

Vadba tehnik improvizacije ukrepati
proti čustvenemu in verbalnemu nasilju

ACTITUDE

improv theatre

Upravljanje s čustvi

VSEBINA

GLASILO 2

SEPTEMBER 2020



Kaasrahastas
Euroopa Liidu programm
„Erasmus+”

KOMENTAR UREDNIČE

M A R Í A C A R R A C E D O ,
Z D R U Ž E N J E I N T R A S

Prav vsi smo doživeli zahtevne situacije, v katerih se pojavljajo nelagodje, negotovost, strah... Takšne situacije povzročajo močna čustva. Čustva, ki jih doživljamo, so pomembna in imajo svojo funkcijo, vendar jih pogosto ni enostavno obvladati in lahko povzročajo bolečino.

V tej številki vas vabimo, da bolje spoznate in razumete ta čustva, hkrati pa spoznate tudi, kako vam lahko impro gledališče pomaga pri soočanju z njimi.

Odkrijte čare impro gledališča!





KAKŠNA ČUSTVA OBIČAJNO DOŽIVLJAMO V TEŽKIH SITUACIJAH?

KARIN BAKRAČEVIČ
UNIVERSITY OF MARIBOR

Vsa čustva (tudi tista neprijetna) imajo svojo funkcijo. Neprijetna čustva, ki jih doživljamo v težkih časih, so signali, ki nam dajo vedeti, da nekaj ne gre dobro. Prav tako nas motivirajo, da iščemo možne rešitve za težave, s katerimi se soočamo. Zato je nujno, da se seznanimo s čustvi, ki jih pogosto doživljamo vsi. Tako boste čustvo lahko prepoznali, ko ga doživljate. To pa vam bo pomagalo, da boste bolje razumeli svoje reakcije. Poglejmo si nekaj primerov čustev, ki jih večina posameznikov doživlja, kadar so v težkih situacijah.

Strah

pojavi se, ko oseba situacijo, v kateri se nahaja, interpretira kot potencialno nevarno ali ogrožajoče. To se zgodi, ko ocenimo, da naše sposobnosti spoprijemanja niso dovolj dobre, da bi se spoprijeli s situacijo. Strah lahko tako deluje kot opozorilni signal. Pove nam, da smo ranljivi, in nas motivira, da se umaknemo iz situacije.

Gnus

pojavi se, ko naletimo na predmet ali situacijo, za katero menimo, da je na nek način kontaminirana ali okužena – to lahko zajema vse od fizične kontaminacije (npr. pokvarjena hrana, medosebne kontaminacije (tj. bližina nezaželenih ljudi) ali moralne kontaminacije (tj. Zloraba otrok). Gnus nas motivira, da zavrnamo predmet ali situacijo, in nas motivira, da spremenimo osebne navade in vedenje, da se izognemo temu čustvu.

Jeza

pojavi se, ko si ocenimo, da je nekdo posegel v naše cilje. Jeza nas motivira, da se neposredno soočimo z zaznano oviro in jo poskušamo premagati. Jeza je lahko produktivna, ko spodbuja naše vedenje in vzdržljivost, da se lahko produktivno spopademo s situacijo.



Žalost

izhaja iz izkušenj s separacijo ali osebnim neuspehom. Žalost je negativno čustvo, ki nas motivira, da sprožimo vedenje, s katerim se izognemo doživljanju žalosti in s tem spodbuja produktivno vedenje (na primer vzdrževanje socialnih stikov).

Tesnoba

gre za občutek nelagodja in skrbi, ki ga pogosto spremljajo telesni znaki, kot so mišična napetost, nemir, utrujenost in težave s koncentracijo. Pojavi se tudi, ko se posameznik sooča s situacijo, za katero oseba meni, da lahko ogroža njegovo dobro počutje. Tesnobo pogosto doživimo, ko pričakujemo prihodnje grožnje in je zato usmerjena v prihodnost. Na ta način tesnoba (kadar ni premočna) funkcionira kot opomnik za pomembne dogodke v prihodnosti, ki jim moramo nameniti pozornost.

