



A gyakorlati étellel összefüggő képességek fejlesztése dráma és improvizáció segítségével

SORBÁN Csaba

University of Arts, Târgu Mureș

sorbancsaba@gmail.com

Abstract: The Development of Practical Abilities in Everyday Life through Drama and Improvisation

I consider a challenge to describe the specifics of a certain profession in such a manner that even those who are outsiders would be able to understand it and even use it. While teaching acting classes, a series of exercises occurred that could be used to increase certain skills and abilities of everyday life. The active presence in social life, the capacity of handling stressful situations, the configuration of healthy teamwork are such areas in need of innovation, that are justified not only in the world of acting. If we study the tools used in acting in close relationship with everyday life abilities, we will find quite a large range of possibilities. In my opinion, the methods used in teaching acting, applied to raise new generations is not only possible, but also mandatory.

Keywords: *stressful situation; presence; Michael Chekhov; teamwork; recognition*

Jelen dolgozat célja megvizsgálni, hogy a professzionális irányú képzésen túl léteznek-e a dráma és improvizáció oktatásnak olyan szegmensei, amelyek speciálisan a gyakorlati (hétköznapi) életben szükséges képességek fejlesztésére is irányulhatnak. Alkalmazható-e az a színészképzési eszköztár, amely hozzáférhető, illetve birtokunkban van, olyan esetekben, amikor nem a színészképzés az elsődleges cél?

Lehetőségem volt az elmúlt 14 év alatt több magyarországi művészeti intézményben tanítani. Volt szerencsém dolgozni más-más életkorú és szociális háttérű csoportokkal, óvodásoktól a felnőtt korosztályig. Ezen munkák kapcsán számos olyan visszajelzést kaptam szülőktől, diákoktól és pedagógusoktól, amelyek arra ösztönöztek, hogy alaposabban végiggondoljam ezt a témát. A kutatási terület a középiskolai tanórán kívüli művészeti oktatás területére szorítkozik. Ennek természetesen több oka van: egyrészt ezen a területen rendelkezem a legtöbb tapasztalattal, másrészt ez az időszak, 14-18 év, általában már biztosítja a serdülők azon biológiai, pszichés és kognitív fejlettségi fokát, amely az optimális készség- és képességfejlesztéshez szükséges. Külön érdekesség a tanórán kívüliség fogalma. Legfőbb vonzereje abban rejlik, hogy nem kötelező, a diák döntheti el, hogy részt akar-e venni egy ilyen foglalkozáson. Nincs produkciós kényszer, jelentősen eltér a tudás- és ismeretanyag felhalmozásán alapuló pedagógiai irányvonalaktól. Nem alakul ki egészségtelen versenyhelyzet. Nem utolsósorban az értékelésnek egy olyan formájával találkoznak a diákok, amely ez idáig az esetek zömében ismeretlen volt számukra, ez pedig az önértékelés.



A gyakorlati élettel összefüggő képességek esetében, bármelyik kor elemzését a rá jellemző sajátosságok, tulajdonságok, valamint az előző koroktól való eltérések viszonylatában érdemes megközelíteni. A hétköznapi élethez kapcsolódó gyakorlati elfoglaltságok, aktivitások, magatartásformák stb. halmaza ugyanúgy egy kor jellegzetessége, mint az aktuális ruhaviselet, vagy az adott államforma. Korunk jól meghatározható sajátossága a fokozott információáramlás és a felgyorsult életritmus, amely azonnal észrevehető, amint összehasonlítjuk a jelent egy 25-30 évvel ezelőtti korpillanattal. Az információk kezelése jelentős részét teszi ki hétköznapijainknak. Tudnunk kell azonban, hogy az információ nem csak a virtuális térhez, médiához vagy sajtóhoz tartozó ismeretegység, információt szolgáltat rólunk a testünk, aktuális lelkiállapotunk, légzésünk, kommunikációs stratégiánk. Az információáramlás három egység köré szerveződik: információközlés, információfogadás és az információ feldolgozása. Mindhárom egység megfelelő működtetéséhez, ezáltal a társadalmi életben való sikeres részvételhez, sajátosságok fizikai és pszichikai készségek, képességek fejlesztését látom szükségesnek. A felgyorsult életritmus egyik következménye, hogy gyakrabban találkozunk feszültséggel telített helyzetekkel, amelyekkel valójában nem szeretnénk szembesülni. A felmerülő stresszhelyzetek kezelése, a folyamatos változás okozta problémák megoldása, olyan képességek kialakítását teszik szükségessé, amelyek kitűnően fejleszthetőek dráma és improvizációs gyakorlatokkal.

Légzés, laza fókusz, koncentráció, jelenlét.

Mindannyiunknak megvan a minket irányító, mindenkori lelkiállapotunkat tükröző saját légzési ritmusunk, amelyre nagyon szívesen hagyatkozunk. Minden hangulatunk, mint például a harag, a félelem, az agresszió vagy a stressz, de az öröm, a szeretet és a harmónia is a testi folyamatok láncreakcióját indítja el, amely gyakran több síkon is hat az egészségünkre. Valójában rendelkezniük kellene egy kiegyensúlyozó és harmonizáló, helyes légzéssel...Testünk teljes anyagcseréjét harmonizálja, ha naponta tíz-húsz percet szánunk a mély hasi légzésre.

