

Training improvisation techniques
to act against emotional and verbal violence

www.actitude-project.eu



ACTitude

improv theatre

GLASILO

DRAMSKA UMETNOST IN BLAGOSTANJE

#4

DECEMBER
2021



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



OPOMBA UREDNIKA

MARÍA CARRACEDO
FUNDACIJA INTRAS (ŠPANIJA)

Projekt ACTitude se zaključuje. V teh dveh letih smo ustvarili in preizkusili tečaj impro tehnik, namenjen strokovnjakom s področja duševnega zdravja. Uspelo nam je organizirati impro dogodke na ulicah Krete (Grčija) in Tora (Španija), ki so bili velik uspeh metode ACTitude, saj so se ljudje s težavami v duševnem zdravju, ki so v svojem vsakdanjem življenju doživeli nasilje in stigmatizacijo, soočili s svojimi strahovi, šli na ulico in se izpostavljeni mimoidočih prepustili spontani igri. To pogumno dejanje jim je uspelo zaradi ACT IT OUT! usposabljanja.

V četrti številki glasila ACTitude vas vabimo k razmisleku o učinkih umetnosti na blagostanje in obvladovanje čustev. Te tematike se lotevamo z različnih vidikov:

- iz konkretne izkušnje udeleženke ulične impro predstave v mestu Toro (Španija), ki nam pripoveduje, kako je plesala s čustvi;
- iz opisa videnja organizatorja impro dogodka na Kreti;
- in z vidika ocenjevalca dramskega projekta, izvedenega na Irskem s podobnimi cilji, kot so bili cilji projekta ACTitude.



Uživajte v branju!

PLES ČUSTEV

ProLar (udeleženec uličnega dogodka v mestu Toro, Španija)



Ples čustev se je začel s čisto, belo, brezmadežno obrazno masko, ki smo ji morali dati življenje in obliko. Stala sem pred masko in ko sem jo gledala, sem se povezala s tisto dvojnostjo, ki jo imamo vsi v sebi.

Čutila sem, da bi morala na moji obrazni maski polovica predstavljati negativna in druga polovica pozitivna čustva, ki jih doživljam. Skozi solze in smeh, črne in rdeče zvezde, noč in dan.

Vaje so bile težke, ker so te zmedle, a zadovoljujoče, ker si z njimi uril.

Zame je bilo težko, ker sem si, ko sem začela hoditi po poti življenja, ki jo je predstavljala bela črta na tleh in kjer je bila na koncu maska, predstavljala nekoga, ki je tragično umrl, in ta maska je predstavljala celotno najino skupno življenje.

Začutila sem vsako čustvo, ki ga je izreklo moje telo; najprej veselje in sem ga objela, nadalje sovraštvo in sem si zatisnila ušesa, da bi se izognila vsemu slabemu, kar sem tudi doživela, žalost in sem si zakrila oči, da nihče ne bi videl moje bolečine, nežnost in sem dvignila roke, da bi iskala božanje, ki ga tako zelo pogrešam. V teh trenutkih sem čutila in sem bila ganjena, uspelo se mi je za trenutek povrniti, da bi odplesala zadnji valček.

Hotela sem se zavedati, hodila sem pred občinstvom, ki nas je začudeno gledalo, jaz pa sem jih gledala za svojo masko, tisto, ki je predstavljala celotno življenje, ki sem ga delila z njo in s svojo duševno boleznijo; ničesar ne skrivam, saj nihče od nas ni prost srčnega zloma, izgube ali depresije. Ko sem jih videla tam pred seboj, sem začutila, da sem pripravljena nadaljevati svojo vsakodnevno bitko.

To, da lahko svoje delo in izkušnje pokažemo družbi, ki pogosto pozablja, da tudi mi trpimo, se smejimo, se zaljubljam in delimo, me je tako ganilo, da si nisem mogla pomagati, da ne bi zajokala.

Mislím, da sem dosegla katarzo, kot pravijo strokovnjaki. Katarza ali ne, želim ponoviti ta ples.



ULIČNI IMPRO NA KRETI

Michaela Antoniou
(NKUA, Grčija)

Ulični dogodek je bil izveden 1. septembra v zelo turističnem predelu Krete, v Stavrosu - znani plaži iz filma Grk Zorba.

Kraj je bil izbran zato, ker kot zelo turistična destinacija privablja različne ljudi. Sodelovali smo z otroki in mladostniki, da bi bil dogodek družinam prijaznejši – tako se je npr. 12-letni deček, ki je trpel za duševno boleznijo, pridružil predstavi po predlogu oz. intervenciji svoje matere. Prireditev so si ogledali turisti iz vse Grčije, avtohtoni prebivalci in številni turisti iz EU ter se z nami pogovarjali o projektu. Na splošno je intimnost dogodka omogočila, da so se ljudje z nami pogovarjali in izmenjali mnenja. Osnovna zamisel dogodka je bila usmerjena v eksplicitno in neposredno komunikacijo, zato smo se odločili, da bomo dejansko nastopili na ulici in ne na trgu ali drugem prostoru. Cilj je bil izzvati empatijo javnosti do vprašanj čustvenega in verbalnega nasilja do "drugačnih". Svojo akcijo smo umestili na križišče, na katerega so gledale tudi številne bližnje kavarne. Nastopajoči so peli a cappella, za ritem pa je skrbel cajon. Papirji z zapisanimi čustvi in specifičnimi situacijami so vodili improvizacijska dejanja, ki so izhajala iz primerov scenarijev ACTitude. Dogodek je trajal 15 minut in je bil predstavljen dvakrat z enournim presledkom med obema predstavama, da bi lahko komunicirali z več ljudmi.



