás, kiegészítve egy kis improvizációval. Bemutatunk egy példát, de adaptálhatod, átalakíthatod, hozzátehetsz bármit.

A csoport elkezd mozogni a teremben, nemlineáris pályán haladva, időről időre irányt változtatva. A Joker időnként azt mondja, hogy állj, és különböző, egyre fokozódó utasításokat ad:

- Hozz létre egy képet gondolkodás nélkül, egyszerűen azt, ami most jön a testedből.
- Ugyanez, csak miután létrehoztál egy képet, alakítsd át az ellenkezőjévé, bármi is legyen az.
- Hozz létre egy képet, és figyeld meg az érzéseket a testedben.
- Ugyanez, de a kép által kiváltott érzelmekre összpontosíts.
- Ugyanez, de a fejedben lévő képekre összpontosíts, azokra, amiket maga a kép stimulál.
- Ugyanúgy alkossuk meg a képet, érezzük meg különböző szinteken, és képzeljük el, hogy kik lehetünk ebben a testhelyzetben (milyen karakter, állat, tárgy, lény...).
- Ugyanez, és gondolkozz el, ki vagy és hol vagy.
- Ugyanez, kiegészítve azzal, hogy elképzeled, mi a célod.
- Ugyanez, és miután megérezted a képet és válaszoltál az előző 3 kérdésre, kezdj egy monológot.
- Ugyanez a kép, és most keress egy partnert, akivel párbeszédet folytathatsz, továbbra is megtartva a képet.
- Ugyanez, csak most kezdj el improvizálni egy jelenetet.



Monológ és párbeszéd képekben

3 fős csoportokban:

- az 1. személy megformálja a 2. személyt, aki elkezd megérezni a képet, majd mond belőle egy monológot. A 3. személy megfigyeli. Minden személy kipróbálja mindhárom szerepet.
- Ugyanez, de most az 1. személy a szobrászkodás után hozzáadja magát a képhez, kiegészítve azt. Ezután az 1. és a 2. személy is monológba kezd.
- Ugyanez, de most a monológot átalakítjuk párbeszédé.
- Ugyanez, de a párbeszéd után a 2. személy elkezd improvizálni.

3) NÉHÁNY TECHNIKA LEÍRÁSA

A VSZ technikák Boal (1995) szerint 2 kategóriába sorolhatók:

- előzetes, prospektív
- önmagát elemző, introspektív

Az első csoportba azok a technikák tartoznak, amelyek általános értelemben keresik az elnyomás helyzeteket, anélkül, hogy személyes történetet kérnének. Ha mégis szükség van egyre, azt nem dolgozzák fel, nem elemzik hosszasan.

Ide tartoznak például:

- kép és ellenkép
- kaleidoszkópos kép
- az antagonista képe

A második csoportba tartozó technikák nehezebbek. Mélyebbre hatolnak egy egyéni történetben, hogy elemezzék a főszereplőt gyengítő személyes mechanizmusokat - még akkor is, ha a cél (az elnyomás alapvető mechanizmusait megragadó képek létrehozásával) a személyes történet pluralizálása. Ebben a második csoportban tehát a főszereplő hangsúlyosabb lehet, sokáig marad a figyelem középpontjában.

Ide tartoznak többek között:

- zsaruk a fejben
- vágyak szivárványa
- analitikus kép
- a rituálék és maszkok köre

Ezek az introspektív technikák legalább 2 óra munkát igényelnek.

Általános megjegyzés: figyeljünk arra, hogy Boal írása nem „Szentírás”, így a technikák leírása eltérő lehet a különböző fordításokban. Boal könyvei inkább napló jellegűek, mint esszék, így a felfedezés akkori állapotát tükrözik.

3.1 A technikák

Ebben a részben az egyes technikák magyarázatát olvashatjuk, Boal írásaihoz hasonlóan.

A) PROSPEKTÍV

A.1 Kép és ellenkép

CÉLOK

Lehetséges helyzetek keresése az introspektív technikákhoz.

A nehezebb technikák előkészítése: bensőséges kapcsolat kialakítása, az első történet rövid feltárása, későbbi lehetséges történetek összegyűjtése, megfigyelési és visszajelzési készségek fejlesztése.

Egy személyes történet óvatos feltárása.

A főszereplő vágyának tisztázása.

A főszereplő és a megfigyelők különböző nézőpontjainak tudatosítása, olyan részletek feltárása, amely hasznos lehet a főszereplő számára.

LEÍRÁS

1. lépés:

A Joker azt javasolja a csoportnak, hogy párokat alkotva, felváltva meséljenek el egymásnak egy történetet: mindketten kényelmesen, csukott szemmel, valahol kicsit egymáshoz érve üljenek le. A mesélő részletesen elmagyaráz egy személyes nehéz helyzetet. A hallgató csak azért tehet fel kérdéseket, hogy jobban el tudja képzelni a helyzetet, de nem ítélik, nem javasol vagy értékel.

2. lépés:

Amikor minden párban az első személy elmondta a történetét, a Joker megkérdezi, hogy a hallgatók közül kinek volt valamilyen konkrét, erős képe a helyzetről. Kiválasztanak egy hallgatót, és a Joker arra kéri mind a mesélőt, mind a hallgatót, hogy a többi résztvevőt használva alkossanak egy-egy képet a történethez kapcsolódóan, a történet lényegét kifejezve. A képek lehetnek valóságűek, de jobb, ha metaforikusak/szimbolikusak.

A mesélő és a hallgató ezt egyidejűleg, egymásnak háttal csinálják, a saját képükre koncentrálnak, anélkül, hogy a másik képére néznének. Így végül létrejön a történetnek az elbeszélő és a hallgató által alkotott képe.

3. lépés:

A Joker megkéri a csoportot, hogy figyeljék meg a két képet ugyanarról a történetről, és tegyenek objektív megfigyeléseket, mint például: ezen három ember van, a másikon 4, mindannyian állnak, de ezen a képen az egyik nem... stb. A két szobrász majd később szólhat hozzá.

4. lépés:

A Joker arra kéri mind a mesélőt, mind a hallgatót, hogy gondolkozzanak el 3 különböző kívánságon, amivel a képet jobbá alakíthatják. A Joker minden egyes ilyen kívánság megalkotására 30 másodpercet ad, és ha lejárt, felkiált, hogy „Stop”. Ezek a változtatások is egyidejűleg történnek a két képen.

A folyamat végén a Joker megkérdezi a megfigyelőket, hogy mit láttak a mesélő és hallgató képei között: mi volt hasonló, mi volt más,... - minden észrevételt szívesen fogadunk, hiszen ezek segítenek tisztázni a főszereplő céljait, szándékát.

A.2 Kaleidoszkópos kép

CÉLOK

Lehetséges helyzetek keresése a nehezebb technikákhoz.

Egy történet különböző árnyalatainak bemutatása.

A résztvevők hozzászoktatása ahhoz, hogy a cselekményt/történetet darabokra törjék, mint egy tükröt, és felfedezzék a nagy egész részleteiben.

Kapcsolódni más lehetséges történetekkel a csoportban.

LEÍRÁS

1. lépés:

Egy résztvevő elmesél egy elnyomó/nehez érzéseket kiváltó szituációt, a Joker pedig segít neki színpadra állítani azt egy jelenetet létrehozva. A közönség megfigyeli.

2. lépés:

A Joker először arra kéri a nézőket, hogy készítsenek képeket azokról az észlelésekről, érzésekről stb., amelyeket a főszereplő jelenetbeli cselekedetei inspirálnak. Akinek van ötlete, a saját testével mutathatja meg a protagonistához kapcsolódó képét.

A hatékonyság érdekében legalább 5 képet kell készítenünk a főszereplőről és aztán 5 képet az antagonistá(k)ról is.

3. lépés:

Véletlenszerűen minden kép megkeresi a komplementerét, így párokká alakulnak. A kimaradt emberek tanúként vannak jelen.



4. lépés:

Minden pár elkezd egyidejűleg improvizálni az imént elmesélt történettel, de azt vizsgálva, hogy a testükből létrehozott kép mit árul el a karakter egy adott attitűdjéről, oldaláról. A főszereplő és a többi résztvevő mindenféle beavatkozás nélkül figyel.

5. lépés:

Minden pár (vagy trió) felmegy a színpadra és megismétli az improvizációt, de először egy tanú elmondja a közönségnek, hogy mit látott. A játszóknak így korrigálni tudják, hogy mit értettek félre.

Minden improvizáció végén rövid beszélgetés a Joker vezetésével arról, hogy mi lepte meg leginkább a résztvevőket.

6. lépés:

Nagyobb megosztó-kör arról, hogy mi történt a szituációkban és az egyes személyekben az egész folyamat közben.





A.3 Az antagonista képe

Még ha Boal ezeket a technikákat az "introspektív" csoportba sorolja is, szerkezetük miatt inkább a prospektív technikákhoz soroltuk őket.

CÉLOK

Lehetséges helyzetek keresése a nehezebb technikákhoz.

Az elnyomó helyzetek első, egyelőre rövid feltárása.

A képalkotás és az arra épülő improvizáció készségének fejlesztése.

A motiváció felerősítése az elnyomás elleni küzdelemhez.

A csoporttagok különböző történetei közötti kapcsolódások felfedezése.

LEÍRÁS

1. lépés:

A csoport kiválaszt egy témát, például félelem/féltékenység/határozatlanság/stb., majd a Joker arra kéri a résztvevőket, hogy álljanak körbe, háttal egymásnak, és gondoljanak egy konkrét helyzetre, ahol ezt a témát/érzetet átélték. Ezután egy képet kell alkotni magukból, amely megmutatja, hogy ők, mint főszereplők hogyan viszonyulnak az antagonistához. Miután mindannyian készen vannak, megfordulnak és megmutatják a képeket.

2. lépés:

A Joker kérésére a résztvevők elkezdnek közelíteni a hozzájuk hasonló képekhez, így létrehozva „kép-családokat”. Az a legideálisabb, ha maximum 5 csoport alakul ki.

3. lépés:

A Joker megkéri a csoportokat, hogy válasszák ki a képek közül azt, amelyik a legjobban képviseli az egész csoportot. A kiválasztott képnek a lehető legjobban tartalmaznia kell a többi kép lényegi elemeit.

4. lépés:

Dinamizálás:

- a Joker megkéri a kiválasztott képek alkotó embereket, hogy álljanak egy sorba, forduljanak a csoport felé, és kérjenek megjegyzéseket, észrevételeket.

- a Joker egy első dinamizálást kér, vagyis minden képen elindul egy ismétlődő, a képben implicit módon benne rejlő, lassú vagy gyors, kicsi vagy nagy, ismétlődő mozgás.

- aztán újabb dinamizálás következik, kiegészítve egy vagy több mondattal, amelye(ke)t a kép és a mozdulat inspirál.