Schirner 2010, 15

Bármely színészképzési módszer első lépése a helyes légzés beállítása. A technika (hasi- vagy más szóval mélylégzés) elsajátítása időigényes, és rendszeres gyakorlást igénylő feladat. Azonban, ha sikerül beépíteni a mindennapi használatba, komoly eredményeket és változásokat lehet elérni mind testünk egészségi állapotát illetően, mind a különböző stresszhelyzetek kezelésében. Ennek egyik oka, hogy a hasi légzés legaktívabb résztvevője a rekeszizom. A rekeszizom fokozott munkája tehermentesíti a szív körüli izmokat, és fokozza a szervezet vérellátását. Egy hosszabb mondat, vagy szövegrész magabiztos elmondásához, megfogalmazásához (kivéltképp, ha mindez emberek előtt történik) elengedhetetlenül szükséges a tökéletes levegő-támasz. Ezt tudja biztosítani a hasi légzés. Könnyen hiteltelenné válik, de legalábbis felkészületlennek



tűnik az előadó, ha már egy rövidebb mondat közepén elfogy a levegője. Cél, hogy adott körülménytől vagy helyzettől függetlenül állandósuljon a hasi légzés.

A színész célkitűzése, hogy az előadás pszichés nyomása alatt is természetesen tudjon lélegezni, és bírja tüdővel azt az igénybevételt, amelyhez hasonlóan semmilyen más tevékenység sem vár el...A sok kezdő színészre jellemző sekély mellkasi légzés a feszültség és a kényszeredettség következménye. Ugyanaz a fajta sekély légzés ez, amit akkor tapasztalunk, ha utunkat állják egy sötét sikátorban. A mélylégzés – a lehető legmélyebb – biztosítja...a test maximális lazaságát

Cohen 2008, 115

A tapasztalat azt mutatja, hogy az emberek jelentős része nincs tisztában azzal, hogy az általa használt látószögön túl létezik egy szélesebb látószög. A laza fókusz technika tulajdonképpen a hétköznapi életben használt látószög és a perifériás látószög összekapcsolásából jön létre. Véleményem szerint a perifériás látás aktiválása nagymértékben segíti a térben való koordinációt, és gyorsítja az általános reakcióidőt.

A gyakorlati élet összefüggéseinek tekintetében meghatározó kérdéskör a koncentráció. Kétségtelen, hogy napjaink információáradatának sodrában már ahhoz is komoly koncentrációra van szükség, hogy az ember eljusson A-ból B-be, a napi munkavégzésről nem is beszélve. De mit is jelent valójában a koncentráció? Az általam valaha megkérdezett diákok majdnem 100%-a olyan válaszokat adott erre a kérdésre, mint: *csak egy dologra figyelni*, vagy *mindent kizárni, és egy valamire fókuszálni*. Bizonyára számos olyan szakma létezik, amelyben az ilyen jellegű koncentráció megállja a helyét, és nem szükségeltetik egy átfogóbb, mégis szerteágazóbb figyelem kialakítása. Ezen a ponton kell beszélnünk a koncentráció másik minőségéről, a színpadi koncentrációról. Ennek lényege abban rejlik, hogy nincs egyetlen kiemelt fontosságú elem, hanem minden egyes tényező: partner, szöveg, kellék, jelmez, díszlet, fény, akció, néző stb. ugyanolyan fontossággal bír. Nem lenne kívánatos jelen esetben összekeverni a koncentráció és a megosztott figyelem fogalmakat. A színpadi koncentráció olyan odafigyelési minőség, amely intenzitásában jóval a megosztott figyelem intenzitása fölött áll. Hol alkalmazható mindez? A legtöbb visszajelzés olyan volt diákoktól érkezett, akik drámás vagy improvizációs múlttal, azaz a színpadi koncentráció megteremtésének képességével a pedagógusi pályát választották, vagy szakmájuk kapcsán előadói tevékenységet is végeznek. Rendszerint megnövekedett magabiztosságról, fokozott helyzetfelismerő és problémamegoldó képességekről és készségekről számolnak be.

A színpadi koncentrációra építve jutunk el a jelenlét fogalmáig és gyakorlásáig. Színházi értelemben a jelenlét *itt és most* létet, a jelen pillanatban való létezést jelent. Elengedhetetlen a gyakorlása, hiszen minden színpadi akció (legyen az külső fizikai, vagy belső gondolati, érzelmi, akarati) itt és most történik. Nem színházi



értelemben a jelenlétet úgy tudnám megfogalmazni, mint olyan állapot, amelyikre a nem kívánt folyamatos gondolati áramlások kontrollja és az érzelmi kiegyensúlyozottság a jellemző. Ezt a munkaállapotot nevezi Robert Cohen rendező, drámaíró és színészpédagógus lazaságnak:

A lazaság a színészet kiindulópontja, nem a vége. Soha ne tévesszük össze a lazaságot a gondolkodás hiányával. A lazaság nem valamiféle révület, hanem a nyitottság és fogékonyság állapota a minket körülvevő világgal szemben, mentes a komor előítéletektől és gondoktól. Nézzünk előre, ne korlátozzuk gondolatainkat, ne temetkezzünk önmagunkba. Lazítsunk nyitott szemmel, legyenek érzékszerveink teljesen éberek, azzal a céllal, hogy amennyit csak lehet, fogadjunk be a világból.

Cohen 2008, 11

Koordinációs és testi kifejezőképesség fejlesztése.

