

Vadba tehnik improvizacije ukrepati
proti čustvenemu in verbalnemu nasilju

www.actitude-project.eu

ACTitude

improv theatre

Newsletter

IMPROV v času pandemije



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

GLASILO

#3

MAREC 2021

UVODNIK

MARÍA CARRACEDO
FUNDACIJA INTRAS

Časi, ki jih živimo, niso lahki. Bojimo se, da bi se našli, hkrati pa poskušamo ohraniti normalno življenje z omejitvami, ki se spreminjajo vsak teden; nekateri smo tudi izgubili ljubljeno osebo. Ta situacija negotovosti lahko povzroči občutek žalosti, stresa, osamljenosti ...

Pandemija močno vpliva na duševno zdravje po vsem svetu. Metaanaliza, ki jo je izvedla skupina kanadskih strokovnjakov in je bila nedavno objavljena v reviji *Psychiatry Research*, kaže podobne rezultate v različnih krajih sveta: razširjenost nespečnosti, posttravmatske stresne motnje, depresije in tesnobe se je povsod povečala, ne glede na spol, geografske ali kulturne razlike.

Zdaj bolj kot kdaj koli prej potrebujemo strategije za obvladovanje tega povečanega stresa.

Kot smo že povedali v prejšnji številki tega glasila, je improvizacija lahko močno orodje za spopadanje s čustvi. V tej številki želimo sporočiti, kako nas lahko improvizacija razbremeni tistih občutkov in čustev, s katerimi se soočamo v teh pandemičnih časih.

IMPROVIZACIJA: VREDNOST TRENUTKOV

BERTA MONCLÚS
IMPROVA

Če nam je pandemija kaj prinesla, je to nezmožnost načrtovanja; biti torej na jasnem, kaj se bo zgodilo čez mesec dni.

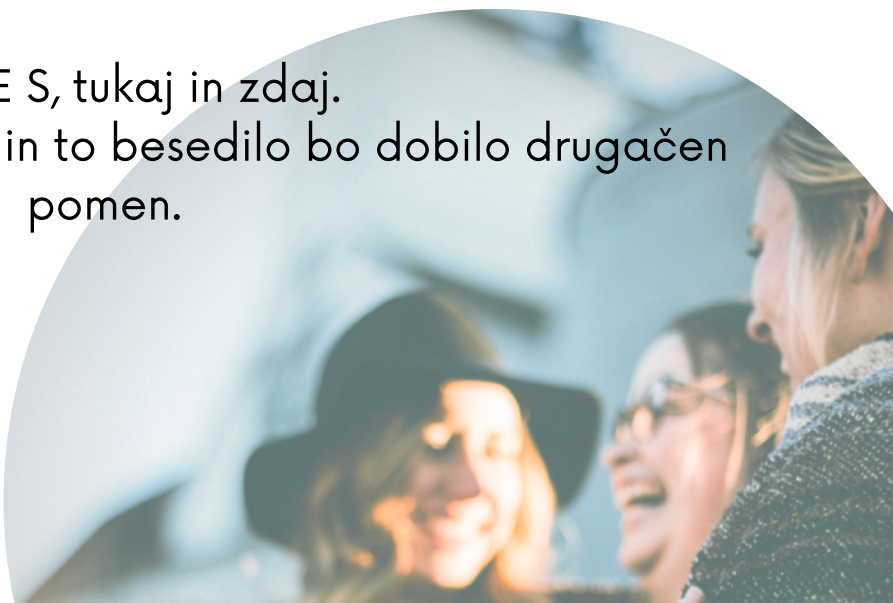
Vse je krhko in nepredvidljivo, zato se moramo močno povezati s sedanjim. Tu in zdaj, tolikokrat slišan, je zdaj dobil še več moči in pomena.

Umetnost Improvizacije ima to usmerjenost v sedanjost kot osnovni motor.

Dejstvo, da se improvizacija izgubi v zraku, povzroča to, da cenimo vsak trenutek življenja kot edinstven ... poljub, sončni zahod, ples, šalo. Nič od tega se ne bo ponovilo na enak način. Vsak se v zgodovini veselja zgodi le enkrat.

Improvizacija nas uči ceniti vsako sekundo. Improvizacija nam pomaga doseči pogum; pomaga, da ne spregledamo ničesar, kar se nam zgodi, da cenimo vsak mali čudež, da vidimo z očmi radovednosti in občudovanja.

D A N E S, tukaj in zdaj.
Jutri je morda prepozno in to besedilo bo dobilo drugačen pomen.



Grška izkušnja

BY MARIA LEKKA

V letu 2020...

Pandemija COVID-19 je neizogibno vplivala na naše vsakdanje življenje in vse dejavnosti, ki smo jih običajno izvajali.

Zato je razumljivo, da so srečanja, ki smo jih izvedli v okviru projekta ACTitude, nekako uspela delovati kot dobrodošel pobeg, zaradi česar smo se počutili bolj brezskrbno in veselo.

Skozi srečanja smo dobili priložnost, da se nekoliko bolje spoznamo; vsak od udeležencev je razkril del sebe, za katerega sploh ni vedel, da obstaja.