- majd a Joker arra kéri a képet megformáló személyt, hogy lassan alakuljon át főszereplőből antagonistává.

- ezután az antagonista képét dinamizálják, először gesztusokkal, majd szavakkal is.

5. lépés:

A Joker megkérdezi a nézőket, hogy ki tudja azonosítani az antagonistát vagy rezonálni vele; aki igent mond, az az antagonista képének helyébe áll, pontosan tükrözve a testtartást.

Amikor az összes antagonista kicserélődik, az eredeti szereplők (akiket képviselőnek választottak, és akik elindították a dinamizálódást) újra felveszik a főszereplő képét.

6. lépés:

Az összes létrehozott pár, főszereplő-antagonista, egyszerre kezd el improvizálni, és a csoport többi tagja köztük sétál, figyel és hallgatja a történéseket.



Az improvizációt a Joker a következő lépésekkel irányítja:

- kép - mindenki mozdulatlanul egy képet formál
- mozgás - mindannyian ismétlődő gesztusokat tesznek
- mondatok - a párok elkezdenek egy párbeszédet, de megtartják a képet
- cselekvés - mozgás és beszéd; a főszereplő a felszabadulás útját keresi, az antagonista az elnyomás fenntartására törekszik.

7. lépés:

Megosztó-kör, amelyben ki lehet fejteni a személyes érzéseket, gondolatokat, megjegyzéseket a történetekkel kapcsolatban.



B) INTROSPEKTÍV

Általánosságban elmondható, hogy a VSZ technikák ezen csoportja akkor hasznos, ha az elnyomó:

- nem létezik
- csak ürügy, nem teljes mértékben felelős a kialakult helyzetért
- a konfliktus inkább belső (a főszereplőn belüli), mint külső (elnyomott-elnyomó).

A megfelelő technika kiválasztásához a Joker kérdéseket tesz fel a protagonistának, hogy megértse a történet kulcsfontosságú elemeit. (lásd B.1 leírás).

B.1 Zsaruk a fejben

CÉLOK

Azoknak a belső karaktereknek a feltárása, akik belső blokkokat képezve megakadályozzák a főhőst abban, hogy saját akarata szerint cselekedjen.

MEGFELELŐ TÖRTÉNETEK

Ez a technika különösen akkor hatékony, amikor a protagonista tudja, hogy mit kellene tennie, mégsem tud aszerint cselekedni, mert valamilyen belső ellenállásba ütközik.

LÉPÉSEK

A késsel jelölt lépések minden technikánál ugyanazok.

- 1- A történet elmesélése
- 2- Első improvizáció
- 3- A rendőrök létrehozása
- 4- A rendőrök konstellációja
- 5 - Vallomások
- 6- Improvizáció a rendőrökkel
- 7- Flash (Villám) Fórum
- 8- Anti-zsaruk létrehozása
- 9- Zsaruk és anti-zsaruk improvizációja
- 10- A jövőbeli helyzet „próbája”
- 11- „A mások tekintetének többszörös tükre”.

LEÍRÁS

1. lépés:

Egy résztvevő elmeséli egy személyes történetét, amiben megjelent az elnyomás.

Kulcskérdések a Joker számára a történetmesélés után:

- 1) Mit akartál ebben a helyzetben a másik személytől?
- 2) Ha az akarat egyértelmű: mit kellett volna tenned ahhoz, hogy ezt megvalósítsd? (ha nem egyértelmű az akarat, jobb, ha a Vágyak szivárványa módszer felé haladunk)
- 3) Ha a válasz egyértelmű: miért nem tetted meg? (ha nem egyértelmű, akkor talán az Analitikus-kép segíthet; vagy ha egyértelmű elnyomó van, akkor a Fórumszínház).
- 4) Ha a válasz valami belső ellenállással kapcsolatos, akkor ez az a pillanat, amikor felajánljuk ezt a technikát.

Röviden:

a) Világos az AKARAT? IGEN → Következő kérdés
Világos az AKARAT? NEM → Vágyak szivárványa

b) Világos a TERV? IGEN → Következő kérdés
Világos a TERV? NEM → Analitikus-kép vagy Fórumszínház



c) Van belső ellenállás? IGEN → Zsaruk a fejben
 Van belső ellenállás? NEM → Analitikus-kép vagy A rituálék és maszkok köre

2. lépés:

Ez a lépés nem egyszerű - a konkrét történet és a főszereplő tudatosságának függvényében kell kiválasztani és feltárni a kulcsfontosságú elemeket.

Aztán szép lassan az elbeszélő/mesélő nyelvről átállunk a színházi formanyelv használatára. A kettő egymástól lényegesen eltér, hiszen a színházat nemcsak hallani, látni is kell. A színre vitt jelenetnek pedig - a mozgásoknak, tárgyakkak, hangoknak, beszédnek - összhangban kell lennie a valósággal.

Ez nem feltétlen jelenti azt, hogy mindenképp realista stílust kell választanunk, sőt, néha jobb, ha szimbólumokat vezetünk be vagy szurrealista stílusban játszunk.

Mindenesetre segítenünk kell a főszereplőnek kiválasztani azt a pillanatot, amely a legjobban mutatja a problémát. Ezt alakítjuk ugyanis színházi jelenetvé.

Az általunk javasolt módszer, amely segíthet eligazodni ebben a lépésben, a következő:

1) A probléma általános kifejtése után kérjük meg a főszereplőt, hogy meséljen el egy olyan helyzetet, amely emblematikusan jellemzi a feltárandó elnyomást.

Az általános problémán belül a Joker megpróbálja meghatározni a megfelelő pillanatot, amelyet improvizálni kell, azt, amely érzelmileg és értelmileg a legvilágosabb és legerősebben rá tud mutatni a problémára. Ez néha könnyű, néha nem.

1.1) Ha nem találunk egyet sem, javasoljuk, hogy azzal kezdjünk, amit mi fontosnak észleltünk. Próbáljunk meg néhány részletet rögtönözni a történetből, hogy megtaláljuk a lényegét.

2) Ha találtunk egy részletet, kérjük meg a főszereplőt, hogy válasszon egy személyt a csoportból antagonistának. Nem fontos, hogy a színész neme megegyezzen a karakter nemével, csak akkor, ha a nemi hovatartozás fontos a történet szempontjából.

A választáskor jobb, ha megkérjük a főszereplőt, hogy adjon meg a színésznek néhány részletet, például: fontos jellemzőket, társadalmi tulajdonságokat és a szereplő (feltételezett) szándékát. Boal szerint fontos tisztázni, hol vannak, kik ők, mi az akaratuk.

3) Az első improvizáció után kérdezzük meg a főszereplőt, hogy a jelenet a való életben tapasztaltakhoz hasonló érzelmeket váltott-e ki; ha igen, ez azt jelenti, hogy megvan a metaxis: a jelenet a valóságot a maga lényegében sikeresen reprezentálja, a főszereplő pedig megkettőződik. Ő a való életben lévő személy, de az ebben a pillanatban cselekvő személy is.

Ez a megkettőződés azt sugallja, hogy a színházi környezetben bekövetkező változások a főszereplőt a mindennapi életben is érinteni fogják.

Ha a jelenet kiváltotta a valósághoz hasonló érzelmeket, akkor egy konkrét technikát javasolva folytathatjuk; ha viszont nem:

3.1) Kérdezzük meg, mi volt a valóságtól eltérő: ez lehet néhány szó, az antagonista hozzáállása vagy valami más. Ha a gyenge pont az antagonista viselkedésében van, akkor kérhetünk egy részletesebb körülírást a főszereplőtől, és megpróbálhatjuk újra, vagy megkérhetjük a főszereplőt, hogy egy kicsit cseréljenek szerepet, és játssza el, hogy viselkedik az antagonista. Általában ezután már lehet folytatni.

4) Az improvizáció és a metaxis megerősítése után kérdezzük meg a protagonistát, hogy mi a szándéka az antagonista felé ebben a helyzetben.

Ha az akarat nem egyértelmű vagy ellentmondásos, a Vágyak szivárványa a legjobb technika a tisztázásra.

Ha egyértelmű, akkor több lehetőségünk is van (lásd az 1. lépést).

3. lépés:

- A Joker arra kéri a főszereplőt, hogy mutassa meg saját testével, egyenként a fejében lévő, az improvizáció során felbukkanó lehetséges „zsarukat”. A zsaruk valódi emberek, akikkel a főszereplő már találkozott, és akiket mára belső hangként internalizált. A Joker mindenképp ragaszkodik a valódi személy vagy legalábbis egy hasonló személyekből álló csoport felderítéséhez, hogy elkerülje a túl általános zsaru létrehozását.

Bármikor, amikor a főszereplő mutat egy zsarut, és a nézők soraiban valaki azonosul/felismeri/rezonál vele, beléphet a térbe, tükrözi a képet, ezzel felváltva a főszereplőt, aki így meg tudja mutatni a következő rendőrt.

- Amikor a főszereplőnek nincs több ötlete, a közönség is javasolhat zsarukat, akiket ők véltek felfedezni a protagonistában.

A legjobb, ha legalább 3 zsarú van, de lehet akár 8-10 is.

4. lépés:

- A Joker arra kéri a főszereplőt, hogy helyezze a rendőröket úgy egy formációba, ahogy a jelenet során látja őket. A zsaruk a főszereplővel vannak? Mindegyik látható? Közel vagy távol? Elszigetelten vagy valaki mással együtt? stb.

- A Joker megfigyeli az elkészült konstellációt, és megkérheti a közönséget, hogy tegyenek észrevételeket.

5. lépés:

- A Joker megkéri a protagonistát, hogy menjen oda a zsarukhoz - akiket most a tér egyik oldalán sorba állítottunk - és mindegyiküknek tegyen vallomást, beszéljen a hozzá fűződő viszonyáról. Ez az „Emlékszel arra, amikor...” kezdetű mondatral kezdődik, és a főszereplőnek valóban emlékeztetnie kell a rendőrt egy személyes közös élményre, amely megváltoztatta őt. A történetet azzal zárja le, hogy „... és ezért most én...”; ebben kifejtve, hogy ez az esemény milyen következményekkel járt az életére/személyiségére nézve.

Előfordul, hogy egy zsarú olyan információt kap, amely eltér vagy ellentétes azzal az elképzeléssel, amit ő már kitalált; ez esetben két lehetséges megoldás létezik:

a) a színész képes integrálni a főszereplőtől kapott információt a saját elképzeléseibe

b) a színész nem tudja összeegyeztetni a különböző gondolatokat, és feladja; ekkor a közönségből valaki álljon be helyette.

- Egy másik változat: miután mindegyiküknek vallomást tett, megkérhetjük a rendőröket, hogy készítsenek monológokat a róluk alkotott kép alapján.