Közismert, hogy az emberi test és lélek állandó kölcsönhatásban van egymással. Mind a csenevész, mind a túlfellett izomzatú test csökkentheti az értelmi tevékenységet, tompíthatja az érzéseket, gyengítheti az akaratot. Mivel minden pálya és hivatás kialakítja a maga jellegzetes foglalkozásbeli szokásait, betegségeit, veszélyeit, ezek óhatatlanul nyomot hagynak a foglalkozások művelőin. Ennélfogva ritkán találni tökéletes egyensúlyt és harmóniát test és lélek között.

Csehov 1997, 18

Mihail Csehov színész, rendező és színészpédagógus fent idézett kijelentésével ellenvetés nélkül egyetérthetünk. Valóban ritka jelenség, hogy az egyén megnyilvánulásaiban, legyen szó bármilyen szakmáról vagy élethelyzetről, a forma ugyanazt állítsa, mint a tartalom. Vagyis az, amit teszek, és ahogyan azt teszem, csak az esetek igen ritka százalékában fedi maradéktalanul egymást. Ennek a disszonanciának igen súlyos ára van: a hiteltelenség. Hitelét veszíti az ember, ha a teste mást kommunikál, mint a gondolatai, érzelmei vagy szándékai. A hiteltelenség pedig eredménytelenséghez vezet. A modern színészképzés legfontosabb céljai között tartja számon a testi kifejezőképesség fejlesztését. A színész teste nem hazudhat, kivéve, ha az a feladat; a lehető legtermészetesebb módon kell segítenie a gondolatok, érzelmek és szándékok közvetítését.

A testi kifejezőképesség fejlesztésére több módszert ismerünk. Az egyik, bár igen felszínes, és a professzionális színészképzésben maximum tűzoltásként szoktunk hozzányúlni, a testbeszéd célirányos tanulmányozása és elsajátítása. Gyors megoldásokat képes adni a módszer olyan problémák kezelésére, mint: zárt pozíciók feloldása, kar- és lábjelzések, a kéz és a hüvelykujj helyes használata, hazugsággesztusok felismerése stb.



Az ezekre vonatkozó legátfogóbb ismeretanyagot Barbara és Allan Pease: *A testbeszéd enciklopédiája* című könyvében találhatjuk. A könyv 2012-ben Nemes Anna fordításában jelent meg a budapesti Park Könyvkiadó jóvoltából.

A testi kifejezőképesség fejlesztésére alkalmas másik módszer a valóban professzionális kategóriába tartozó ún. Csehov technika egy kis szegmense. Mihail Csehov 1952-ben foglalta össze átfogó rendszerbe a színészképzéssel kapcsolatos ismereteit. Az alapoktól indított: szétszedte, majd újraalkotta az emberi mozgást. Felfogásában az embert (karaktert) három tényező határozza meg: a gondolati összetevő, az érzelmi összetevő és az akarati összetevő. A hétköznapi életben e három komponens eldönthetetlen és fokozatosan változó arányban jellemzi a karaktert. Csehov elkülöníti ezeket a komponenseket és vegytiszta formákat hoz létre. Minden egyes összetevő (gondolati, érzelmi, akarati) külön, testen belüli központot kap. A gondolati tartalmak központja a homlokközép mögött helyezkedik el. Az érzelmi tartalmak központja a napfonat, vagy mellkas-közép. Az akarati tartalmak központja az ágyékcsont és a köldök között helyezkedik el. A technika arra alapoz, hogy minden olyan mozdulat, amelynek gondolati tartalma van, a homlok-középből indul ki, minden olyan mozdulat, amelynek érzelmi tartalma van, a mellkas-középből indul ki, és minden olyan mozdulat, amelynek akarati tartalma van, a hasi központból indul ki. Ha kétségeink támadnának a technika helyessége felől, csak nézzünk körbe. Vizsgáljuk meg alaposan, hogy honnan indulnak ki egy nagyon akaratos ember mozdulatai. Mi irányítja egy folyamatosan gondolkodó ember mozgását? És egy olyan emberét, aki fokozott érzelmi alapon éli az életét? Tökéletesen tiszta mozgásmintákat csak nagyon ritkán láthatunk. Bármilyen színészképzési technika legfontosabb célja, hogy felszámolja önmagát. Így ez a technika is arra törekszik, hogy gyakorlója minél jobban megközelítse a természetes mozgást. Idővel, megfelelő mennyiségű gyakorlás mellett, a központok használata automatikussá válik. A módszer egyik különleges sajátossága, hogy nem csak mozgás, de szövegmondás esetében is ugyanúgy működik. A gyakorlásra a teljesen semleges szöveg a legalkalmasabb, például egy használati utasítás. Indítsuk a szöveget gondolati központból: az eredmény filozofikus elmélkedés lesz. Indítsuk a szöveget érzelmi központból: lírai vallomást hallhatunk. Vagy válasszuk az akarati központot: a steril szöveg megtelik erős szándékokkal, akarásokkal. Röviden összefoglalva, Csehov központjai hathatós segítséget nyújthatnak ahhoz, hogy testünk és verbális eszköztárunk hitelesen közvetítsen gondolatokat, érzelmeket és különböző szándékokat.