Vpliv umetnosti na spreminjanje vedenja

NIAHM CLOURY - SMASHING TIMES, IRSKA

Ekspresivna umetnost je orodje za raziskovanje, razvijanje in prakticiranje ustvarjalnosti kot sredstva za doseganje dobrega počutja.

Povezava med ukvarjanjem z ustvarjalno umetnostjo in zdravstvenimi rezultati, zlasti učinki ukvarjanja z glasbo, likovno terapijo, ustvarjalnim izražanjem na podlagi gibanja, ekspresivnim pisanjem, dramskimi delavnicami in drugimi ustvarjalnimi sredstvi, je področje, ki ga je treba raziskati in o njem razpravljati. Čeprav obstajajo dokazi, da so intervencije, ki temeljijo na umetnosti, učinkovite pri zmanjševanju škodljivih fizioloških in psiholoških posledic, pa je obseg, v katerem te intervencije izboljšujejo zdravstveno stanje, večinoma neznan. Na Irskem pa je organizacija Smashing Times pred kratkim izvedla formalno evalvacijo svojega projekta za duševno zdravje "Acting for the Future".

Cilj projekta je bil z ustvarjalnimi procesi spodbujati aktiven zdrav življenjski slog in pozitivno duševno zdravje med mladimi ter v sodelovanju s partnerji in zainteresiranimi stranmi razvijati učenje v zvezi s pomenom skrbi za duševno zdravje.

Pet stebrov vrednotenja je bilo:

- dobro počutje oziroma blagostanje sodelujočih,
- povezanost,
- odnos do stigme,
- zaupanje v iskanje duševnega zdravja
- strategije uravnavanja čustev

Kaj mladi poročajo, preden se udeležijo delavnice?

Podatki iz vprašalnikov, ki so jih mladi podali pred udeležbo na delavnici, nam dajejo dober vpogled v počutje mladih na Irskem. Na splošno rezultati mladih pred udeležbo na delavnici kažejo, da se mladi v življenju dobro počutijo. Počutijo se povezane, samozavestno iščejo pomoč za svoje duševno zdravje in nimajo veliko negativnih stališč do ljudi s težavami v duševnem zdravju. Nasprotno pa se mladi ne počutijo tako samozavestno pri obvladovanju lastnih čustev.

Spremembe zaradi delavnice

Spremembe, do katerih je prišlo zaradi delavnice, so bile ugotovljene s primerjavo povprečnih ocen vseh udeležencev pred delavnicami s povprečnimi ocenami vseh udeležencev po delavnicah. Ker so bili odgovori popolnoma anonimni, ni bilo mogoče preučiti sprememb za vsakega posameznika, temveč le za skupino kot celoto. Prav tako je verjetno, da so nekateri udeleženci vprašanja izpolnili šele pred delavnico ali po njej. Vendar pri velikem številu udeležencev to ne bi smelo bistveno vplivati na splošne rezultate.

Kaj se je spremenilo in kaj ne?

Po delavnici so se skoraj vsa področja izboljšala. Največja sprememba na področju duševnega zdravja je bila v zaupanju v iskanje pomoči glede duševnega zdravja, dobro pa se je spremenilo tudi uravnavanje čustev pri sebi in drugih. Manjše, vendar pomembne spremembe so bile ugotovljene pri odnosu do stigmatizacije in blagostanju. Pri povezanosti ni bilo pomembnih sprememb. Vendar je treba opozoriti, kako visoki so bili rezultati že na samem začetku.



Sklepi

Delavnice so bile večinoma uspešne pri doseganju zastavljenih ciljev. Večina stvari, za katere smo upali, da se bodo spremenile, se je tudi bistveno spremenila. To je vključevalo dobro počutje oziroma blagostanje sodelujočih, njihov odnos do stigme, njihovo zaupanje v iskanje pomoči glede duševnega zdravja, zaupanje v sposobnost obvladovanja lastnih čustev in sposobnost obvladovanja čustev drugih. Menimo, da se sama povezanost ni bistveno povečala, saj je bila že na začetku zelo visoka.

ACTITUDE

improv theatre

impro.
SUSA, MAGNA, DISFRUTA...
Valladolid



έδρα social cooperative
activities for
vulnerable groups



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



Univerza v Mariboru

SMASHINGTIMES
THEATRE COMPANY • THEATRE FOR CHANGE

FUNDACIÓN
Intras

TT a podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni, da je vsebina potrjena, saj odraža le stališča avtorjev, Komisija pa ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij iz te publikacije.



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