6. lépés:

Ez egy bonyolultabb rész. Új improvizáció kezdődik, egyszerre két szinten; a valódin, ahol a protagonista az antagonistával lép interakcióba; és egy fiktíven, ahol a protagonista a zsarukkal interaktál.

A főszereplő szabadon dönthet arról, hogy mennyi ideig marad egy szinten vagy egy adott karakterrel. Annyit játszik, amennyit szeretne.

Néhány szabályt azonban fontos figyelembe venni:

- A főszereplő beszélhet és cselekedhet; azt tesz a zsarukkal, amit akar.

- Az antagonistának meg kell tartania a karakterét, és csak a jelenetben lévő valódi személyekkel léphet interakcióba, a zsarukkal nem, mivel azok csak a főszereplő fejében léteznek.

- A zsaruk ugyanezen okból kifolyólag csak a főszereplővel léphetnek kapcsolatba.

- A zsaruk megakadályozzák a protagonistát viselkedésének megváltoztatásában, azt akarják, hogy ugyanazt tegye, mint a valóságban de mind különböző okokból; minden zsarúnak megvan a maga sajátos oka és stratégiája, némelyik fenyegető, némelyik csábító, némelyik összezavaró, némelyik hibáztatni próbál, stb.

- A zsaruk valószínűleg nem mennek el csak azért, mert megkérik őket - akkor mozdulnak meg ellenállás nélkül, ha a protagonista erőszakos.

- Egy félrelökött zsarú hajlamos arra, hogy lassan visszatérjen ugyanoda, ahol volt.

- A Jokernek el kell kerülnie, hogy a jelenet túlságosan elhúzódjon és túlterhelje a főszereplőt; emiatt nagyon kell figyelned a főszereplő mozdulatait, stratégiáit.

7. lépés:

A megfigyelő csoport tagokat arra kérjük, hogy helyettesítsék a főszereplőt, és mutassák meg, hogyan kéne kezelni az antagonistát és a zsarukat (ugyanúgy párhuzamosan játszva).

Ez a lépés azért hasznos, mert a főszereplőnek szélesebb spektrumot tud biztosítani a változtatási lehetőségek terén.

Ezt a lépést Flash Fórumnak hívják, mert minden résztvevőnek nagyjából 30 másodperce van arra, hogy bemutassa stratégiájának lényegét az antagonistára és/vagy a zsarukra felé.



8. lépés:

A Joker arra kéri a főszereplőt, hogy csak a zsarukkal, egyenként próbálkozzon újra, mindegyikhez egyértelmű stratégiát hozva. Amint a nézők közül valaki megérti a stratégiát, felváltja a főszereplőt, így az szabadon szembeszállhat a második zsarúval, és így tovább.

A Joker itt is megfigyeli: a főszereplő melyik zsarúval állt szembe először vagy utoljára, milyen stratégiát alkalmazott, mennyire volt határozatlan, stb.

9. lépés:

Amikor az összes rendőr elleni stratégia kialakult, és mindegyikhez beállt párnak egy résztvevő, tehát megszülettek az antizsaruk, indítsunk el egy improvizációt. Ekkor minden pár egyszerre játszik. A főszereplő a maradék nézővel együtt megfigyeli a zsaruk és antizsaruk forgatagát.

A Joker figyeli a főszereplő mozgását: kihez közelít először, kit kerülget, egyenes vagy bizonytalan az irány, stb.

10. lépés:

Ez a szakasz minden technikában közös, mert ez készíti elő a jövőbeli változást, de módszerenként lehetnek kisebb eltérések.

A főszereplő és az antagonista egyszerűen folytatja az eredeti improvizációt (amelyben a probléma megmutatkozott), de most már zsaruk nélkül. A főszereplőnek mindenképp célja, hogy a helyzetet saját akarata szerint megváltoztassa.

11. lépés:

A technika lezárása - ez azonos mindegyiknél. Boal ezt a „mások tekintetének többszörös tükrének” nevezi, mert az az elképzelése, hogy itt mindenki megosztja a saját észleléseit. Ezek lehetnek:

- megfigyelések - ami inkább objektív, az, amit mindannyian láttunk/hallottunk

- értelmezés - a megfigyelt dolog jelentése.

Az értelmezésnél fontos kiemelni, hogy ezek inkább hipotézisek, nem pedig ítékezés a főszereplő viselkedéséről.

Tapasztalataink alapján hozzáadtunk két további típust a megosztó-körhöz:

1) pszichodramatikus megosztás: itt mindenki csak magáról, E/1-ben beszélhet.

2) szabad megosztás: ahol tényleg minden típusú megjegyzés megengedett.

Még ha úgy gondoljuk is, hogy a Boal-féle megosztás a legtermékenyebb, néha lehet, hogy másra van szükség. A pszichodramatikus megosztás több védelmet kínál; a szabad megosztás pedig több kihívást.

Boal megközelítését és az Elnyomottak Színházának keretrendszerét követve arra szoktuk kérni a főszereplőt, hogy ő válassza ki a megosztás preferált típusát.

B.2 A Vágyak szivárványa

CÉLOK

Az érzelmek, érzések, vágyak sokféleségének tisztázása a főszereplőben.

MEGFELELŐ TÖRTÉNETEK

Minden olyan történet, ahol a főszereplő akarata nem egyértelmű, ahol az érzelmek kavalkádja kusza és/vagy ambivalens.

LÉPÉSEK

1- A történet elmesélése

2- Első improvizáció

3- A szivárvány megteremtése

4- Vallomások

5- A részekből egész lesz

6- Valós és ideális konstelláció

7- Agora a létrehozott képekből

8- A jövőbeli cselekvés próbája

9- „A mások tekintetének többszörös tükre.”

LEÍRÁS

1-2. lépés:

lásd a „Zsaruk a fejben” technikánál.

3. lépés:

A Joker arra kéri a főszereplőt, hogy azonosítsa magában az összes érzést, érzelmet, vágyat, ami megjelent benne az adott jelenetben, és mutassa meg mindegyiket a testéből alkotott képekkel.

Amint a főszereplő megmutat egy pózt, a nézők közül aki felismeri/azonosul/rezonál vele, a főszereplőt tükrözve a helyébe lép.

Ha nincs több ötlete, a nézők javasolhatnak további képeket. A főszereplő minden ajánlott képről eldöntheti, hogy elfogadja-e. Szabad nemet mondani, ha nem érzi magáénak.

A végén lesz jó pár kép (ideális, ha 3-8 van.) Előfordulhat, hogy az egyik képet egy másik tartalmazza, vagy teljesen egyformák, ezeket jobb, ha kizárjuk - kivéve, ha úgy érezzük, hogy mindkettőben van valami fontos.



4. lépés:

A Joker megkéri a képeket alkotó szereplőket, hogy álljanak a tér egyik oldalán egy sorba, majd a főszereplő egyenként odamegy hozzájuk, és a következő mondatkezdések valamelyikével egy rövid vallomásba kezd:

- „Ilyen vagyok, és ez jó, mert...”
- „Ilyen vagyok, de nem szeretnék ilyen lenni, mert...”
- „Ilyen vagyok, és szeretnék még inkább ilyen lenni, mert...”.

Ezeket a mondatokat a képek csendben meghallgatják, és a következő improvizációhoz beépítik a szerepükbe.

Lehetséges változat: egy képzésünk résztvevője mesélte, hogy amikor ő ezt a technikát használja, nem vallomásba küldi a főszereplőt, hanem monológokat kér a képeket alkotó szereplőktől – hiszen a színészek elkezdik érezni a képeket, gondolkodni, hogy kik ők, tehát lényegében csak kifejezik az összes gondolatot, ami eszükbe jut.

5. lépés:

A főszereplő egyenként küldi a jelenetbe érzelmeinek különböző képeit, így mindegyik egyedül improvizál az antagonistával. Az alapot az előző improvizáció adja, de a kép lehetőséget kap arra, hogy az úgynevezett szub-szöveget is felfedezze. Tehát azokat a gondolatokat, amelyeket általában nem fejezünk ki, de amelyek beszédünket és viselkedésünket vezérlik – ezek a valódi szándékaink az adott kapcsolatban és kontextusban.

A Joker állítja le az egyes improvizációkat, amint azok világosan megmutatták, milyen változás következhetne be, ha a főszereplő mindig csak egy érzelmet mutatna ki a benne lévő kavalkádból.

6. lépés:

A főszereplő létrehoz egy konstellációt, amelyben a képeket abba a pozícióba helyezi, ahogy szerinte az antagonista látja őt.

Az antagonista improvizálni kezd, és úgy viszonyul a képekhez, mintha csak személyek lennének, egyik beszélgetésből a másikba ugrik, ahogy a főszereplő hangulatot/attitűdöt változtat. Mivel ez egy improvizáció, egy szabály van, nevezetesen elfogadni, ami történik, és reakciót rögtönözni rá.

Az improvizációhoz a képek esetében fontos információforrás a róluk alkotott kép (a testhelyzet táplálja az improvizációt érzésekkel, intuícióval, vágyakkal...) és a korábban kapott mondatok.

A főszereplő különböző kombinációkat kipróbálva változtathatja a konstellációt, egyrészt hogy ezáltal javítsa viszonyát az antagonistával, másrészt, hogy tisztuljon benne, mit is akar valójában.

7. lépés:

- Amikor a főszereplő elégedett a felállással, a Joker megkéri, hogy maradjon az antagonista közelében, hogy ebből a nézőpontból érzékelje a képek jelenlétét.

- Egy idő után a Joker megkéri az antagonistát, hogy menjen ki a jelenetből, a főszereplő pedig lépjen az antagonista helyébe. Így ő fog a képekkel interakcióba lépni, ezúttal újra főszereplőként.

- Végül a Joker jelzésére a főszereplő is kiszáll, és a képek magukra hagyva egy „Agorát” képeznek: megvitatják egymás között a helyzetüket, elmagyarázzák, hogy ki mit akar és miért, és megpróbálják meggyőzni egymást. Fontos, hogy eleinte minden képnek meglegyen a helye, aztán jöhet a zűrzavar, ahol a képek egyszerre/párban/kis csoportokban vitatkoznak.

A főszereplő mozoghat a képek között, és megfigyelheti azok viszonyait.

8-9. lépés:

lásd a „Zsaruk a fejben” technikánál.



B.3 Analitikus kép

CÉLOK

A főszereplő viselkedésében azon gyenge pontok feltérképezése, amelyek negatívan befolyásolnak egy adott kapcsolatot.

MEGFELELŐ TÖRTÉNETEK

Olyan történetek vagy epizódok, amelyekben a protagonistának egyértelmű akarata van, de viselkedésének gyengeségei miatt nem tudja megvalósítani, amit akar.