A testi kifejezőképesség kérdésköréhez tartozik egy újabb problémás felvetés: mit kezdünk a kezünkkel? Számtalanszor láthatunk (és nem csak színpadon) élettelen kezeket, görcsbe merevedett kezeket, vagy olyan szinten túlmozgásos kezeket, hogy nézőként már csak a végtagok koreográfiájára tudunk koncentrálni. A válasz a kérdésre viszonylag egyszerű: használjuk a kezünket! De hogyan? Mihail Csehov nem csak mozgásközpontokat épít be a technikájába, hanem mozgásminőségeket is. Négy minőséget tárgyal részletesen, ezek a lebegő, repülő, formázó és sugárzó. A négy közül számunkra a formázó a legcélszerűbb. A formázó mozgásminőség gyakorlása rövid



úton elvezet oda, hogy kezünket nem, mint valami különálló végtagot, hanem, mint testi egységünk szerves részét legyünk képesek használni.

Az alap drámai szituáció mint stresszhelyzet:

Általános szóhasználat a stressz szóval jelölni a feszültség érzését és a feszültséget kiváltó külső okokat is. Ez a kettősség vezet ahhoz a téves feltételezéshez, hogy a külső stressz elkerülhetetlenül lelki zavarhoz vezet. Itt megint nincs egyértelmű kapcsolat az ok és az okozat között. A külső stressz (amit a félreértések elkerülése céljából feszültségnek nevezek) nem feltétlenül vezet negatív élményekhez. Igaz, hogy az emberek szoronganak, ha valamilyen helyzetben úgy látják, hogy a feladatok meghaladják a képességeiket, és a szorongást minden áron el akarják kerülni. A feladatok és a képességek értékelése azonban szubjektív, akár meg is változtatható.

Csíksszentmihályi 2010, 137

Korunk stressz-irodalma, valamint a stressz kezelését megcélzó kutatások és módszerek, tekintélyes iparággá nőttek ki magukat. A színpadi folyamatok, történések vonzereje mai napig az itt és most érezhető és átélhető feszültségben rejlik. A feszültségek létrehozása, majd feloldása, minden színpadi munkafolyamat elsődleges feladata. A színpadi feszültség létrehozásának legegyszerűbb képlete az ún. alap drámai szituáció. Az alap drámai szituáció három komponensből áll: elérendő cél, leküzdendő akadály és kényszerítő körülmény. A színpadi valóság egy sűrített valóság. Éppen ezért, minden, ami a színpadon történik, nagyon pontosan meghatározott, konkrét cél elérése érdekében történik.

Minden színésznek, alkotómunkája folyamán törekednie kell valamilyen közelebbi vagy távolabbi, de minden esetben erőteljesen óhajtott cél elérésére. Azért történik ez így, mert a színpadon életre keltett figurák hasonlatosak a hétköznapi életben létezőkkel, akik meghatározott módon világos és egyértelmű céljaik felé törekszenek. A színész úgy játszik, hogy közben következetes módon, olykor igen erőteljesen, energikusan, törekszik a szerep/karakter célja felé. Az elérendő cél fogalma esetenként helyettesíthető a győzelmi cél, vágy, akarat, kívánság, akció, irányultság szavakkal is, amennyiben ugyanarra a dologra vonatkoznak.

Killár 2006, 179

A színpadi feszültség kulcsa pedig az, hogy ennek a nagyon pontosan meghatározott célnak az elérése valamilyen akadályba ütközik. Az akadályok különböző minőségűek lehetnek: külső fizikai, belső pszichológiai, vagy akár egy másik ember. Az akadály leküzdéséért folytatott harc hozza létre és tartja fenn a feszültséget. Az akadály leküzdésének az esélye, középiskolás diákokkal folytatott munka során, 50-50% kell



hogy legyen. (A túl kicsi akadállyal folytatott harc vígjátéki sajátság, míg a leküzdhetetlen akadályokkal való vívódás a tragédiákra jellemző.) Az alap drámai szituáció harmadik komponense, a kényszerítő körülmény, a teljes helyzet még tisztább megfogalmazását szolgálja. Mi az, ami arra kényszerít, hogy elérjem az elérendő célt? Amennyiben az alap drámai szituáció valamelyik komponense nem elég konkrét, segítsünk. A gyakorlat lényege, hogy engedjük a diákokat küzdeni. Biztosítsuk az összes feltételt ahhoz, hogy miközben teljes fizikai és lelki biztonságban vannak, bele tudják magukat élni egy komoly feszültséggel terhelt helyzetbe. Bár mindez játék, az így felépített feszültség szinte kézzelfogható. A szituáció által létrehozott stresszhelyzet egyrészt fiktív, másrészt rövid ideig fenntartott, ezáltal könnyen kezelhető. Úgy is fogalmazhatunk, hogy kontrollált körülmények között ismerkednek a diákok a stresszhelyzetekkel és egyben önmagukkal. Minél jártasabbak a diákok az alap drámai szituációkban, annál valószínűbb, hogy jobban kezelik majd a valós stresszhelyzeteket. Mindannyian játszva tanulunk. A reális életben jó eséllyel fogják eggyel kifinomultabb módon felmérni a feladataikat és saját képességeiket. A serdülőkre jellemző a magas fokú általánosítás. Az alap drámai szituáció megfelelő gyakorlása segítséget tud nyújtani abban is, hogy a diákok elkezdjenek konkrétan megfogalmazni dolgokat, jelenségeket. Például a „boldog akarok lenni” soha nem lehet elérendő cél. De az „oda akarok ülni Mariskához, hogy megfogjam a kezét, mert ez az egyetlen lehetőségem az életben, hogy boldog legyek”, ez már jól megfogalmazott elérendő cél.

