

**SIMON**  
**BALÁZS**

A

9.

érzék

# TARTALOMJEGYZÉK

## **TARTALOMJEGYZÉK** **2**

---

INDEX OF FIGURES

HIBA! A KÖNYVJELZŐ NEM LÉTEZIK.

## **AZ OLVASÓNAK** **5**

---

## **I. ITT ÉS MOST** **7**

---

<b>PSZICHOMECHANIKUS SZÍNHÁZI BREVIÁRIUM - A MEGJELENÍTÉS SZÍNHÁZA</b>	<b>8</b>
<b>A FORRÁS SZÍNHÁZA FELÉ</b>	<b>11</b>
<b>AZ ÁTKELÉS SZÍNHÁZA (A SZÍNHÁZ, MINT JÁRMŰ)</b>	<b>13</b>
<b>A RÉSZVÉTELI SZÍNHÁZ</b>	<b>16</b>
<b>SZABADTÉRI, FALUSI, NEM KIREKESZTŐ SZÍNHÁZI NEVELÉS</b>	<b>17</b>
<b>SZÍVRITMUS MÉRÉSE HÉT EURÓPAI KISTELEPÜLÉS RÉSZVÉTELI SZÍNHÁZI CSOPORTJAIBAN</b>	<b>20</b>

## **TÉNYEKET SZÍNHÁZRÓL** **22**

---

<b>A SZÍNHÁZ FENOMENOLÓGIÁJA</b>	<b>22</b>
<b>SZÍNHÁZ ÉS JÓL-LÉT</b>	<b>23</b>
<b>A MEGTESTESÜLT ÉLMÉNY</b>	<b>28</b>
<b>PREMOTOROS TERÜLETEK</b>	<b>28</b>
<b>TÜKRÖZÉS ÉS SZINKRONITÁS</b>	<b>30</b>
<b>ELMETEÓRIA</b>	<b>32</b>
<b>BIZTONSÁGOS TÉR</b>	<b>33</b>
<b>KÖZÖS CSELEKVÉSEK</b>	<b>35</b>
<b>A HÉTKÖZNAPI CSELEKVÉSEK A SZÍNPADON (BIZONYÍTÉK A MOTOROS REPREZENTÁCIÓRA)</b>	<b>38</b>
<b>SZEMÉLYKÖZI ERŐFORRÁSOK</b>	<b>39</b>
<b>AMIT A EGYÜTTCELEKVÉSBEN NEM ÉRT A TUDOMÁNY</b>	<b>42</b>
<b>VALÓS, ANALOGIKUS VAGY SZIMBOLIKUS</b>	<b>42</b>
<b>TESTI KOGNÍCIÓ</b>	<b>45</b>
<b>FELISMEREM, RÁÉBREDEK, VÁLTOZTATOK</b>	<b>45</b>
<b>VISELKEDÉS ADDIKCIÓ</b>	<b>46</b>
<b>SZÍNHÁZ ÉS KOGNÍCIÓ</b>	<b>48</b>
<b>TESTI TRAUMA ÉS ANNAK OLDÁSA A DRÁMA ESZKÖZEIVEL</b>	<b>49</b>
<b>KONTROL</b>	<b>50</b>
<b>MÓDOSULT TUDATÁLLAPOT</b>	<b>54</b>
<b>DEFAULT MODE NETWORK (DMN)</b>	<b>56</b>
<b>KRITIKUS GONDOLKODÁS</b>	<b>58</b>
<b>NARRATÍVA</b>	<b>58</b>
<b>SZUPER JELENIDŐ – TOTÁLIS SZÍNHÁZ</b>	<b>61</b>
<b>A SZÍV MŰKÖDÉSE MÓDOSULT TUDATÁLLAPOTBAN</b>	<b>62</b>
<b>HR, HRV DEFINÍCIÓK ÉS ÉLETTANI ALAPOK</b>	<b>63</b>