LÉPÉSEK

1- A történet elmesélése

2- Első improvizáció

3- A főszereplő gyenge pontjaihoz és az antagonista erős pontjaihoz kapcsolódó képek létrehozása.

4- Páralkotás

5- Második improvizáció

6- „Változhatsz!”

- 7- A főszereplő és az antagonista képei
- 8- Antagonista és a főszereplő képei - a 7. lépés fordítottja
- 9- A jövőbeli cselekmény próbája
- 10- „A mások tekintetének többszörös tükre.”



LEÍRÁS

1-2. lépés:
lásd a „Zsaruk a fejben” technikánál.

3. lépés:

A Joker arra kéri a nézőket, hogy javasoljanak képeket a főszereplő jelenet során megjelent gyenge pontjaihoz kapcsolódóan. Olyan tulajdonságok, amelyek gyengítik a főszereplőt ebben a kapcsolatban. A képek nem baj ha nem realiztikusak, kiemelhetnek egy részletet expresszionista, szimbolikus, szürrealista, túlzó módon is.

Az ideális munkához 5 kép kell, kevesebb szegényíti az elemzést, több pedig túl sok időt venne igénybe.

Ezután a nézők létrehoznak hasonló mennyiségű, ezúttal az antagonistával kapcsolatos képet - olyanokat, amelyek érzékeltetik, hogy mi teszi őt erősebbé ebben a kapcsolatban.

4. lépés:

Ebben a fázisban a főszereplő képei az antagonista képeivel szemben, egy vonalban helyezkednek el.

A Joker jelzésére mindkét sorból minden kép elindul egymással szembe, hogy találkozzanak és egymás komplementereit keressék. Ez a választás lehet könnyű is, ha kölcsönös, de az is előfordulhat, hogy az 1. kép a 2. képet választja, míg a 2. a 3-at, stb.... ebben az esetben fontos a választás gyorsasága. Ha esetleg az 1. és 2. kép is a 3. képet választja, a 3. kép dönthet.

A választást inkább a megérzés, az intuíció vezérli, nem az elmélkedés.

5. lépés:

Felváltva, minden pár újra-improvizálja az eredeti jelenetet, figyelve a kialakított képek esszenciájára. Így minden egyes improvizáció nagyon örültnek és a valóságos jelenettől távolinak tűnhet, de végső soron mindegyik megmutathat egy-egy olyan apró részletet, amely a valós helyzetben nagy szerepet játszik.

6. lépés:

Minden párral az eredeti jeleneten dolgozunk, egymás után nézzük őket. Egy párnál a folyamat a következő:

- a főszereplő a saját képe mellé megy, és a pózt megtartva mindig közvetlenül megismétli képének mondatát. Ezáltal az észlelt részlet láthatóbbá válik, és a protagonista megérezheti, hogy ez valódi gyengesége-e.

- a főszereplő képmása elhagyja a jelenetet (amikor a Joker úgy érzi, hogy a főszereplő pontosan lemásolta képét és átvette beszédstílusát). Így folytatódik az improvizáció a főszereplő és az antagonista képe között.

- amikor a Joker érzékeli a protagonista legőszintébb és legmélyebb énjét, azt kiáltja „Változhatsz!”. Ebben a pillanatban a főszereplőnek éreznie kell, hogy akar-e változtatni a képen. Ha igen, akkor megteheti, de lassan, az improvizáció közben. Ha nem akar változtatni, mert azt érzi, hogy nem veszélyezteti őt ez a helyzet, akkor meg is tarthatja a képet.

Az eljárást az összes pár esetében megismételjük.

7. lépés:

Újabb improvizáció, ezúttal a főszereplő egyszerre küzd az antagonista összes képe ellen. Ő bármelyikkel interakcióba léphet, míg a képek csak a főszereplőhöz tudnak viszonyulni, egymáshoz nem.

Itt is, mint a többi technikában, a főszereplő mozzanatait nagy jelentéssel bírhatnak. A Joker megfigyelheti az egyes képekhez kapcsolódó biztonságos mozdulatait, határozatlanságait, tempóját, stb. és reflektálhat ezekről neki, hogy jobban megértse, mit történt.

Javaslat a képzés egyik résztvevőjétől: talán a 7. vagy 9. lépés előtt tegyünk hozzá egy olyan szakaszt, amelyben a főszereplő és a csoport képeket alkot a főszereplő erős pontjairól, amelyek már egyébként jelen vannak a személyiségében - aztán ezeket kell eljátszani a kapcsolatban. Így fogalmazott: „Hozzá fogok adni egy második fázist, amelyben a csoportot arra kérem, hogy tegye az ellenkezőjét, és mutassa meg a főszereplő erősségeit és az antagonista gyengeségeit, hogy ezzel bővítsük a főszereplő képzeletét. Véleményem szerint az eredetileg leírt technikával a protagonista óriások által összezúzva találja magát, megfosztva annak a lehetőségétől, hogy több hatalmat szerezzen.”

8. lépés:

Ugyanaz történik, mint a 7. lépésben, csak most az antagonista küzd a főszereplő képei ellen. Itt is azt kutatjuk, hogy mi gyengíti a főszereplőt és mi erősíti az antagonistát.

9-10. lépés:

lásd a „Zsaruk a fejben” technikánál.

Azzal kiegészítve, hogy a valóság megváltoztatását célzó utolsó improvizáció során a gyengeségeket ábrázoló képek segíthetnek/tanácsot adhatnak a főszereplőnek, ha azt érzékelik, hogy ismét beleesik az általuk megtestesített magatartásba.



B.4 A rituálék és maszkok köre

CÉLOK

Kísérletezni a rituáléból való kilépés lehetőségével és egy adott kontextusban más viselkedés/attitűd kialakításával.

MEGFELELŐ TÖRTÉNETEK

Olyan történetek/epizódok, amikor egy személynek világos akarata van, de nem tud változtatni a hozzáállásán; úgy tűnik, hogy egy adott kapcsolatban csak „rituális” módon tud viselkedni, tehát ugyanazokat a mintákat ismételve újra és újra.

LÉPÉSEK

1- A történet elmesélése

2- Első improvizáció

3- Az uralkodó attitűd társadalmi maszkjának megteremtése

4- További 3-4 improvizáció készítése olyan helyzetekről, amelyekben a főszereplő másképp viselkedik - és azoknak megfelelő társadalmi maszkok létrehozása.

5- A főszereplő felveszi a „maszkokat”, az improvizációkat felerősítjük

6- A maszkok és jelenetek átvariálása, összekeverése

7- A jövőbeli cselekvés próbája (újra improvizálása az eredeti jelenetnek, ezúttal maszkok nélkül. A jelenetben már nem úgy viselkedik a protagonista, ahogy a valóságban tette, hanem éppen megpróbál megváltozni benne.)

8- „A mások tekintetének többszörös tükre”

LEÍRÁS

1-2. lépés:

lásd a „Zsaruk a fejben” technikánál.

3. lépés:

A Joker arra kéri a nézőket, hogy képeken keresztül mutassák meg, hogy a jelenetben milyen attitűdök és tulajdonságok uralkodnak a főszereplőben. Minden javaslatot szívesen fogadunk, de a végén a csoportnak ki kell választania a legmeggyőzőbb képet. Ebben a technikában a csoport a főszereplővel való konzultáció nélkül dönt, így ez egyszerre lehet kényes és hasznos. A többiek olyan dolgokat is megláthatnak, amelyeket ő talán nem is tudna felismerni és elfogadni.

4. lépés:

A Joker arra kéri a főszereplőt, hogy meséljen el további 3-4 olyan helyzetet, amelyben a korábban kiválasztott képhez képest teljesen másképp viselkedik. Ezeket a helyzeteket is megcsináljuk jelenetben. Minden improvizáció után a 3. lépésnek megfelelően a főszereplő attitűdjéről a csoport képeket alkot, majd kiválaszt egyet. Így minden jelenethez társul egy attitűd-kép, amik egymástól teljesen eltérőek, a főszereplő más-más arcát mutatják be.

5. lépés:

A Joker arra kéri a főszereplőt, hogy lépjen be a 4-5 különböző jelenetbe, de minden egyes helyzetben („rituáléban”) tartsa meg, majd fokozza is fel saját képét (a 3. lépésben, a csoport által felfedezett „maszkot”). Pl. ahol félnék volt, legyen félnékebb, ahol gondoskodó volt, legyen gondoskodóbb... és így tovább.

6. lépés:

A Joker arra kéri a főszereplőt, hogy tartson meg egy képet az egyik jelenetből, vigye át egy másikba, és improvizáljon ott ezzel az új maszkkal. Így a maszk találkozik egy másik rituáléval, ezáltal pedig valami teljesen új történhet. (A maszk megtartása annyit jelent, hogy a főszereplő a kép esszenciáját mindenképp megtartja, de természetesen beszélhet és mozoghat közben.) Ezt a csereberét több különböző variációban le lehet játszani. A Joker feladata, hogy a protagonistát olyan jelenetbe küldje, ahol az adott maszk és rituálé összeütköztetése valami újat serkenthet. Az átalakulás gondolata itt az, hogy a főszereplő már rendelkezik azokkal az erőforrásokkal, amelyekkel jobban tudná kezelni az elnyomó helyzetet, hiszen más körülmények között más hozzáállást mutat. Így az egyetlen feladat az, hogy ezt az erőforrást oda juttassa, ahol szükség van rá.

7-8. lépés:

lásd a „Zsaruk a fejben” technikánál.





3.2 Azonosulás, felismerés, rezonancia

A VSZ-technikák mindegyikében arra kérjük a résztvevőket, hogy hozzanak létre képeket, ismerjék fel őket, improvizáljanak általuk: de hogyan kell ezt jól csinálni?

Boal a résztvevők és a kép közötti kapcsolat 3 típusáról ír:

1) A néző látja a protagonista által létrehozott képet, és azonosul vele - olyan, mintha azt mondaná: „Ez vagyok én”.

2) A néző felismeri a képet - olyan, mintha azt mondaná: „Ismerek egy ilyen embert”.

3) A nézőnek nincs tiszta elképzelése arról, hogy a kép kit képviselhet, de érzelmileg megérinti, egyfajta „rezonancia” van közte és a kép között.

Mindhárom típusú kapcsolat elősegíti a jó improvizációt.

Ha a kép a 3 típus egyikében sem szólítja meg a nézőt, akkor jobb, ha nem jelentkezik az átvételére.

A képen keresztül történő improvizálásnál fontos, hogy először megérezzük a képet - érezzük, mit mond fizikai, érzelmi, intellektuális szinten. Milyen érzéseket, emlékeket, képeket kelt bennem?

Ezután a képet megformázó néző hagyhatja, hogy a teste és a szája szabadon cselekedjen, beszéljen. Ne legyen más korlát, csak a résztvevők biztonsága.