Kommunikációs képességek fejlesztése. Érdemes külön tárgyalni az alap drámai szituációk azon verzióját, amikor a leküzdendő akadály egy másik ember. Hogyan tudom megvívni a harcomat egy másik emberrel, ahhoz, hogy elérjem a célomat? A válasz: taktikák segítségével. A taktikák valójában az emberi kommunikáció stratégiái.

Mindennapi taktikáink a hétköznapi életben az emberi viszonyulások dinamikájának komponensei. A mindennapok taktikái általában egyszerűek, lényegre törők, jóindulatúak, spontán impulzusok reakcióiként jönnek létre. A mosoly például az együttérzést, a megértést és a toleranciát segíti, míg a felemelt hang a behódolásra kényszerítő uralkodás, az elnyomás és megalázás taktikai eszköze. Léteznek olyan taktikák, amelyeket annak érdekében alkalmazunk, hogy elnyerjük mások bizalmát és megértését, másféle taktikákkal elhallgattatjuk ellenfeleinket, sőt ellenségeinket is.

Killár 2006, 190

A taktikák kommunikációs eszköztárunk részei, függetlenül attól, hogy tudatosan, vagy ösztönösen használjuk őket. A hétköznapi akadályok legyőzése, céljaink optimális elérése érdekében mindannyian taktikákat alkalmazunk. Az alap drámai szituáció, mint a diákok kommunikációs képességeinek fejlesztési eszköze, olyan taktikák megismerését, gyakorlását teszi lehetővé, amelyeket két csoportba tudunk osztani. Így



beszélhetünk fenyegető- és meggyőző taktikákról. A fenyegető taktikák sajátossága, hogy mindig valamelyik fél győzelmével zárulnak. Az egyik fél nyer, a másik veszít. A meggyőző taktikák velejárója, hogy mindkét fél kisebb-nagyobb győzelemmel zárja a küzdelmet, vagyis az eredmény egy nyertes-nyertes helyzet. Mivel azonban akadályleküzdésről beszélünk, ne felejtjük el, hogy akár fenyegető, akár meggyőző taktikát alkalmazunk, el is veszíthetjük a játszmát. Az a megoldás, amit a taktikák felvázolnak (győztes-vesztes helyzet és nyertes-nyertes helyzet), csak egy ideálisan elvárt jövőkép.

A fenyegető taktikák számos formáját ismerjük. Véletlenül sem szabad velük kapcsolatban bármiféle valós fizikai agresszióra gondolnunk. Természetesen léteznek olyan helyzetek, amikor a dominancia kinyilvánítása a fizikai agresszióig is elfajul, de a színpadi (egyértelműen művészi és kontrollált) tettegesség nem képezi anyagát jelen dolgozat vizsgálódási körének. A fenyegető taktikák háttérében a másik ember megfélemlítése, elnyomása, kontroll alá vonása húzódik. Nézzünk néhány egyszerű példát fenyegető taktikára: az irányítás átvétele (domináns, akaratos emberekre jellemző, akik ellenvéleményt nem tűrve magukhoz ragadják a helyzet irányítását, problémák megoldásának a levezénylését), intenzív megfigyelés (talán elég annyit hozzáfűzni, hogy orwelli vagy nagytestvér taktikának is szoktuk nevezni), hirtelen támadás (előfordul olyan helyzet, hogy egy párbeszéd egyoldalú kommunikációvá válik, ilyenkor kénytelenek vagyunk egy gyors támadással újra magunkhoz ragadni a szót), üvöltés (mint annak a jelzése, hogy az ember az önkontroll határán van), titkos fegyver sejtetése (olyan jellegű gondolat elültetése a partnerben, miszerint a birtokunkban van bizonyos információ vagy tárgy, amely a dolgok teljes kimenetelét képes megváltoztatni).

A meggyőzés pozitív irányú taktika. Olyan változást ígér, ami a leküzdendő akadálynak is jó lesz. Használata során nem ráerőltetjük, sokkal inkább rávetítjük szándékainkat, viselkedésmintánkat a meggyőzni kívánt partnerre. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy a taktikák egy kifinomultabb verziója, mivel ahhoz, hogy működjön, sokkal intenzívebb odafigyelésre, a partner részletesebb, elmélyültebb megismerésére van szükség. Tudnunk kell, hogy a partner rendelkezik-e legalább minimális affinitással, azzal a dologgal kapcsolatban, amire rá akarjuk venni. A leggyakoribb meggyőző taktikák: őszinteség (bizonyos fokú érettséget igényel, titka abban rejlik, hogy a felek egyenrangúnak tekintik egymást), inspirálás (nagy dolgok megértésére, megoldására irányulnak), csábítás (különböző vágyak, élvezetek kielégülését célozzák meg), szórakoztatás (szellemi kapcsolat kialakítását teszi lehetővé).

Státusgyakorlatok által elsajátítható iskolai, családi, munkahelyi konfliktuskezelés.

Születésünktől halálunkig, folyamatosan játszunk tudatos és/vagy tudattalan státus játékokat. Élete folyamán minden ember lelki alkatának, társadalmi és szociális állapotának, világnézeti és lelkiismereti, erkölcsi és anyagi helyzetének megfelelően preferenciális státust választ magának...