<b>PÁRHUZAMOS HULLÁMOK</b>	<b>65</b>
<b>KOHERENCIA</b>	<b>68</b>
<b>PILLANTÁS A HÍDRÓL</b>	<b>69</b>
<b>ZSIGERI KAPCSOLAT</b>	<b>71</b>
<b>POLI-VAGÁLIS ELMÉLET</b>	<b>71</b>
<b>ÉRZELMEK A SZÍNHÁZBAN I.</b>	<b>73</b>
<b>ÉRZELMEK A SZÍNHÁZBAN II.</b>	<b>76</b>
<b>ETIKAI KÉRDÉS?</b>	<b>78</b>
<b>A FIGYELEM FONALA</b>	<b>79</b>
<b>AZ INTEGRÁCIÓ FOLYÓJA</b>	<b>81</b>
<b>ÁRAMLAT HIÁNYA A SZÍNHÁZI ESEMÉNYBEN</b>	<b>82</b>
<b>III. MAGAM TAPASZTALATAI</b>	<b>84</b>
<hr/>	
<b>TUDOMÁNY ÉS SZUBJEKTIVITÁS</b>	<b>84</b>
<b>KOHERENS NARRATÍVA</b>	<b>84</b>
<b>KN I. - GENETIKAILAG SZABÁLYOZOTT ÉRÉSFOLYAMAT</b>	<b>85</b>
<b>A BIZTOS KAPCSOLAT</b>	<b>87</b>
<b>VÉGLETES ÉN-KÉPEK</b>	<b>87</b>
<b>NAME IT AND TAME IT!</b>	<b>89</b>
<b>CSOPORTHOZ TARTOZNI</b>	<b>90</b>
<b>KÖZÖSSÉGHEZ TARTOZNI</b>	<b>93</b>
<b>AZ ÖNMAGAMON VÉGZETT MUNKA</b>	<b>93</b>
<b>IV. A KÖZÖSSÉG TAPASZTALATAI</b>	<b>95</b>
<hr/>	
<b>A CIVIL SZÍNÉSZ</b>	<b>95</b>
<b>KÍSÉRLETEK ALKOTÓI KÖZÖSSÉG LÉTREHOZÁSÁRA I.</b>	<b>96</b>
<b>A MÁSODIK KÖZÖSSÉG</b>	<b>97</b>
<b>A HARMADIK KÖZÖSSÉG</b>	<b>98</b>
<b>A NEGYEDIK KÖZÖSSÉG</b>	<b>99</b>
<b>KERÜLŐUTAK</b>	<b>99</b>
<b>A KILENCEDIK ÉRZÉK FEJLETLENSÉGE</b>	<b>100</b>
<b>MÁRPEDIG SZÍNHÁZBAN NINCS DEMOKRÁCIA! (?)</b>	<b>101</b>
<b>TÖBBSZÖRÖS IDENTITÁSOK</b>	<b>102</b>
<b>CIVIL PARLAMENT</b>	<b>104</b>

## ÁBRÁK JEGYZÉKE

1. FIGURE – A PSZICHOMECHANIKUS ALKOTÓI FOLYAMAT FOGALMI KÉSZLETE .....	10
2. FIGURE - IZGALOM IMPROVIZÁCIÓBA VALÓ BELÉPÉS ELŐTT .....	14
3. FIGURE / 4. FIGURE KONTROL JELENSÉG /SZINKRONJELENSÉG RÉSZVÉTELI SZÍNHÁZI TRÉNINGEN ....	18
5. FIGURE DIADIKUS SZINKRONJELENSÉG-VARIÁCIÓK RÉSZVÉTELI SZÍNHÁZI TRÉNINGEN .....	19
6. FIGURE ÉLETMÓD FELMÉRÉS EREDMÉNYE EGY KÜLÖNÖSEN STRESSZES NAPON .....	20
7. FIGURE KÉTSZEREPLŐS IMPROVIZÁCIÓ .....	41
8. FIGURE FALUSI SZÍNHÁZI ELŐADÁS A SZÍVVERÉSEK TENGERE .....	51
9. FIGURE BEVONÓDÁS JELENSÉGE PÁROSMUNKÁBAN .....	52
10. FIGURE ÖSSZEHANGOLÓDÁS PÁROS TRÉNING-FELADAT SORÁN VEZETŐ-VEZETETT KAPCSOLATÁBAN .....	53
11. FIGURE PÁROS GYAKORLAT KIS MÉRTÉKŰ ÖSSZEHANGOLÓDÁSSAL .....	54
12. FIGURE MÓDOSULT TUDATÁLLAPOT MEGJELENÉSE JÁTÉK KÖZBEN .....	59
13. FIGURE SZUPERJELENIDEJŰ PILLANAT AZ IMPROVIZÁCIÓ BEJEZÉSEKOR NÉZŐ ÉS JÁTSZÓ KÖZÖTT .....	62
14. FIGURE ÖSSZETARTÓ VÁLTOZÁSOK A SZÍVRITMUSBAN .....	66
15. FIGURE ELLENTÉTES IRÁNYÚ PÁRHUZAMOS VÁLTOZÁSOK .....	67
16. FIGURE BIZTOS KAPCSOLATOT JELLEMZŐ FÁZISKOHERENCIA PÁROS IMPROVIZÁCIÓBAN .....	69
17. FIGURE "PILLANTÁS A HÍDRÓL": A NÉZŐK ÉS SZÍNÉSZEK KÖZÖTTI KOHERENCIA VÁLTOZÁSAI ÉS A NÉZŐK BEVONÓDÁSRA UTALÓ SZÍVRITMUS CSÖKKENÉS A TÖRTÉNET KIBONTAKOZÁSÁNAK LEGJELENTŐSEBB SZAKASZAIBAN .....	70
18. FIGURE SZÉLES VARIABILITÁSÚ SZÍVRITMUS. A SZÍNÉSZEK HOSSZÚ KILÉGZÉSEKKEL LASSÍJTJÁK SZÍVŰKET ....	74
19. FIGURE AZ ÉRZEÉLMEK HÁROMDIMENZIÓS MODELLJE .....	77
22. FIGURE: FESZÜLT SZÍNÉSZEK LECSÖKKENT VARIABILITÁSÚ SZÍVVERÉSSEL .....	82
23. FIGURE SZEMÉLYISÉGPROFIL AZ ÁLTALÁNOS SZERVEZŐI ÉS VEZETŐI KÉPESSÉGEKET VIZSGÁLÓ KÉRDŐÍV ALAPJÁN .....	88