Bátran fedezze fel az ismeretlent, mert különben a színház gazdagsága a valóság, a felszín reprodukálására korlátozódhat.

Néha a képek vad képzeletre készítenek, valami olyasmire, ami látszólag teljesen távol áll az elmesélt helyzettől, de az ilyeneket nem szabad elnyomni. Például egyszer az Analitikus kép módszerben egy néző egy oroszlánszelídítő képét készítette el - semmi köze nem volt a konkrét kontextushoz (városi lakás), de sokat elárult a párkapcsolatról.



3.3 Kérdések és kétségek

Van néhány konkrét kérdés és kétely, amelyeket a csoportos folyamat során gyűjtöttünk össze. Úgy véljük, ezek más szakemberek számára is hasznosak lehetnek.

A kérdéseket négy területre csoportosítottuk.

A) Egyén és társadalom

1) Hogyan épülnek be a személyes/közösségi/társadalmi szintek a technikákba?

2) A fejben lévő hangok (zsaruk) manapság a közösségi médiából és az influenszerektől is jönnek.

3) Ezekkel a technikákkal elérhetjük a változást?

Lehetséges válaszok:

1) Hogyan épülnek be a személyes/közösségi/társadalmi szintek a technikákba?

Ennek több szintje is lehet:

- szimpátia-ellenőrzés: a Joker a történet elmesélése után/az első improvizáció után/a végső megosztás előtt megkérheti a csoportot, hogy mondják/mutassák ki a testükön keresztül, mennyire érznek szimpátiát a történet iránt. Például álljanak ahhoz a mesélőhöz, akinek a történetével leginkább azonosulni tudnak.

- A VSZ technikákban a képek hivatkozhatnak a főszereplő és a résztvevők történetei között.

- A Zsaruk a fejben módszerben van egy olyan lépés, amikor a főszereplő minden egyes zsarunak elmond egy vallomást, felidézve egy megtörtént, valós helyzetet. Ebben az esetben a beazonosított szereplőkkel megjelenik a társadalmi kontextus.

- Sőt, amikor a SPIC-munkát alkalmazzuk, a belső erőktől továbbléphetünk a társadalmi/politikai/ideológiai/kulturális elemek felé, amelyek hatással vannak a személyes történetre.

2) A fejben lévő hangok (zsaruk) manapság a közösségi médiából és az influenszerektől is jönnek.

Igen, egyetértünk. Ezeket a hangokat is azonosítani tudjuk, akár a Zsaruk a fejben technikában, akár a SPIC munkában.

3) Elérhetünk valódi változást ezekkel a technikákkal?

Ez attól függ, hogy milyen változásra gondolunk.

Változásokat tapasztalhatunk a személyben, a csoportban, az intézményben, a szomszédságban, a társadalomban,...

Személyes szinten például ezeken a területeken történhet változás:

- Az elménk: új információ, új tudás, új elemzés, új gondolkodásmód...
- A nyelvünk: más típusú figyelem a beszédre és a szavakra...
- Az érzelmeink: új kifejezések, új érzelmi szabályozások, új kezelési módok...
- A készségeink: a konfliktuskezeléshez szükséges kompetenciáink javulása
- A hozzáállásunk: új irányok, nézőpontok
- A viselkedésünk: új viselkedésmód, a régi viselkedés új variációja...

A VSZ technikák elsősorban a változás személyes szintjére hatnak.

Gyakorlatunk során a főszereplőben és a többi résztvevőben is gyakran az a legfőbb változás, hogy a mindennapi élet elnyomó helyzetei tudatosulnak, és emellett kialakul az az érzés, hogy nem vagyunk egyedül.



B) A történetek típusa

1) Hogyan találunk olyan személyes történeteket, amelyek illeszkednek a VSZ készlethez?

2) Milyen történetekre van szükségünk? Válogassuk ki őket?

3) Több egzisztenciális történetet hallottam, mint hétköznapit - vannak jobban keretező utasítások?

4) Hogyan választjuk ki az adott történethez legmegfelelőbb technikát?

Lehetséges válaszok:

1) Hogyan találunk olyan személyes történeteket, amelyek illeszkednek a VSZ készlethez?

A kérdés helytelen, mivel, ahogy Boal mondta, az Elnyomottak Színházát az emberek számára hozzák létre, és nem fordítva; így a Joker számára nem az a kihívás, hogy megtalálja a megfelelő történetet, hanem az, hogy a megfelelő technikát javasolja az egyes történetekhez.

Néha nem könnyű rögtön megérteni, mire van szükség, ezért a mi javaslatunk ezekben az esetekben az, hogy kezdjük el azt a technikát, amelyiket a legjobban ismerjük, és bízunk benne, hogy valami kialakul belőle.

A feldolgozandó történet kiválasztását a résztvevők végzik, mivel így születhet metaxis és szimpátia. Ez általában szavazással történik, így a 2-3 történet közül végül azt választjuk, amihez a csoport legnagyobb része kötődik érzelmileg.

2) Milyen történetekre van szükségünk? Válogassuk ki őket?

Ahogy egy korábbi fejezetben (lásd: 1.5. bekezdés) kifejtettük, a VSZ-t akkor használjuk, ha az elnyomó nem egyértelmű, nem látható.

Az egyik alapvető kérdés tehát az, hogy az elnyomás kívülről jön-e, egy vagy több elnyomó felől, vagy pedig főként belülről, fantomoktól/belső erőktől.

A megkülönböztetés nem fekete-fehér, minden helyzetnek létezik mindkét oldala, de érzékelnünk kell a dominánsabbat. Az is lehetséges, hogy a VSZ-ből indulunk ki, és átmegegyünk a fórumszínházba, vagy fordítva. Ha találunk egy megoldást a fórumszínház módszerével, de a főszereplő azt mondja, hogy „igen, ez egy jó megoldás, de nem tudnám alkalmazni, mert blokkolva érzem magam/ellentmondásos érzések vannak bennem, stb...”, akkor ebben az esetben számára a megoldás nem lesz elérhető. Előbb fel kell oldanunk a blokkokat valamilyen VSZ technika segítségével.

3) Több egzisztenciális történetet hallottam, mint hétköznapit - vannak jobban keretező utasítások?

Minden történetet ki lehet dolgozni - nem számít, hogy kivételes helyzetről vagy éppen ellenkezőleg, gyakori és látszólag „triviális” szituációról van-e szó.

Ahogy Boal mondta, „nem kell értékelnünk az elnyomást, csak dolgoznunk rajta”.

A történetek között tehát nincs hierarchia, de fontos, hogy azzal dolgozzunk, amelyiket a csoport megszavazott, hogy biztos legyen az érzelmi elköteleződés, a szimpátia, majd a metaxis.

4) Hogyan választjuk ki az adott történethez legmegfelelőbb technikát?

Általában a történeteket bonyolult azonnal megérteni, előfordulhat, hogy a valódi probléma lassan bontakozik ki, így később tudjuk csak kiválasztani a megfelelő technikát. Ezt a kis leírást a módszerekhez azonban mindig figyelembe vehetjük:

- „Zsaruk a fejben”, amikor a protagonista akarata egyértelmű az adott helyzetben, de belülről blokkolva érzi magát.
- „Vágyak szivárványa”, amikor a főszereplő akarata nem egyértelmű vagy ellentétes vágyakat/érzelmeket érez, összezavarodik az adott helyzetben.
- „Analitikus kép”, amikor a főszereplő olyan kapcsolatban él, ahol nem tud valami fontosat elérni, és nem tudja, miért, de gyakran vesztésként végez az adott helyzetekben.
- „Rituálék és maszkok köre”, amikor a főszereplő egy adott kapcsolatban nem tud változtatni a hozzáállásán, és ez gátolja a célja elérésben is.



C) Technikai kérdések

1) Mit tegyen a Joker, amikor az antagonista egészen másképp játszik, mint a protagonista által ismert személy?

2) Meg lehet változtatni az elnyomó képét?

3) Milyen utasításokat adjunk azoknak, akiknek nincs egyértelmű elnyomójuk?

4) Hogyan változtass Jokerként, ha látod, hogy egy technika nem működik?

5) Általánosságban a VSZ technikáknál fontos, hogy pozitív eredménnyel végezzen a főszereplő?

6) Hogyan lehet egy személyes dilemmát vagy történetet konkrét jelenetként alakítani, amiben a főszereplő változásra bírható?

7) Hogyan lehet kezelni egy teljesen a távoli múltban játszódó történetet, ahol valójában már nem lehet semmit sem megváltoztatni (csak a belső emlékezetet és egy belső esemény átélését a katarzis által)?

8) Lehetséges és tud gyümölcsöző lenni a VSZ online alkalmazása?

9) Az antagonista képénél az 5 improvizáció egyszerre fut - lehetséges egyenként is megnézni őket?

10) A vágyak szivárványáról:

10.1) Segít-e az érzések azonosításában, ha kezdetektől meg vannak nevezve?

10.2) Nem jobb, ha a főszereplő megmagyarázza a kép jelentését, ahelyett hogy megmutatja?

10.3) Játsszam el azt a nőt, aki lehetővé teszi az intim kapcsolatot vagy sem? (A kérdés egy konkrét történethez kapcsolódik.)

11) A rituálék és maszkok körében: van valami logika a jelenetekbe való belépés sorrendjében és a megfelelő maszk kiválasztásában?

12) A rituálék és maszkok körében: egyszerűen másfajta vagy tudatosan „jobb” attitűdöt keresünk a többi jelenet létrehozásához?

13) Hogyan kezeljük a fejben lévő zsarukat, ha a főszereplő nem képes interakcióba lépni velük, mert összekeveri őket az érzelmeivel?

Lehetséges válaszok:

1) Mit tegyen a Joker, amikor az antagonista egészen másképp játszik, mint a protagonista által ismert személy?

Lehetséges, hogy az antagonistát játszó személynek tényleg teljesen másak az elképzelései, mint amiket a főszereplő segítségül elmondott neki. Hogyha ezeket képes összevonni, összeegyeztetni, akkor megpróbálhatja így tovább játszani a szerepet. Ha azonban nem képes kezelni az ellentmondást, és nem tud egy olyan antagonistaát megtestesíteni, aki a jelenetben ugyanazokat az érzéseket kelti a protagonistában, mint a valóságban, akkor jobb, ha a játszót egy másikra cseréljük.

2) Meg lehet változtatni az elnyomó képét?

Nem. Ezeknél a technikáknál ideális esetben a kép szereplőinek meg kell tartaniuk az adott képet.