Valamilyen formában mindenki arra törekszik, hogy beügyeskedje magát a preferenciális pozícióba. A dominancia és a szubmisszió folyamatos egymásrahatásai: alá-, fölé- és mellérendelődései az emberi lét egyik alapvető és meghatározó játékelemét képezik.

Killár 2006, 73

A státus meghatározza az egyén pozícióját, elhelyezkedését más pozíciókkal való viszonylatban adott rendszeren belül. A státusgyakorlatok legalább kétszereplős helyzetek, amelyekben a résztvevők jól meghatározott státussal (főlső vagy alsó), és pontosan felállított viszonyokkal bírnak. Az események, mint minden jól működő színpadi szituáció esetében, valamilyen konfliktus körül zajlanak. Nem állítom, hogy a státusgyakorlatok általános megoldást tudnak nyújtani a bármilyen rendszeren belül felmerülő problémák, konfliktusok kezelésében. Arra viszont kifejezetten alkalmasak, hogy a diákok gyakorolják azt a fajta konfliktuskezelést, amely által kötelezően meg kell tartaniuk saját alá-, fölé- vagy mellérendelt pozíciójukat. Hogyan lehet egy problémát úgy kezelni, hogy az ember közben tartja a státusát? Hogyan lehet egy arrogáns, zsarnokoskodó főnököt kezelni úgy, hogy az ember ne veszítse el a munkahelyét? A státusgyakorlatok jelentős segítséget tudnak nyújtani az önuralom gyakorlásában, a problémamegoldó képesség fejlesztésében, kreatív ötletek aktiválásában, vagy akár a kezdeményezőképeség csiszolásában. Bizonyos gyakorlottsági szint felett a státusgyakorlatokban megengedett az ún. *státusváltás*. Ez azt jelenti, hogy megtartjuk ugyanazt a karaktert, viszont ha eddig főlső státusban voltunk, akkor alsóba kell váltanunk, illetve ha eddig alsóban voltunk, akkor főlsőben fogjuk folytatni a gyakorlatot. Ez valójában azt jelenti, hogy egy konfliktus kibontása vagy egy probléma fejtegetése közben szerzünk még egy nézőpontot. Ezáltal pedig sokkal szélesebb rálátásunk lesz önmagára a helyzetre, és az esetleges megoldáskeresésre. Az egyetlen státushoz kapcsolódó beszűkült nézőpont hirtelen elveszíti saját korlátait, és lehetőség nyílik arra, hogy egy másik pozícióból vizsgáljuk meg a problémánkat. Beszélhetünk akár családi, akár munkahelyi, vagy iskolai konfliktusról, a dolgok több szempontból való megvizsgálásában való jártasság minden bizonnyal segít a kialakult feszült helyzetek kezelésében. A gyakorlat tulajdonképpen egy szabad szöveges improvizáció, így tilos a jelenettel kapcsolatban bármit is előre megbeszélni. Azért fontos az improvizációs forma, mert csak a spontán reakciók biztosítják számunkra azt, hogy a státuskezeléssel kapcsolatos problémák azonnal megjelenjenek. Annak, aki a jelenetet indítja, azonnali direkt konfliktushelyzettel kell előállnia. Mielőtt elindítanánk a gyakorlatot (ha eddig még nem tettük volna meg), vezessünk be indító és leállító vezényszavakat. Szükség lesz rájuk. A serdülők, fokozott igazságérzetük, tiszta lelkiségük és erős idealista világnézetük miatt csak igen rövid ideig képesek megmaradni alsó státusban egy konfliktushelyzettel terhelt játék keretein belül. Érdeemes pár szót ejtenünk arról is, hogy milyen konfliktusokkal, helyszínekkel, figurákkal állnak elő a diákok egy-egy ilyen gyakorlat során. A státusgyakorlatokkal folytatott eddigi



munkám során csak nagyon ritkán találok olyan helyzettel, amikor valamilyen fiktív szituációt, vagy esetleg olvasmányanyagot szerettek volna feldolgozni a serdülők. A legtöbb gyakorlat konfliktusa, figurái vagy a családhoz, vagy az iskolához köthetőek. Ezeket követi pályaválasztási időszakban (felsőbb osztályok) a munkahellyel kapcsolatos tematika. A biztonságos játék lehetőséget nyújt olyan csaták megvívására, amelyeket otthon vagy az iskolában különböző okokból kifolyólag nem tudnak megharcolni. Érzelmi és gondolkodásbeli érés a jutalma a megfelelően alkalmazott státuszjátékoknak.

Közös megegyezésre épülő csapatmunka. A hagyományos értelemben vett középiskolai oktatás verseny és teljesítmény-centrikus. És ezen a versenyen mindenki egyéniben indul. Nagyon ritka az a pedagógus, aki középiskolában olyan feladatot tűz ki a diákok számára, amelynek a megoldása csapatmunkát igényel. Az egyetemi oktatás már eggyel specifikusabb, de ott se gyakori ez a feladatféle. Pedig a mai kor munkaadói egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek a csapatmunkára. Dinamikusabb munkavégzést, kreatívabb megoldásokat, hatékonyabb termelést tesz lehetővé. Ezért is akkora a kereslet a cégek részéről a különböző csapatépítő tréningek iránt. A következő gyakorlat időtartama akár 2-3 óra is lehet. Olyankor érdemes elővenni, amikor a csapat eléggé pihent.