## Az olvasónak

Amikor 2017-ben a címet kerestünk egy pályázatnak, amelynek célja egy hardware-software együttest megtervezése volt, amely színházi csoportok dinamikai viszonyait követte volna a szívritmus segítségével, norvég barátom csöndesen azt mondta: „Akkor ez a Kilencedik...” „Áh, igen!” A próbatermünkben üléselő tudós elmék, a művész (én) kivételével, mind azonnal értették az ötlet nagyszerűségét.

A kilencedik érzék!

Az ember önérzékelésével, a propriocepcióval foglalkozó kutatók tartották fent a különféle érzékek egyre bővülő listáján a nyolcadik helyet. Ha mi, a csoport dinamikai (vezetői, személyközi) viszonyainak érzékelésére kifejlődött emberi képességet akarjuk megragadni, akkor az a kilencedik lesz... Kis késéssel én is megértettem Jarle ötletének nagyszerűségét.

Most egy európai felnőtt oktatási platform, a RIOTE <sup>3</sup> keretein belül használtunk szívritmus visszajelző technológiákat részvételi színházi csoportokban, az egyéni és csoportos működés monitorozására. A tudósok személye és a programok célja bár változik, de a programadó cím annak ellenére is, hogy valójában már tizenkét érzéket számlálnak, megmaradt, mint amely legpontosabban fejezi ki annak a tudásterületnek egyedi jellemzőit, amelynek összefoglalását a kezében tartott könyv is megkísérli most.

A ENSZ közösségtől az osztálytermekig, ugyanaz a jelenség-csoport határozza meg az egyén kiteljesedését a közösség viszonylatában. Az egyén viselkedése folyamatosan újra írja a csoport folyamatot, miközben az egyén a csoport dinamikájához igazítja viselkedését. A tudomány már elég sokat tud ezekről a folyamatokról, azonban a közösségekben, mondhatni kifejeletlen a kilencedik érzék, hiányzik az alapvető tudás, szakértelem, érzékenység ahhoz, hogy együttélésünk ne a stressz, hanem a jól-lét és integráció forrása lehessen.

Az, hogy miért érdekes, és hogyan lehetséges a 21. századi emberének, neked, testi lelki jól-léted fejlesztése érdekében, miközben elmerülsz a színházi játékokban, a saját autonóm idegrendszeredből vett, valós idejű adatokat figyelembe vened, remélem meggyőző módon kiderül számodra a könyvből. Remélem érzed, a technológia csak egy újabb eszköz arra, hogy a fő érdeklődési körünkre összpontosítsunk, ami az ember-mivoltunknak értelmet adó közösség, a csoport működése. Most már csak az aggaszt, hogy honnan fogod tudni, kedves

---

<sup>1</sup> Rural Inclusive Theatre Education – Falusi Nem-kirekesztő Színházi Nevelés

olvasó, hogy ebben a könyvben színházról lesz szó, a szó nagybetűs értelmében és minden vonatkozásban. Thália igen sokat tud a kilencedik érzékről, lévén az egyén és csoport interakciójára épülő komplex kreatív működés istennője. Tud, de nem is tudja, hogy tudja...

A színházról való beszéd különlegessége ez úttal abban ígérkezik, hogy ha elolvasod ezt a könyvet, pszichológiai és pszichofiziológiai, antropológiai és ehhez kapcsolódó művészetelméleti tudásterületek szemszögből tudhatsz meg többet az emberi performativitásról. Ha színházi ember vagy, nem biztos, hogy gondoltad, hogy a minden napi munkádban szerephez jutnak ezek a tudásterületek, vagy ha gondoltad, nem ismerted összefüggéseiket, tudományukat. Ha a humán tudományok világából érkezel, akkor talán mindig is érdekelt a téma és gondoltál arra, hogy a színház különféle formáiban, tudományos vizsgálta tárgya lehetne, de nem talákoztál még olyan tanulmánnyal, amely az ebben fellelhető tudást összegezte volna a számodra.