Ez nem azt jelenti, hogy egyáltalán nem mozoghatnak, nem kell úgy maradniuk, mintha megdermedtek volna, de meg kell tartaniuk a kép lényegét. Ezt a lényegi elemet, esszenciát érzékelni kell, nem gondolkodni róla. Pl. ha a színész úgy érzi, hogy lényeges, hogy feküdjön, akkor meg kell tartania azt a pozíciót, de mozgathatja a testét; ha az esszencia a közvetlen tekintet a főszereplő felé, akkor ezt kell tiszteletben tartani, és így tovább.

Mi az oka?

A kép megragad és felnagyít néhány kulcsfontosságú részletet, ezért ahhoz, hogy ez az elem inspirálja a játszókat, meg kell tartania a képben az esszenciát. Így teljesül az, hogy az improvizáció a kép által táplált érzéseken alapul.

3) Milyen utasításokat adjunk azoknak, akiknek nincs egyértelmű elnyomójuk?

Nem utasításokat, hanem technikákat kínálunk. Ha a főszereplőnek nincs egyértelmű elnyomója, az valószínűleg azt jelenti, hogy internalizált, így például a Vágyak szivárványa technika eredményes lehet.

Más a helyzet, ha a főszereplő nem tud felidézni egy olyan kapcsolati helyzetet, amelyben ez az elnyomás előfordul. A VSZ megkövetel egy kapcsolatot, legalább a protagonista és egy antagonista között. Az elnyomó szót ilyenkor az antagonista szóval helyettesítjük, mert ezekben a történetekben nem kívülről jövő elnyomásról van szó, hanem internalizálódott. Az antagonista csak aktiválja a belső elnyomókat.

Tehát, ha a főszereplőnek nem jut eszébe konkrét szituáció, akkor többet kell vizsgálnunk, kérdezősködnünk, hogy ezáltal találjunk valami hasznosat.

Esetleg elképzelhetünk egy jövőbeli helyzetet is, például „gondolj arra, hogy van lehetőséged beszélni az apukáddal/a főnököddel/mással ... Kitalálod ezt a szituációt? Hol történne ez meg? Kik a jelenlévők? stb.”

4) Hogyan változtass Jokerként, ha látod, hogy egy technika nem működik?

Ritkán fordul elő, hogy egy technika egyáltalán nem működik - az előfordulhat, hogy nem a legjobb a történethez. Ebben az esetben a Jokernek éreznie kell, hogy jobb-e folytatni, bízva bármilyen eredményekben, vagy egyértelműen abbahagyni és egy másikat javasolni. Figyelembe kell venni azonban az időt is: egy fő technika 2 vagy több órán át is tarthat, így ha már egy órája dolgozunk, és egy másik technikát akarunk kezdeni, lehet, hogy a főszereplőnek vagy a csoportnak nem marad elég ideje vagy energiája egy újabb felfedezéshez.

Általában tehát a Joker vagy még az elején vált technikát, vagy jobb, ha a már megkezdett utat zárja le, és esetleg a következő ülésen más technikát alkalmaz.

5) Általánosságban a VSZ technikáknál fontos, hogy pozitív eredménnyel végezzen a főszereplő?

Igen és nem.

Nem katarzist, hanem metaxist keresünk. Ezáltal azt is megkérdőjelezzük, hogy mi egyáltalán a pozitív eredmény.

Néhány terápiás megközelítés számára az a jó eredmény, ha a főszereplő erős érzelmeket él át, és ezáltal felszabadul. A pszichodráma a katarzist keresi, a főszereplők felfogásának átalakítása és új felismerések eszközeként.

A VSZ-ben nem kell sírásra vagy kiabálásra készíteni az embereket, ennél fontosabb a metaxis megteremtése, vagyis hogy a főszereplő ugyanolyan érzelmeket éljen át a jelenetben, mint a való életben.

A folyamat befejezése kétlépcsős:

- Az utolsó improvizáció mindig az, amit Boal „a jövőbeli akció főpróbájának” nevezett. Itt a Jokernek tudatosan és koncentráltan kell segítenie a főszereplőt abban, hogy a helyzet kezelésének egy új módját fedezze fel, mindenféle ítékezés nélkül. Az improvizációnak tehát egyértelműen a helyzet megváltoztatására kell irányulnia, nem pedig a nyomasztó minta megismétlésére. Általában a főszereplő ehhez az utolsó lépéshez már tudatosabban érkezik, és a változtatás akarata is megvan benne. Néha előfordul azonban, hogy kimerült vagy zavarodott, ekkor a Joker segíthet neki az improvizáció megállításával, útmutatással, a folyamatról és az elégedettségéről való kérdezéssel, stb.
- Ezután következik az úgynevezett „a mások tekintetének többszörös tükre”, ahol a főszereplő megfigyeléseket és hipotéziseket kaphat a csoporttól. Ebben a részben is fontos Jokerként arra ügyelni, hogy ne ítékezés, hanem megfigyelés történjen, és az értelmezések lehetséges lencséként, ne pedig az igazságként legyenek megosztva.

Fontos tehát, hogy ez a két lépés segítse a protagonistát abban, hogy valamilyen új felismerésre, erőre vagy az elnyomásból való lehetséges kiútra jusson - de ez nem feltétlen jelent happy end-et.

6) Hogyan lehet egy személyes dilemmát vagy történetet konkrét jelenetté alakítani, amiben a főszereplő változásra bírható?



Nem egyszerű, de próbálkozhatsz valami ehhez hasonlóval:

Joker: Mi az a helyzet, amin javítani/változtatni szeretnél?

Főszereplő: Dilemmában vagyok, nem tudom, hogy a hetero páromat tartsam-e meg, vagy fedezzem fel a biszexualitásomat is. Nem tudom, hogy mit válasszak, hogy ez helyes vagy helytelen...

J: Rögtönözzünk 2 különböző helyzetet: az egyikben a jelenlegi partnereddel vagy egy pozitív pillanatban - milyen helyzetet tudnánk erre improvizálni?

A másikban megéled a biszexualitásodat - ehhez milyen helyzetet tudnánk improvizálni?

Megnézzük mindkettőt.

(az első improvizáció elkezdődik)

J: Hogy érzed magad?

Most kezdjük a második improvizációt.

(második improvizáció kezdődik)

J: Hogy érzed magad?

P: A másodikban jobban.

J: (Jokerként figyeltük a jeleneteket és megerősítjük, hogy ez igaz, mert a verbális és a nonverbális kommunikáció is ezt mutatta) Mondjuk, hogy ez a fő vágyad; miért nem követed?

P: Mert félek, hogy elveszítem a hetero partneremet...

J: Oké, akkor most azt javaslom, hogy használjuk a „Zsaruk a fejben” módszert.

Ily módon, valami, ami eredetileg egy belső, erkölcsi, intellektuális dilemma volt, átalakul egy olyan helyzetté, ahol már alkalmazható az egyik VSZ technika.

7) Hogyan lehet kezelni egy teljesen a távoli múltban játszódó történetet, ahol valójában már nem lehet semmit sem megváltoztatni (csak a belső emlékezetet és egy belső esemény átélését a katarzis által)?

Az Elnyomottak Színháza jövőorientált. Ha a történet teljesen a távoli múltban játszódik, ahol nem lehet semmit sem megváltoztatni, akkor, íme, néhány lehetőség:

- Feladni az Elnyomottak Színházát és a pszichodramát használni, mivel az a személyes múltbeli események belső emlékezetének és megélésének megváltoztatására irányul.
- Megkérdezni, hogyan jelenik meg ez a múltbeli helyzet a főszereplő jelenlegi életében, majd kiválasztani egy történetet a jelenből.
- Lejátszani a múltbeli helyzetet, majd megkérni a főszereplőt, hogy játssza újra, ahogyan abban a pillanatban cselekedni szeretett volna. Természetesen ez így varázslat, hiszen a múlt nem változhat meg, de a morenoi katarzishoz hasonlóan ez a lépés elvezetheti a főszereplőt ahhoz, hogy kibéküljön a saját múltjával és az eseményhez kapcsolódó személyekkel. Sőt, a feltárás új erőt adhat neki ahhoz, hogy az esemény következményeivel a jelen életében is foglalkozzon.

8) Lehetséges és tud gyümölcsöző lenni a VSZ online alkalmazása?

Mi soha nem csináltuk, de ismerünk embereket, akik igen.

A kockázatot abban látjuk, hogy ha online vagyunk, stressz vagy túlterhelés esetén nem tudunk jelen lenni. Valószínűleg nehéz felismerni a személyek érzéseit.

9) Az antagonista képénél az 5 improvizáció egyszerre fut - lehetséges egyenként is megnézni őket?

Általában azért nem nézzük meg őket egyenként, mert ezt a technikát a csoportaktivitás növelésére is használunk. Így tudunk mindenkit arra ösztönözni, hogy egy személyes történetre összpontosítson. Ráadásul, mivel kis alcsoportok alakulnak ki, könnyebb is lesz megnyílni az improvizációban, hiszen nincs jelen a nagy csoport előtt szereplés nyomása.

Ez az úgynevezett „forgatag üzemmód” előnye.⁸

De természetesen, ha úgy érzed, hogy te és a csoport is készen álltok arra, hogy kezeljétek az esetleges ellenállásokat, akkor kipróbálhatjátok.

10) A vágyak szivárványáról:

10.1) Segít-e az érzések azonosításában az, ha az elejétől kezdve meg vannak nevezve?

Valószínűleg igen, ugyanakkor elveszítjük a testkép sokrétűségét, vagyis azt a tényt, hogy valami olyan kétértelmű dolgot képvisel, amely váratlan kapcsolatok vagy párhuzamok felfedezésére készíthet bennünket.

10.2) Nem jobb, ha a főszereplő megmagyarázza a kép jelentését, ahelyett hogy megmutatja?

Mint fentebb említettük, a kép a VSZ lényegi eleme, az az eszköz, amely lehetővé teszi a résztvevők személyes tapasztalatai közötti hidak létrehozását, mivel a mechanizmusok lényegét rögzíti, minden irreleváns kontextuális részlettől megtisztítva. Ha megnevezzük vagy megmagyarázzuk a képeket, elveszítik ezt a képességet, és egy egyedi olvasatra redukálódnak. Így fennáll a veszélye annak, hogy nem alakulnak ki hidak a történetek között, és nem lesz pluralizálva a főszereplő problémája.

10.4) Játsszam el azt a nőt, aki lehetővé teszi az intim kapcsolatot vagy sem? (A kérdés egy konkrét történethez kapcsolódik.)

Ez akkor merült fel, amikor a főszereplő megpróbált közeledni a neki tetsző nőhöz.

⁸ A „forgatag üzemmód” egy Boal által javasolt módszer, amely párok egyidejű improvizálásából áll. Ily módon egyszerre sokan vesznek részt, és kisebb nyomás nehezedik egy adott párra. Nem összekeverendő az „Agora” módszerrel, ahol csak a belső erők játszanak, és közösen vitatják meg, hogyan érvényesüljenek.