A gyakorlat leírása: - valójában egy jelenetépítési technikáról beszélünk. A módszer Nyikita Mihalkov orosz filmszínész, filmrendező egyik kedvenc eszköze. Mihalkov azonban, saját bevallása szerint, soha nem a kialakult jelenetek miatt használta ezt a játékot. Az odáig vezető út, a színészei közötti kommunikáció fejlődése, a felmerülő nézeteltérések megoldása, a teljes összeveszések, az újrakezdések, mind-mind a csapat kohézióját erősítik. A gyakorlathoz szükségünk lesz néhány pár „ismeretlen eredetű” használt cipőre, férfi, női vegyesen. Lehet papucs, félcipő, csizma, bármi. A gyakorlatot egyszerre végzi mindenki. A tanár helyezzen el a térben két pár cipőt, ne túl szabályos alakzatban. (Valójában a tanár képzelje el, hogy a két pár cipő egy-egy ember lábán van, akik egyedi testpozícióban vannak. De ezt első alkalommal szigorúan tilos elárulni a diákoknak.) Fontos, hogy a cipők úgy kerüljenek elhelyezésre a térben, hogy mindenki kellőképpen meg tudja majd vizsgálni közelebről is őket. A gyakorlat információgyűjtéssel indul: „Hogyan néznek ki a cipők?”. Anélkül, hogy hozzáérnének vagy elmozdítanák a cipőt, igyekezzenek a diákok minél több részletet, sajátosságot megnevezni. Ne hagyjuk, hogy a diákok elkezdjenek fantáziálni! Fontos megtartani a feladat lépcsőzetes felépítését. Egyelőre csak az a dolguk, hogy minél több fizikai részletet megtaláljanak. Amikor az összes tulajdonságot megtalálták, következik a második kérdés: „Ki hordhatja ezeket a cipőket?”. Rengeteg ötlet fog születni elsőre. A feladat viszont az, hogy az első lépésben megnevezett tulajdonságok alapján ki kell választani azt a cipőnkénti egy karaktert, akivel mindenki (a teljes játszó csapatlétszám) egyetért. Serdülő csoportnál ez minimum egy teljes óra. Mindenki megpróbál majd meggyőzni mindenkit a saját igazáról. Számíthatunk heves vitákra, sértődésekre, kiborulásokra, de bármi történjen is, a játék nem mehet tovább addig, amíg mindenki nem jut közös nevezőre. Ha elakadnánk, mindig térjünk vissza a közösen megtalált fizikai részletekhez. Amikor megvannak a karakterek, jöhet a következő kérdés:



„Milyen ruhanemű vagy tárgy van még rajtuk?”. Innen is csak akkor lépünk tovább, ha mindenki tökéletesen egyetért. A következő lépcsőfok: „Ha rajtad lenne a cipő, melyik az a biztos pozíció, amiben pár percet kibírnál?” Figyelem, a cipőket nem szabad elmozdítani. Abba a pozícióba kell kerülnie a lábnak, amibe a cipők is vannak. Mindenki egyénileg keresse meg a szerinte hiteles testpozíciót, majd jöhet az egyetlen pozíció kiválasztása a sok közül. Ha sikerült megegyezni a két pár cipő kívánta pozíciókban, akkor kérjük meg a diákokat, hogy párosával helyezkedjenek bele ezekbe a testhelyzetekbe. Ha ezzel megvannak, az lesz a feladatuk, hogy az összes eddig begyűjtött információt felhasználva (*Ki a figura? Hogy néz ki? Mit árul el róla a cipője? Mit visel még?*) direkt konfliktusra épülő improvizatív jelenetet indítsanak el. Mint látjuk, valóban nem a jelenet létrehozása a gyakorlat főerőssége, sokkal inkább a közös megegyezésre épülő csapatmunkában való elmélyülés. Lehetőség nyílik kommunikációs készségek fejlesztésére, kompromisszum kötési hajlandóságok gyakorlására, valamint az egy célra irányuló közös törekvés megtapasztalására.

Helyzetfelismerés és helyzetmegoldási képesség fejlesztése improvizációs gyakorlattal:

Az improvizáció, gimnáziumi csoportoknál, az egyik leghatásosabb személyiségfejlesztő és egyben készség-, képességfejlesztő eszköz. Az ismeretlenbe való lépés, amit valójában az improvizáció jelent, első körben ijesztően hat a serdülőkre. Ebben a korban elengedhetetlenül fontos, hogy ún. *biztonságos improvizációkat* építsünk fel. Ezek lényege, hogy nagyon pontosan meg vannak határozva azok a biztonsági pontok, amelyek közé, köré létre kell hozni az adott improvizációt. Megszabjuk a helyzetre, kapcsolatokra, szereplőkre vonatkozó paramétereket, esetleg a cselekvések lehetőségeit (is) szabályozzuk, meghatározzuk a jelenet kimenetelét stb. Minél több ilyen kapaszkodót adunk, annál könnyebb elmélyülni egy adott improvizációs helyzetben. Idővel, amikor már megtapasztalták és megszerették az improvizáció adta szabadságot, le lehet csökkenteni a biztonsági fogódzkodók számát. A helyzetfelismerés és a helyzetmegoldási képességek fejlesztésére leginkább a csoportos improvizációs gyakorlatok alkalmasak.