Félek, hogy sikerül-e ennek a könyvnek egy ilyen rést betöltenie... Mindenesetre mentségemül szolgáljon, hogy bár már tizenöt éve próbálom a két diszciplínát közelíteni egymáshoz, még mindig naponta nyílnak meg új perspektívák, remélem, hogy az életem során alkalmam nyílik még ezeket is bejárni. Most azonban, valahol meg kell állni és összegezni mindazt, amit eddig e tárgyban találtam. Tartsatok velem.

Jó lenne előbb, ha színházi fogalmak terén közös talajra kerülnénk, pszichológusok, színházi emberek, szociológusok, közösségfejlesztők, politikusok, pedagógusok, és mind akik dolgoztok, vagy dolgozni akartok színházzal, ezért kísérletet teszek arra az első fejezetben, hogy bemutassam számotokra azokat az előzményeket, amelyekre nemzetközi közösségünk a RIOTE értékrendje színházi, szociális, etikai és esztétikai dimenziókban épül.

## I. Itt és most

A múlt század derekán Wrocławban lezajlott egy azóta is meghaladatlan, tudományos értékű színházkutatás. Akciókutatásnak<sup>2</sup> hívták volna, ha ez a fogalom 1958-ban már használatos lett volna. Az immerzív antropológus a kutatott jelenség közepében helyezkedik el, és szubjektív megéléseit ütközteti különféle kritériumrendszerekkel. Villém Flusser szerint, a kutató, társaival együtt közelíti a jelenségek lényegét. A *Szegény színházban*<sup>3</sup> a színész kutató, a matéria a színház, a próba folyamat kísérlet, a színészek az életet vizsgálják.

A Lengyel Laboratóriumi Színház (Polish Laboratory Theatre - PLT) rendezője, Jerzy Grotowski nevezte a kutatás eredményeként létrejött előadásokat „szegénynek”, mert azokban a színházi eseményt a *naturalizmus* és a *látványosság* minden kellékétől megfosztották, hogy a figyelem a színház lényegi értelmére, a színészek jelenidejű cselekvéseire koncentrálhasson. Elkülönítették azokat az elemeket, amelyek egyedül *a színház, mint önálló művészeti forma* sajátjai, kiostálva, amit nem találtak elengedhetetlennek a színházi esemény létrejöttéhez. Rögzítették az alkotói folyamat és a műalkotás hatékonyságának együtthatóit, és protokollt hoztak létre ezek gyakorlati megközelítéséhez. Tartalmi ajánlásokat is tettek, logikájuk szerint a színház célja semmilyen formájában nem lehetett pusztán szórakozás. Előadásaikban felélesztették a színház archaikus, rituális funkcióját. Történt mindez a televízió előretörésének évtizedeiben, 1959 és 1978 között, amikor is a kutatók végleg elhagyták Lengyelországot.

A PLT eredményei olyan, tudományos párbeszédre alkalmas, konkrét nyelvre fordítják az alkotás és befogadás folyamatait, amely korrelál a tartalommal és a lehető legjobban korlátozza a szakmai kérdések értelmezésében a *szubjektivitást*<sup>4</sup> A PLT téziseinek tudományos relevanciája kétségbevonhatatlan, hiszen ezek gyakorlati alkalmazása tette lehetővé olyan előadások megalkotását, mint az *Akropolis*, az *Apocalypsis cum Figuris* vagy *Az állhatatos herceg*, melyek világszerte tanúságot tettek azok megalapozottságáról.

A Grotowski művészi útkereséséhez kapcsolódó színházi laboratóriumi munkát az elmúlt 3 évtizedben több színházi műhely folytatta. Közöttük a RIOTE platform valamennyi partnere; az olasz Teatro Tascabile és a Teatro Nucleo közvetlen, a német Antagon kollektíva, a szlovén Kud Ljud, a román Shoshin, a magyar Sinum és az UtcaSZAK második generációs

---

<sup>2</sup> Vilém Flusser: *Gesture*, University of Minnesota Press, London, 2014

<sup>3</sup> *Towards a poor theatre* – ez Grotowski egyetlen szerzőként jegyzett könyve (London, Theatre Arts – Routledge, 1968)

<sup>4</sup> Eugenio Barba: *Kísérletek színháza* (Budapest, Magyar Színházművészeti Szövetség kiskönyvtára, 1965)

tanítványok. Mindannyian különböző mértékben az általa teremtett hagyományokból táplálkozunk. A RIOTE, mint felnőttképzési program szellemiségéhez illeszkedik, hogy ezt a több tudományág ismereteit szintetizáló könyvet Grotowski gondolkodásmódjához igazítsam.