A technika lépése a folyamat közepén volt, ahol megpróbáltuk megtartani az elnyomás valóságát, nem pedig megváltoztatni, tehát abban a pillanatban nem szabad megváltoztatni az elnyomást azzal, hogy az antagonistát nyitottabbá/pozitívabbá tesszük. Ráadásul abban a történetben nem azzal volt a probléma, hogy megnyerje a nőt, hanem azzal, hogy egyáltalán megengedje magának a közeledést; tehát a vágy az volt, hogy szabadon próbálkozhasson, nem feltétlenül a győzelem. Szóval végső soron nem. Csak ha a főszereplő stratégiája és viselkedése valóban hatással van az antagonistára, akkor tud megváltozni - mint a fórumszínházban, ahol az elnyomóknak erre érzékenynek kell lenniük. Érzékenynek lenni nem azt jelenti, hogy megkönnyítjük a főszereplő feladatát, hanem hogy nyitottságunk miatt észrevesszük, mi változik belül. Az antagonista szerepe a VSZ-ben ugyanaz, mint a fórumszínházban: elkerülni a végleteket (pl. egyáltalán nem változnék, soha / hamarosan abbahagyom, mert szeretem a happy endet). Csak így lehet eredményes a folyamat. Lásd még az 5. kérdésre adott választ.

11) A rituálék és maszkok körében: van valami logika a jelenetekbe való belépés sorrendjében és a megfelelő maszk kiválasztásában?

Ennek a technikának az a lényege, hogy minden kontextusban más-más módon mutatjuk meg magunkat. Ezeket a szociális maszkokat a társadalmi rituálék, vagyis a kapcsolati helyzetek hozzák létre és erősítik meg. Helyzetek, amikben öntudatlanul követjük az íratlan társadalmi szabályokat, és szerepeket játszunk.

Mindannyiunknak van személyisége, de különböző módokon viselkedünk, attól függően, hogy mit tanultunk meg a társadalom által elfogadottnak. Egy társadalmi rituálé lebontása az elnyomás megváltoztatásának egyik módja lehet.

Emellett arra is használhatjuk a maszkjainkat, hogy egyik rituáléból a másikba lépve hagyjuk annak kirobbanását, ezáltal új, pozitívabb viselkedési formákat találva.

Tehát a kérdésre visszatérve, Jokerként egy másik rituáléra kell küldenünk a főszereplőt, megtartva az előzőben viselt maszkját. A pozitív eredmény már a rituálé és a maszk közötti megfelelés megszakításában rejlik - ez a tény arra ösztönöz, hogy szabadabb legyek, hogy ne kényszerüljek arra, hogy minden helyzetben egy adott forgatókönyvet kövessek, hanem érzékeljem, hogy szabadon változtathatom meg a maszkomat.

A második pozitív eredmény az, hogy felfedeztem, hogy megvannak az erőforrásaim ahhoz, hogy másképp viselkedjek.

A harmadik kimenet pedig, hogy megérezem, hogyan lehet egy adott maszk hasznos egy másik kontextusban.

12) A rituálék és maszkok körében: egyszerűen másfajta vagy tudatosan „jobb” attitűdöt keresünk a többi jelenet létrehozásához?

A jelenetek építése során csak különböző attitűdöket/maszkokat keresünk, és arra kérjük a főszereplőt, hogy 4-5 különböző helyzetet meséljen el. Majd a „körút” (cserebere) során a hangsúly a fő jeleneten van, azon, amit a főszereplő elmondott, hogy illusztrálja a saját elnyomását. Tehát általában nem használunk minden maszkot minden jelenetben, hanem elsősorban azt vizsgáljuk meg, hogy egy-egy új maszk milyen hatással van a fő jelenetre.

13) Hogyan kezeljük a fejben lévő zsarukat, ha a főszereplő nem képes interakcióba lépni velük, mert összekeveri őket az érzelmeivel?

Ez egy terepen történő alkalmazás során előfordult már: le kellett állítanunk a technikát, és az utolsó lépésekhez ugrani. Nem tudjuk, hogy az akadály intellektuális szinten volt-e - a nehéz megkülönböztetés a rendőrök, mint internalizált külső erők és a személyes érzések között -, vagy talán egy védekezési mechanizmus volt a konkrét rendőrök felismerésének fájdalmai ellen.

Többször próbáltuk a főszereplőt a rendőrök ezen aspektusára fókuszálni, de sikertelenül, ezért azt javasoltuk, hogy térjünk a „főpróba a jövőbeli akcióhoz” lépéshez.

Ebben az esetben a főszereplő számára az volt a pozitív eredmény, hogy elmesélhette ezt a nehéz történetet egy biztonságos közegben.



D) Az érzelmek kezelése

1) Hogyan lehet lezárni egy VSZ munkamenetet?

2) Hogyan lépünk be/ki a szerepekből?

3) Milyen egyensúlyt kell tartanunk a biztonságos feszültség és a biztonságos tér között?

4) Hogyan kezeljük azokat az embereket, akiket érzelmileg erősen megérint (sírnak, dühöngenek...) a technika valamely része?

5) Mennyire kell a főszereplőt beletolni a történetbe és elérni az érzelmi bevonódást?

6) Hogyan lehet kezelni egy vonakodó csoportot a részvételre, hogyan lehet bevonni egy olyan közösséget, amely nem szokta megkérdőjelezni önmagát?

7) Mi a teendő azokkal a mesélőkkel, akiknek a történetét a csoport nem választotta ki?

Lehetséges válaszok:

1) Hogyan lehet lezárni egy VSZ munkamenetet?

A VSZ-készlet egy közös befejezést tartalmaz, amelyet „mások tekintetében többszörös tükrének” nevezünk, de ahogy a technikáknál kifejtésre került, 2 másfajta megosztás is lehetséges. A végső megosztás célja, hogy segítse a főszereplőt és a csoportban szimpátiát, szolidaritást teremtsen - hogy ne érezzük magunkat egyedül a saját problémáinkkal, hanem érzékeljük, hogy mindannyian hasonló nehézségekkel küzdünk.

Ráadásul a megosztó-körben a kollektív tapasztalatoknak köszönhetően bővíthetjük tudásunkat az elnyomó helyzetekről is.

Előfordulhat, hogy egyes résztvevőknek (vagy az egész csoportnak) másra van szükségük ahhoz, hogy kilépjenek a szerepükből, vagy feloldják az érzelmi feszültséget - például hang- vagy mozgás-gyakorlatokra (lásd: néhány példa a 2. kérdésnél). Jó ötlet lehet a megosztó rész után megkérdezni a csoportot, hogy a foglalkozás lezárása előtt van-e szükségük még valamire.

2) Hogyan lépünk be/ki a szerepekből?

Amikor elkezdjük az első improvizációt, több olyan eszköz is van, amely segíthet a főszereplő által meghívott többi szereplőnek felvenni az adott karaktert:

- a Joker megkérheti a főszereplőt hogy röviden (pl. 3 jelzővel) jellemezze az egyes szerepeket

- a Joker megkérheti a főszereplőt, hogy azonosítsa a szereplők fő mozgatórugóit

- ha a szereplő már megkezdte az improvizációt, de nehézségei akadnak a karakter eljátszásában, a Joker segíthet neki összpontosítani, feltehet kérdéseket, emlékeztetheti a kapott információkra, stb.

- a Joker megkérheti az egész csoportot, hogy improvizáljanak az adott szerepre, a főszereplő pedig választhat közülük az alapján, hogy ki áll legközelebb a valódi karakterhez

Ami a szerepek elhagyását illeti, fontosnak tartjuk, hogy a szereplőket elvezessük a karakterekből való kilépéshez, főleg akkor, ha azokat hosszan/mélyen játszották.

Segíthet például néhány gyakorlat az Elnyomottak Színházából vagy más tudományágakból:

- körben állva, be- és kilélegzéssel fokozatosan hagyjuk, hogy a karakter távozzon belőlünk

- körben állva, ugrálva kiabáljuk ki magunkból a karaktert

- körben állva lassan vegyük le a karakter képzeletbeli bőrét a testünk minden egyes pontjáról

- körben állva lépünk előre, és hagyjuk a karaktert magunk mögött a földön, mint egy ruhát vagy maszkot.



3) Milyen egyensúlyt kell tartanunk a biztonságos feszültség és a biztonságos tér között?

Erre nincsen szabály. Jokerként meg kell próbálnunk megérezni, hogy a színpadon lévő személyeknek és a közönségnek inkább a komfortzónájukra vagy kihívásokra van-e szüksége. Kövesd az ösztöneid, a megérzéseid, és kísérletezz, mindig figyelve a reakciókra.

Általános értelemben, ha az a tapasztalat, hogy a dolgok nem mozdulnak el eléggé, akkor még lehet mélyebbre menni; ha ellenállás, féltékenység, bizalmatlanság van köztük, kicsit vissza kell venni, hogy megmaradjon a jó légkört a csoportban. Hibák biztosan lesznek, a folyamat a közös kísérletezésről szól.

4) Hogyan kezeljük azokat az embereket, akiket érzelmileg erősen megérint (sírnak, dühöngenek, ...) a technika valamely része?

A terápiás szemlélet szerint a fő probléma nem az érzelmek kifejezése, hanem az érzelmek visszatartása. Tehát ha valaki sír vagy kiabál, ne essünk pánikba, hanem támogassuk az illetőt. Sokkal fontosabb azt észrevenni, ha valaki feldúlt, mégsem fejez ki egyértelmű érzelmeket vagy intellektualizál.

Az érzelmek kezelése érdekében jobb lenne, ha a tevékenységeket párban vezetnénk, így az egyik Joker inkább a fiktív térre, míg a másik a VSZ-jelenetet figyelő közönségre koncentrálhatna.

Az érzelmek kezelésére néhány egyszerű, hatékony eszköz:
- teret adni a belső érzések verbalizálásának
- egy „tanulótárs” vagy Subject-Guide gyakorlatot ajánlani
- megkérdezni a személyt, hogy mit lehet tenni azért, hogy jobban érezze magát
- rituálét javasolni a nyomasztó érzelmek elvetésére
- egy gyerekjátékot⁹ javasolni a nehéz légkör oldására
stb.

5) Mennyire kell a főszereplőt beletolni a történetbe és elérni az érzelmi bevonódást?

Míg egy pszichodramatikus ülésen a vezető arra készíti a főszereplőt, hogy intenzív érzelmeket éljen át, mivel a cél a katarzis és az erre épülő új felismerések, addig a VSZ-ben nem szükséges, hogy sírásig vagy kiabálásig jusson. Ami viszont fontos, hogy eljussunk egy olyan pontra, ahol a főszereplő ugyanazokat az érzelmeket éli át, mint a valós helyzetben. Csak így tud az Elnyomottak Színháza metaxist létrehozni – Boal szerint ezáltal a főszereplő további változást észlelhet önmagában és a kontextusban.