Vsakdo je imel priložnost ustvarjati, se svobodno izražati, igrati in smejati na različne izrazne načine, kot so pripovedovanje, kreativno pisanje, improvizacija itd. Občutki in reakcije so bili vsakič različni; bilo je veliko navdušenja in introspektivnih razmislekov; vendar smo ostali zvesti svojim ključnim konceptom, ki so bili:

Živost-Izražanje-Svoboda-Zaupanje!

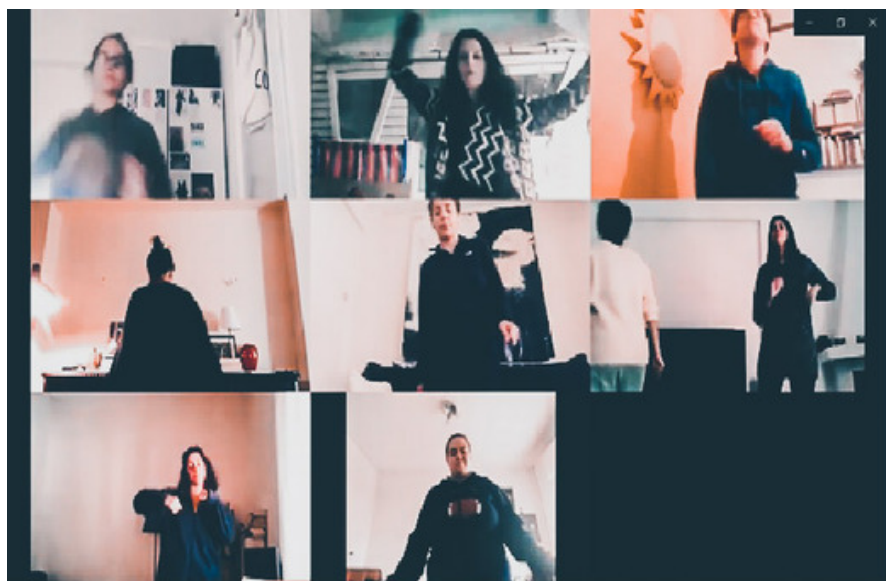
Želimo deliti nekaj občutkov udeležencev, ki osvetljujejo njihove izkušnje:

"Zelo sem se zabaval, saj smo lahko prisluhnili različnim pogledom in izvajali veliko dejavnosti z gibi in zvoki. Resnično smo se lahko izrazili."
(G.D.)

"Zelo sem užival, ko so mi dodelili vlogo kipa ali ko sem se igral z veliko, nevidno žogo."
(P.G.)

"Zelo zanimivo je bilo poslušati različne zgodbe o stigmati glede duševnih bolezni. Zavedel sem se, da obstajajo tudi drugi ljudje, kot sem sam."
(F.I.)

"Všeč mi je bilo, kako so scenarije navdihovale zgodbe iz vsakdanjega življenja in da smo jih preučevali z različnimi vajami."
(T.A.)



"Ob koncu vsakega srečanja sem se počutil srečnega in optimističnega."
(I.P.)

"Med srečanji sem se vedno zabaval."
(T.T.)

Improvizacija v Španiji

MARÍA CARRACEDO
INTRAS FOUNDATION

Tečaj improvizacije je potekal v mesecu septembru in oktobru v Valladolidu (Španija), in sicer s strokovnjaki za duševno zdravje in v skupini ljudi z duševnimi težavami, v času, ko so se primeri COVID-19 spet začeli povečevati. Bil je začetek drugega vala in zdravstvene omejitve so se v Španiji spreminjale iz tedna v teden.

Negotovost je bila popolna, nismo vedeli, ali bodo delavnice dokončane ali ne.

Na koncu smo uspeli opraviti celoten tečaj skupaj s strokovnjaki.

Sledi nekaj komentarjev udeležencev:

"Zelo sem užival"
(S.B.)

"Srečanja so ustvarila občutek skupine"
(R.S.)

"To me je resnično obogatilo"
(I. F)

"Dinamika mi je bila zelo všeč, pa tudi kako je na prijeten in sproščen način mogoče delati na čustvih in načinih njihovega obvladovanja, ne da bi jih ljudje skoraj zaznali."
(A.H)

"Menim, da sem se tako na osebni kot na profesionalni ravni naučila številnih tehnik in načinov upravljanja čustev na bolj dinamičen in ne tako strukturiran način, kot sem vajena."
(A.H)

"Moj vtis je bil zelo pozitiven; odkrivanje potenciala improvizacije za reševanje težav z duševnim zdravjem in konfliktov v odnosih, ki velja za katero koli osebo, se mi zdi zelo dragoceno. Veselim se dodatnih treningov!"
(D.S.)





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

ACTitude

improv theatre

FUNDACIÓN
Intras



έδρα social cooperative
activities for
vulnerable groups



Univerza v Mariboru



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών
— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

impro.
SUEÑA, MAGNA, DISERTA...
Valladolid

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an 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.