Vase usmerjena čustva

Obstaja še ena skupina čustvenih stanj, ki jih pogosto doživljamo, ko imamo negativen pogled sami nase ter na to, kako se drugi odzovejo na nas.

Imenujejo se vase usmerjena čustva.

Nekateri raziskovalci jih imenujejo tudi socialna čustva, ker so naši odnosi osnova za njihovo doživljanje in se običajno pojavijo v medosebnih okoliščinah. Funkcija teh čustev je krepitev odnosov, saj lahko koristijo odnosom na različne načine.

Sram

običajno vključuje negativno oceno sebe.

Ko ljudje doživljajo sram, se običajno počutijo ničvredne in nemočne. Ni nujno, da se pojavi samo takrat, ko smo v družbi ostalih – pojavi se lahko že ob miselni predstavi, kako bi slabo izpadli pred drugimi. Sram je težko čustvo, saj ljudi pogosto vodi k oddaljevanju od drugih. Po drugi strani pa je lahko priložnost, da preučimo svoja dejanja in nas spodbudi, da se odzovemo drugače.

Krivda

navadno ne zadeva celotne predstave o sebi in zato ne vpliva na našo osnovno identiteto, kot sram. V prvi vrsti je povezana s konkretnim dogodkom ali vedenjem. Ljudje krivdo običajno doživljajo kot občutek napetosti in obžalovanja svojih dejanj. Krivda običajno vodi do ukrepov, s katerimi skušamo situacijo izboljšati. Ti so pogosto konstruktivni, proaktivni in usmerjeni v prihodnost. Na ta način tudi dolgoročno izboljša naše odnose.

Kakolahko improvizacija pomaga pri soočanju z negativnimi občutki?

Povsem normalno je, da se ljudje, ko se soočijo z neznano situacijo, sprva negativno naravnajo. Negativna čustva (strah, sram itd.) so pogosto prva čustva, ki jih ob vstopu na neznano ozemlje izkusimo. Naše izkušnje kažejo: to ni nič nenavadnega. Trenerji improvizacijskega gledaliča to pogosto izkusijo na začetku usposabljanja.



Impro-gledališče je usmerjeno v pozitivno. Odgovornost improvizatorja je, da je pozitiven. V nasprotnem primeru se kot igralci improvizacije med igro ne bomo mogli dobro povezati in ne bomo mogli ustvarjati dobrih zgodb.

Iz tega razloga obstaja nešteto vaj za izboljšanje gledališkega treninga, ki imajo samo en namen: biti pozitiven in delovati pozitivno. Naši udeleženci to pozitivno moč izkusijo pri vseh vajah. Naučijo se preoblikovati svoja negativna čustva v pozitivna čustva in dejanja. Pod vodstvom razvijajo nove strategije, ki vodijo do (pozitivnega) cilja. Z aplavzom dosežke cilja vsi udeleženci navdušeno podkrepijo. Strah se kmalu spremeni v pozitivna dejanja, sram pa v osvobajajočo vedrino.

Udeleženci pa bodo lahko svoje novo naučene akcijske strategije postopoma prenesli iz improvizacijskega gledališča v vsakdanje življenje.

Moč improvizacijskega gledališča temelji na njegovi pozitivni naravi. Na ta način udeleženci doživljajo razvoj novih strategij igrivo in enostavno.

Uporabna improvizacija – kako čudovito orodje za izboljšanje počutja.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

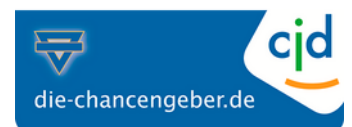
ACTitude

improv theatre

FUNDACIÓN
Intras



έδρα social cooperative
activities for
vulnerable groups




ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικών και Καποδιστριακών
Πανεπιστημίων Αθηνών
—ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837—


Univerza v Mariboru

clamotta
IMPROTHEATER | TRAINING | UNTERNEHMENSTHEATER

impro.
SUSA, MAGINA, DISFRUTA...
Valladolid

The European Commission support for the production of this publication
does not constitute a
n endorsement of the contents which reflects the views only of the authors,
and the Commission cannot be held
responsible for any use which may be made of the information contained therein.