A Grotowski-életmű két nagy részre osztható, az első a PLT előadásaihoz kapcsolódik, a második inkább a színházi tréning által kínált művészi és szellemi útra összpontosít. A PLT-munka szótárát Eugenio Barba jegyezte le. Ha ez Grotowskin múltott volna, a napi munkában használt elvek írásos rendszerbe foglalása talán nem is történt volna meg. Ő amúgy Szókratészként nem fektetett hangsúlyt a „dokumentációra”, hiszen az elvek rögzítése az élő keresés halála lett volna. Barba ragaszkodott az íráshoz, és a PLT elveit rendszerezve lefektette egy új tudományág, a színházi antropológia alapjait, és most számunkra lehetővé teszi azoknak a modern pszichológia fogalmi köreivel való megfeleltetését.

<b>PSZICHOMECHANIKUS SZÍNHÁZI BREVIÁRIUM - A MEGJELENÍTÉS SZÍNHÁZA</b>		
<b>elv</b>	<b>állítás a színházról</b>	<b>pszichológiai fogalom</b>
Pszichomechanika	<b>Pszichomechanikus</b> tevékenység, a mentális működés tréningezhető, mechanizálható.	kognitív gyakorlatok, önismeret fejlesztése, kognitív integráció
<b>Hic et nunc</b>	Jelenidejű; minden részlet most történjen.	tudatos éber figyelem időbeli integráció, áramlatélmény
<b>Jelenlét</b>	Biológiai, így biológiai figyelmet ébreszt, ameddig a <b>gépies cselekvés</b> elaltatja a nézőt.	tükörneuronok; testi kogníció; tudatos figyelem; éberség; belső érzékelés; nyugalmi hálózat
Megjelenítés	A színpad nem bemutat, hanem <b>megjelenít.</b>	tudatelmélet, meta-kogníció
Szakítás az illúzió színpadával	A színpadi realizmust és a <b>színpadi realitást</b> meg kell különböztetni. A színész feladata <b>nem az élet utánzása.</b>	tükörneuronok; tudatelmélet
A <b>színész igazsága</b> nem a képzelet valósága	A <b>színpadi valóság</b> meghaladhatja a <b>történet igazságát.</b> Prioritás a <b>fiziológiai igazságoknak</b> , amelyek közvetlen módon (nem narratív) fejezik ki a történet <b>archetípusos, antropológiai lényegét.</b>	tükörneuronok; testi kogníció; tudatelmélet; vitalitásaffektusok
<b>Conjunctio oppositorum</b>	A <b>színpadi polémia elve:</b> a formálisan logikus és a rendkívüli közötti feszültség tudatos fenntartása, a nézőpontok állandó változtatása;	integráció áramlata; flow; koherens narratíva
Archetípus kigúnyolásának és apoteózisának dialektikája	A nézőpontok állandó változtatása szerep-építkezésben és a történetvezetésben	bevonódás, kognitív újrastrukturálás, koherens narratíva
Művészet, mert művi	Tudatos kompozíció. A <b>színész alkotó</b> , nem eljátssza, mesterségesen komponálja a szerepét.	szimbolizáció; integráció; jobbagyféletekés működés



<b>Többrétegű próbamunka</b>	5-6 hónapos <b>folyamat</b> ; az <b>élet felfedezése</b> ; a realizmus ideje; az élettörések (кусочек жизни <sup>5</sup> ) <b>felfedezése</b> ; <b>sűrités</b> ; <b>absztrahálás</b> ; művi momentumok, ritmikus, tudatos kompozíciója	kognitív elmélet; explicit és implicit emlékezés; kreativitás; integráció folyamata és tartományai
<b>Az élet látszatának meghaladása</b>	a színész szabadon játszik az elemekkel, a tudással, a történet kötöttségeitől függetlenül	flow élmény, szimbolizáció,
<b>Tornyot sem építenek állványzat nélkül</b>	A később elhagyható részeket is ki dolgozni, az eleve leegyszerűsített elemek nem élnek úgy.	terápiás folyamat, koherens narratíva
<b>A tudat fenntartása alól felszabadított folyamatok a próba és előadásmunkában</b>		
<b>Test-emlékezet</b>	A színész <b>partitúrájának</b> elemeit mozdulatonként dolgozza ki, fejleszti, koreográfiászerűen rögzíti, majd <b>kísérletet tesz</b> élővé tételére.	kognitív elmélet; testi kogníció; interocepció; flow
<b>A test-élet,</b>	<b>érzelmek és gondolat közötti kapcsolat</b> tudatosságának fenntartását naponta tréningezni kell	integráció; polivagális elmélet
<b>A élet forrása (a mag)</b>	Az élet impulzusai nyilatkoznak meg a szabaddá vált test által.	éberség; tudatosság; autogén technikák; öngondoskodás; önfogadás
<b>A színész munkája</b>		
<b>Bizalom a testben</b>	Nem relaxáció, nem megnyugvás, hanem aktív figyelem, a <b>beállítottság</b> megtartása.	éberség; tudatosság; autogén technikák;
<b>Spontaneitás és fegyelem együttes jelenléte</b>	Az csinálja, a színész embere cselekszik, az megy végig a partitúráján.	áramlat élmény, integráció áramlata
<b>Az egész test, rezonátor</b>	Szabad és nyitott gége, a hang áradása, a légzés nyugalma. A <b>mag és gége közötti élő kapcsolat</b>	autonóm idegrendszer; HR/HRV; bolygóideg; polivagális elmélet
<b>A minden kifejezésre alkalmas, szabad test</b>	Leszámolás az edzett szuperszínész ideájával. Fizikai ügyesség, akrobatika a <b>szent pillanat szolgálatában.</b>	Flow-élmény; integráció áramlata; joint <b>action (együtt cselekvés)</b>
<b>Az előadás</b>		
<b>A végső szakrális aktus</b>	A mindennapi töredezettségének tudatában lévő színész az előadás <b>szent pillanatában</b> kísérletet tesz egységessé válni, feltárulkozni a nézőnek.	abszorpció; flow-élmény; integráció áramlata
<b>Az aktív néző</b>	A néző részese, néma tanúja az eseményeknek. Nem szabad őt engedni elbűjni nézői szerepe mögé.	tükörneuron-rendszer; interakciós szinkronitás; joint action
<b>Az alakítás</b>	Az önálló <b>kompozíció bemutatása</b> annak elrejtése helyett.	módosult tudatállapot; abszorpció; bevonódás
<b>A tudatos jelalkotás és jelközlés</b>	<b>Tudatosan vezetett nézői figyelem</b> , a vizuális és vokális jelek kompozíciója a jelek ritmusára, kompozíciójára, sűrűségük	hipnózis; irányított módosult tudatállapot; hipnózisindukció; interakciós szinkronitás