A gyakorlat leírása: A teljes csoport egyszerre végzi a feladatot. Kérjük meg a diákokat, hogy a rendelkezésre álló teljes teret kihasználva végezzenek szabad mozgást. Teljes testtel vegyenek részt benne, minél változatosabb mozgásformákkal. Adott jelre álljanak le a mozgással, megtartva azt a pozíciót, amelyben éppen vannak. Jelöljük ki az első diákot, aki magát az improvizációs gyakorlatot elindítja. Az lesz a feladata, hogy a saját testpozícióját indokoltá téve indítson el egy helyzetgyakorlatot. A diákok a tanár által kijelölt sorrendben, egyenként csatlakoznak majd a kialakult szituációhoz. Minden újonnan belépő diák elsődleges feladata, hogy felfedezze, hogyan tud úgy csatlakozni a zajló eseményekhez, hogy indokolt legyen a szabad mozgásból megtartott pozíciója. Lehetőség szerint minden új belépő egy-egy új konfliktushelyzettel szálljon be a közös improvizációba. Így nem csak az új résztvevőknek kell alkalmazkodnia a zajló helyzethez, hanem a már játszóknak is adekvát megoldásokat kell találniuk az újabb konfliktusra.



Az egymásra figyelés képességének fejlesztése: Az egymásra figyelésről beszélni részben banálisnak tűnik, részben kellemetlen. Kell-e figyelünk egymásra? Igen. Tudunk-e egymásra figyelni? Nem. Talán. Nem eléggé. A színpadi munka fokozott egymásra figyelést igényel, ezért a színészképzésben számos olyan gyakorlatot használunk, amely ennek a fejlesztését segíti.

A gyakorlat leírása: Egyszerű tükörgyakorlat. Helyezkedjünk el párokban, egymással szemben. Az egyik fél lesz az irányító, a másik a követő. Az irányító feladata egy lassú mozgássort elindítani, figyelve arra, hogy csak olyan tempóban mozogjon, amit a partnere tökéletesen tud követni. A követő feladata, hogy tükrözze partnere mozgását, igyekezve pontosan leképezni azt. A gyakorlat alatt végig tartani kell a szemkontaktust egymással. Időnként cseréljünk, az eddig irányított vegye át az irányítást. Kis gyakorlás után indítsuk el úgy a gyakorlatot, hogy ne legyen eldöntve, ki az irányító. Bárki bármikor magához veheti az irányítást. Ha sikerül kialakítani azt a minőségű együttmozgást, aminél kívülről nézve már nem lehet eldönteni, hogy ki mozgat kit, elérjük az egymásra figyelés olyan intenzitásfokát, amely már élményszámba megy. Véleményem szerint az élmény a kulcsszó. Azért használhatóak a különböző dráma és improvizációs gyakorlatok középiskolai közegben készség- és képességfejlesztésre, mert élmény alapú tanulásra, fejlődésre adnak lehetőséget.

Összegzés

A színészképzési technikák speciális szakmai technikák. Elsődleges céljuk a színész idegrendszerének és fantáziájának a fejlesztése, egy adott karakter megformálási és megtartási mechanizmusainak kialakítása. Rendelkezünk számos olyan gyakorlattal, amelyet, ha a fejleszteni kívánt képesség szempontjából minimálisan újragondolunk, remekül használhatunk a gyakorlati étellel összefüggő készségek kialakítására, javítására. A hagyományos középiskolai oktatási rendszer nem fektet elég nagy hangsúlyt a dolgozatban tárgyalt képességek fejlesztésére. Így azt is mondhatjuk, hogy a professzionális színészképzési technikákból származtatott gyakorlatok, történjen a felhasználásuk akár tanórán kívül, akár azon belül, valójában hiánypótló jelleggel bírnak. A román oktatási minisztérium által kiadott, IX. és X. osztályokra vonatkozó iskolai tantárgyi program színészmesterség szakon a következő specifikus kompetenciák fejlesztését írja elő: környezeti elemek megfigyelése, testtudat fejlesztése, légző és hangképző szervek tudatosítása, figyelem, koncentráció, memória, koordináció, fantázia, időzítés és reakciógyorsaság gyakorlása egyszerű játékok keretében, a művészi fegyelem és a csapatmunka jelentőségének a megtapasztalása. Ezen kompetenciáknak, készségeknek, képességeknek bárki hasznát tudja venni a hétköznapokban akkor is, ha nem színházzal foglalkozik.



KÖNYVÉSZET

- COHEN, Robert, 2008. *A színészmesterség alapjai*, ford.: Márton András, Jelenkor Kiadó, Pécs.
- CSEHOV, Mihail, 1997. *A színészhez*, ford.: Honti Katalin, Polgár Kiadó, Budapest.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály, 2010. *Az öröm művészete*, ford.: Halmos Mária, Nyitott Könyvműhely, Budapest.
- KILLÁR KOVÁCS, Katalin, 2006. *Játék, improvizáció, színészet*, A Marosvásárhelyi Színművészeti Egyetem Kiadó.
- SCHIRNER, Markus, 2010. *Légzéstechnikák*, ford.: Makra Júlia, Bioenergetic Kiadó, Budapest.
- PEASE, Barbara és Allan, 2008. *A testbeszéd enciklopédiája*, Park Könyvkiadó, Budapest