6) Hogyan kezeljük a vonakodó csoportot a részvételre? Hogyan vonjunk be egy olyan közösséget, amely nem szokta megkérdejelezni önmagát?

Ha egy egész csoport vonakodik a részvételtől, el kell gondolkodnunk a lehetséges okokon, esetleg megkérdezve a csoportot vagy néhány tagot – hogy megértsük, hogy a gubanc a velem, mint trénerrel való kapcsolat, vagy a bizalom hiánya a csoportban, vagy az a környezet, ahol vagyunk, vagy a színházcsinálás/mozgás szokás-kialakulásának hiánya....

Ha az ok a féltékenység vagy a Jokerrel szembeni bizalomhiány, akkor ezt a bizalmat lassan, játékkal, pozitívabb interakciókkal, az ellenállás elfogadásával és a leküzdésének segítségével kell kiépítenünk. Ehhez használhatunk gyakorlatokat az Elnyomottak Színházának arzenáljából vagy más forrásokból.

Egy kicsit más a helyzet egy nagyobb közösség, például egy falu, egy városrész vagy egy intézmény esetében.

Itt is esetről esetre kell elemeznünk az okokat, ez a közösségi munka egyik tipikus helyzete!¹⁰ Az is segíthet, ha van egy szövetségünk egy olyan személlyel a közösségből, aki arra tudja ösztönözni a csoportot, hogy merjen többet vállalni.

7) Mi a teendő azokkal a mesélőkkel, akiknek a történetét a csoport nem választotta ki?

Igazán kényes pillanat, amikor a Joker arra kéri a résztvevőket, hogy többen is meséljenek, végül mégis csak egyet választanak ki. Az elutasítás miatt azok, akiknek a történetét nem választották ki, lekicsinyeltnek, meg nem értettnek, megbántottnak vagy magára hagyottnak érezhetik magukat.

3 lépés/ötlet van arra vonatkozóan, hogyan kezeljük a nem kiválasztott történeteket:

1. A szavazás előtt jobb, ha tájékoztatjuk a csoportot, hogy aznap csak egy történetet választunk ki, amelyet VSZ-technikával fogunk kidolgozni, és amely a csoportot leginkább érintő történet lesz. Nem célszerű olyan történetet választani, amely nem talál visszhangra a csoportban, mivel a munkát ez biztosan befolyásolni fogja. Tehát választanunk kell. A Joker mondhatja a csoportnak, hogy az egyik kiválasztása nem jelenti azt, hogy a többi történet nem fontos, hanem azt, hogy a kiválasztott történet az, ami ma, ebben a csoportban a legnagyobb visszhangot keltette.

2. A második lépés közvetlenül a szavazás után következik. Megköszönhetjük azoknak a személyeknek, akik elmondták a nem kiválasztott történetet, és esetleg megkérdezhetjük őket röviden arról, hogy érzik magukat. Ha egy mesélő mély érzelmeket él át, a Joker esetleg megállhat kis időre, és beszélgethet az illetővel, külön figyelmet szentelve neki.

3. A foglalkozás végén, ha van rá idő, vagy később, a Joker újra előveheti a visszautasított történeteket, és elvégezhet egy gyakorlatot, hogy kicsit kezelje őket. Például az extrapolációs módszerek nagyon hasznosak lehetnek, még akkor is, ha nem mennek mélyen bele egy történetbe. Segíthetnek vizualizálni és éreztetni valamilyen lehetséges változást.

Az egyik résztvevő azt javasolta, hogy mozgásos gyakorlattal vagy kártyákat (pl. archetípus kártyákat) használva fizikai képet is tudunk adni arról, hogyan érezzük magunkat.

⁹ A Subject-Guide Jerome Liss (1974) gyakorlatából származik; egy olyan páros gyakorlatról van szó, ahol az alany az elvégzett tevékenységhez kapcsolódó érzelmeiről beszél, a Guide pedig segít az érzelmek jobb felismerésében, kérdésével, néhány kulcsszó megisméltésére, néhány kulcsfontosságú gesztus megisméltésére vonatkozó javaslattal stb. Az alapot Thomas Gordon (2001) aktív hallgatása adja, és a test aktiválása.

¹⁰ A közösséggel való munka a közösségi szerveződésre utal, amely egy angolszász társadalmi aktivistákból álló mozgalom, akik segítenek a közösségeknek önszerveződni, hogy saját jogaikért küzdhessenek. Saul Alinsky amerikai szociológus (1971) indította el, aki a népi szervezetek építésére összpontosított, figyelmet fordítva a programokra, a vezetésre, a közösségi hagyományokra, a taktikára, a népnevelésre és a tömegszerveződésre vonatkozó pszichológiai megfigyelésekre.



4) JAVASLATOK AZ OLVASÓKNAK

Íme, néhány javasolt olvasmány az Elnyomottak Színházával és a VSZ-szel kapcsolatban (angolul).

4.1 CIKKEK

Kunitson, Nikolai:

Szabadítsuk fel az elménket - A vágyak szivárványának képzési anyaga

https://issuu.com/nikolaikunitson/docs/rod_eng

(az Elnyomottak Színházának technikáinak összefoglalása)

Dwyer, Paul:

Though This Be Madness ...? A Boal-féle színházi és terápiás módszer

<https://www.intellectbooks.com/asset/520/atr-8.7.pdf>

(kritikus cikk a VSZ technikákról és a rendszerszemléletű megközelítésről)

Paska, Ivva:

Szociális nehézségek, mentális szorongás és az Elnyomottak Színháza

<https://www.madinamerica.com/2020/11/theatre-oppressed/>

Andy McLaverty-Robinson:

Augusto Boal: A vágyak szivárványa - Az elmélet A-tól Z-ig

<https://ceasefiremagazine.co.uk/augusto-boal-rainbow-desire/>

(cikk a VSZ-ről, valamint Boal börtönben végzett munkájáról és annak ellentmondásairól)

Forgasz, Rachel:

A „Vágyak szivárványa” átfogalmazása, mint megtestesült önreflexivitas a tanári alapképzésben

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13569783.2014.928008>

(ez a kutatás új, politizált célt ad a VSZ-nek, amelyet hagyományosan terápiás alkalmazott színházi gyakorlatként kategorizáltak).

4.2 KÖNYVEK

- Alinsky, Saul D. (1971). Szabályok a radikálisoknak. Pragmatikus alapkönyv reális radikálisok számára. New York. Vintage.
- Beck, Aaron Temkin. (1976). Kognitív terápia és az érzelmi zavarok. Usa. International Universities Press.
- Berne, Eric. (1961). Tranzakcióanalízis a pszichoterápiában. USA. Ballantine Books.
- Boal, Augusto. (1995). A vágyak szivárványa. A Boal-féle színházi és terápiás módszer. London/New York. Routledge.
- Boal, Augusto. (2021). Játékok színészeknek és nem színészeknek. London. Routledge.
- Boal, Augusto. (2010). L'arcobaleno del desiderio. Molfetta (Bari). La Meridiana editrice.
- Boal, Augusto. (2002). L'arc-en-ciel du désir Méthode Boal de théâtre et thérapie, Paris, La Découverte.
- Boal, Augusto. (1999). Der Regenbogen der Wünsche. Deutschland. Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung.
- Castel, Robert. (1981). Le psychanalyse: l'ordre psychanalytique et le pouvoir. Paris. Champ-Flammarion.
- Ellis, Albert. (2001). Jobban érezni, jobban lenni, jobban maradni. USA. Impact Publishers.
- Freire, Paulo. (1973). A kritikai tudatosságra nevelés. New York. Seabury.
- Freire, Paulo. (1970). Az elnyomottak pedagógiája. New York. Continuum.
- Freud, Sigmund. (1962). A civilizáció és elégedetlenségei. New York. Norton.
- Fromm, Erich. (1955). A józan társadalom. New York. Rinehart.
- Gadotti, Moacir. (2007). Educar para um outro mundo possível. San Paulo. Publisher Brasil.
- Gordon, Thomas. (2001). Vezetői hatékonysági tréning L.E.T.: A mai vezetők bevált emberi készségei a holnapi vezetők számára. USA. TarcherPerigee.
- Liss, Jerome. (1974). Free to Feel. Útkeresés az új terápiák között. London. Wildwood House.
- Liss, Jerome. (2016). La comunicazione ecologica. Manuale per la gestione dei gruppi di cambiamento sociale. Molfetta (Bari). La Meridiana editrice.
- Lowen, Alexander. (1975). Bioenergetika. New York. Coward, McCann & Geoghegan.
- Perls, Frederick Salomon. (1981): A Gestalt szemlélet, és a szemtanú a terápiában. New York. Bantam Books.
- Rigliano, Paolo és Siciliani, Orazio. (1988). Famiglia schizofrenia violenza. Un approccio sistemico e non violento al conflitto familiare. Roma. NIS.
- Rosenberg, Marshall. (1999). Erőszakmentes kommunikáció. USA. PuddleDancer Press.

4.3 WEBOLDALAK

CTO, az Elnyomottak Színházának Központja (Rio de Janeiro, Brazília)
<https://www.ctorio.org.br/home/>

Jana Sanskriti (JS) Az Elnyomottak Színházának Központja (India és Banglades)
<https://janasanskriti.org/about-page>

Giolli Cooperativa sociale, Az Elnyomottak Színházának és Pedagógiájának Központja (Olaszország)
www.giollicoop.it

Kuringa, Az Elnyomottak Színházának tere (Berlin, Németország)
<https://kuringa.de/en/home-2/>

4.4 VIDEÓK

ALa, Galway, Gavin Crichton's Vágyak szivárványa - Elnyomottak színháza, képzés:
<https://www.youtube.com/watch?v=ECJTNIDdFoA>

David Diamond elmagyarázza a Vágyak szivárványa technikát és annak változatait:
<https://www.youtube.com/watch?v=ivounW6cJxw&t=316s>

Zsaruk a fejben (1996) - Egy David Diamond által vezetett ülés:
<https://www.youtube.com/watch?v=fEd961-Txa0>

Poetic Justice Színházi Társulat: Zsaruk a fejben - „Spect-actors” - Egy hosszú ülés a zsarukkal:
https://www.youtube.com/watch?v=-2xjQab_cYc

Itt találod néhány Olaszországban és Magyarországon megvalósított folyamat rövid esettanulmányát:
https://drive.google.com/drive/folders/1X76DLsX1eJf1NB0eHnCFV8k_ngx8B87G?usp=sharing



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk. A kézikönyv a 2022-2-IT02-KA210-ADU-000099237 számú projekt keretében készült.