<sup>5</sup> Stanislavsky

	minimumára vonatkozó törvényszerűségek kutatása.	
<b>Transzállapot</b>	Nem a szerep, hanem a <b>színész-sámán</b> , mint emberi lény van hatással a nézőre	módosult tudatállapot; hipnózisinterakció; hipnózisstílusok
<b>A rendező munkája</b>		
<b>conjunctio elvének alkalmazása</b>	csakis kívülről lehetséges	bevonódás, módosult tudatállapot, hipnózis interakció, terápiás kapcsolat
<b>felelős a színészekért</b>	Biztonságos környezetet és hiteles kontrollt kell biztosítani a színész számára. Az élet a legkisebb szorongás esetén is garantáltan „megszökik”	polivagális érzelemszabályozás; biztos kötődés; joint action
<b>Segít megtalálni a feszültség testi centrumait</b>	A próba során olyan tanult válaszok, begyakorolt viselkedési formák, makacs személyiségrészek kerülnek elő, amelyek helyettesítik az helyzetre adható <b>élő, közvetlen választ</b>	áramlatélmény; integráció áramlata; kognitív terápia; drámaterápia; Internal Family Systems (belső családrendszer, IFS) terápia
<b>Az forrás keresése</b>	személyes gyakorlatokat ad a <b>figyelem belső csatornáit</b> felszabadítandó az <b>impulzusok</b> számára.	terápiás kapcsolat, kognitív terápia, hipnózis interakció, módosult tudatállapot
<b>Az ellazulási pont</b>	<b>segít felismerni az életet áramlásának akadályait</b> ; rögzült reakciók, pszichés gátlások, <b>sallangok</b> , stb.	hipnózis interakció, módosult tudatállapot, gesthalt
<b>Kilazulástöbblet</b>	a rendező figyel a munka egyensúlyára, a feszültségek oldására. Felszabadító atmoszférát teremt, később vissza billenti a színészt, csillapítja az elemeket felidézve a munka eredeti céljait.	áramlatélmény; integráció áramlata; joint action; polivagális érzelemszabályozás
A külső szem	<input type="checkbox"/> felismeri a <b>hamis dilemmákat</b> ; <input type="checkbox"/> <b>segít az öntudatlan megoldások tudatosításában</b> ; <input type="checkbox"/> támogat az <b>önreprezentatív</b> megnyilvánulások kiszűrésében; <input type="checkbox"/> elősegíti a <b>személyességet</b> .	terápiás kapcsolat, kognitív terápia, hipnózis interakció, módosult tudatállapot

1. Figure – A Pszichomechanikus alkotói folyamat fogalmi készlete

Kamasz rendezőként az igazán szabad kísérleti színházról ábrándozva a színészeket gázokként vagy folyadékokként képzeltem el egy komoly lombikban, ahol a rendező tüzétől hevítve szabad vegyértékek reakcióra lépnek egymással, energiát, új vegyületeket, fényes effektusokat termelnek – nincs szükség rendezésre, mert egy *magasabb rend* rajzolódik ki a kémiai kötésekben. Kevés szereplős jelenetekben gyáva dolognak tartottam *a partitúra* követését, és kapacitáltam a színészeket, hogy kerüljék az ilyesmit.

Az egyetemen furcsamód nem nagyon hallottunk a *13 Széksor Színházának*<sup>6</sup> előadásairól, bár soha előttünk rendező osztály, hasonlóan alapos képzést az SZFE-n<sup>7</sup> nem kapott, de Grotowskiról nem szólt a fáma. Már jócskán felnőttfejjel néztem meg az

<sup>6</sup>A Lengyel Laboratórium Színház aprócska terme Wroclaw óvárosának közepén.

<sup>7</sup>Színház- és Filmvészeti Egyetem

Akropoliszt<sup>8</sup>.... Sok alaposan kidolgozott előadást láttam azelőtt is, de itt valami *teljesen más* jelent meg. A PLT munkájának dokumentációját megismerve az az érzésem támadt, mintha a *Színház Platóni Ideái*<sup>9</sup> lettek volna az ott megfogalmazott alapvető szabályok – törvények, amelyekkel már első színpadi tapasztalataink pillanatában is tökéletesen tisztában vagyunk, csak a színházi szocializáció és felnőtté válás elfoglaltságai közepette elfelejtjük azokat. *Partitúra* híján a színház egy teljes dimenziója nem jelenik meg.

Miért kerüljük meg ezeket a Törvényeit? A pszichomechanika a 70-es évek elején megrengette a magyar színházi világot (is). Sokan jártak Wrocławban, látták az előadásokat, részt vettek a tréningeken, a semmihez nem hasonlítható élmény meg is változtatta színház- és világ-képüket, de hazatérve mégis (kevés kivétellel) kénytelenek voltak a poszt-sztanyiszlavszkianizmus rendszerébe visszatagozódni. Pedig *Sztanyi (ahogy a szovjet realizmust és Sztanyiszlavszkijt neveztük az egyetemen)* élete utolsó húsz évét a színház kutatásának szentelte, a *fizikai cselekvést* és a *belső munkát* helyezve a középpontba, amelyek, Grotowski késői munkásságának is sarokpontjaként szolgáltak.

#### A FORRÁS SZÍNHÁZA FELÉ

Indiai útja teljesen megváltoztatta Grotowskit – az addig ismert fegyelmezett, fekete öltönyös ember vastag szemüvegkerete mögül előburjánzott egy fékevesztett panteista, akinek nem akaródzott többé mértani pontosságú előadásokat rendezni. 1978-ban kezdődött önkéntes emigrációjában számos helyet és lehetőséget próbált ki, hogy igényeinek és érdeklődésének megfelelő körülmények között dolgozhasson, amíg végül a belső munkát és a színházat a toszkánai Pontederában egy földrajzi pontra hozta.

A „belső munka” kifejezést Sztanyiszlavszkij azokra a próbái és próbán kívüli tevékenységekre használta, amelyekben a színész nem a szerep megalkotásának közvetlen céljára, hanem saját készségeinek és képességeinek fejlesztésére – elsősorban önismeretének tágítására, önuralásának erősítésére – összpontosít.<sup>10</sup> Dolgozni önmagán számos más pszichológiai, szellemi és spirituális iskola is használja a kifejezést, mindenütt valamely *technikát, gyakorlatot* jelölve, amelyben a résztvevő figyelmét gyarapító szándékkal befelé fordítja.

---

<sup>8</sup> A Jerzy Grotowski rendezte előadás egy elképzelt megsemmisítő tábor lakóival játszatja el Wispiansky drámáját.

<sup>9</sup> Platón szerint a lelkeket születésük előtt Apollón végigvezeti a tökéletes, abszolút és örökkévaló létformákon..

<sup>10</sup> K. Sz. Sztanyiszlavszki: *életem a művészeben* Gondolat 1967 Budapest

A pontederában, Jerzy Grotowski *Munkaközpontjában* a belső munkán volt a hangsúly. Egy évtizeden át fent tudtak tartani egy spirituális keresést, amelynek a médiuma a színház volt<sup>11</sup>. Az ortodox liturgia az ókori színházban gyökerezik<sup>12</sup>: a színház alkalmas az istentiszeltre, annyira legalábbis, amennyire a mise is színház; többnyire a színház élőbb, ezért olyan könnyű eltéríteni és szekularizálni. A reneszánszban válik el egymástól színház és templom, úgy tűnik, örökre.

A pontederai ház nem volt színház, előadásokat nem tartott, a szó hagyományos értelmében vett közönséget nem fogadott. Tökéletesen nyugodt életér, hatalmas, világos termekkel – semmi nem emlékeztet színházra a munkabemutatók is napközben zajlottak.

„Az átkelés színházának programja egy másik tengely köré rendeződik: a munka tudatosan és szándékosan arra törekszik, hogy a horizontális síkon életenergiáival, erejével túlhaladva az átjárás, a függőlegesség ügyévé váljon. Amikor a művészet az átkelés eszköze, ugyanazzal szigorral koncentrálna a részletekre, ahhoz hasonló pontosságra van szüksége, mint a színházi laboratórium előadásaiban. De vigyázat, ez nem visszatérés a színházhoz, mint megjelenítéshez, ez ugyanannak a láncnak pontosan a másik vége.”<sup>13</sup>

Indokolt volt az elzárkózás, mert itt a munka célja az élet – a *forrás* – keresése. Jákob lajtorjáján „lejön az angyal”, vagy megtörténhet, hogy sikerül felmenni hozzá. De ha valaki szórakozni vagy kritizálni jött, akkor a szintlépés könnyen elmaradhat. Ezért is kellett a közönséget kizárni – hogy ne köpködjön a szotyolát.

Még a színházi laboratóriumban, a hatvanas években, a **megjelenítés** színházában, úgy építkeztek, hogy **montázs**, az előadás végső képe, a nézőkben álljon össze. Ott a színész **horizontális jeladással** dolgozik - a néző vezetése köti le az figyelem legnagyobb részét. A hetvenes évek derekától a **forrás színházában**, fokozatosan elszakadtak az előadások készítésétől és műhelymunkát végeztek számos kíváncsi résztvevővel többnyire a wrocław-i erdőben. Ahol a fő cél az volt, hogy gyakorlatok során a résztvevőket a saját kreativitásuk, belső munkájuk, az élet energiáik áramlásának belső forrásához elvezessék.

“Mi, az első években, egy kis csoporttal a végéig elmenve, hónapokon és hónapokon át dolgoztunk, amelyre utána csak néhány, új résztvevő érkezett kívülről, ekkor csodával határos dolgok történtek. Később ennek a tapasztalatnak a fényében újabb variációkat készítettünk, hogy több résztvevőt fogadhassunk, ám amikor az alapcsoport nem töltött elég időt felhevült munkával, bizonyos töredékek jól működtek, de az egész leszállt, kicsit olyanná vált az emberek

---

<sup>11</sup> Richards, Thomas: Travailler Avec Grotowski Sur Les Action Physiques, Actes Sud/ Académie Expérimentale des Teatres 1995 - Grotowski életet utolsó szakaszában Richards lett legközelebbi munkatársa

<sup>12</sup> Mircea Eliade: Vallási Hiedelmek és eszmék története, Osiris, Budapest 2003

<sup>13</sup> J. Grotowski: L'art comme vehicule et le compagnie theatrale in.: Actes Sud/ Académie Expérimentale des Teatres 1995

között, mint valami érzelmes leves, vagy egyfajta átlelkesítés felé mozdult.”<sup>14</sup>

### AZ ÁTKELÉS SZÍNHÁZA (A SZÍNHÁZ, MINT JÁRMŰ)

A hetvenes évek végétől, az **átkelés** színházának (le théâtre comme véhicule) nevezett próbamunkában, a montázs már csak a **cselekvőben** a szó eredeti értelmében az AKTOR/ACTUANT-ban zajlik. A cselekvő nem foglalkozik azzal, hogy mi értjük-e, éppen mit csinál. Nem az fontos, hogy a nézőnek bármi összeálljon. Az esemény célja önmagában vett, *a résztvevő átkelése egy másik tudatállapotba*, a **finom energia** keresése és a hétköznapi létbe való átszilipelése. A cselekvő, a megjelenítés színházából ismert technikákkal és szakmai alapossággal készít **partitúrát**, azonban annak végrehajtása során a montázs egyedül őbenne történik, a jeladást **horizontálisból vertikálissá** fordítja. A pontederai gyakorlat volt az első szó teljes értelmében vett részvételi színház, hiszen a tevékenység eredményei és céljai elsősorban a résztvevők lelki világát gazdagították - már persze ha gazdagították.

„Itt valami ismeretlenről vagy mondjuk így elfeledettről volna szó a kortárs világban, a művészetéről, mint az átkelés eszközéről, a rituálé, vagy a rituális művészetek objektivitásáról. Amikor rituálé fogalmat használom nem egy szertartásról, sem nem buliról, még kevésbé egy improvizációról beszélek, amelynek kívülről érkező emberek a résztvevői. És nincsen szó a különböző világtájakról származó rituális formáknak egyfajta egybeolvadásáról sem. Amikor a rituáléra hivatkozom, akkor annak az objektivitásáról beszélek, hogy test, szív, fej cselekvésének elemei, nem közvetlen eredmények, hanem munkaeszközök a cselekvő (actuant) számára. Technikai elemek szempontjából az átkelés színháza, pontosan, majdnem pontosan olyan művészet, mint a színház.”<sup>15</sup>

A több száz jelentkező közül kiválasztott jelöltektől, legalább egyéves elkötelezettséget vártak el. Mindazok, akik hosszabb ideig részt vettek a Munkaközpont életében, a mai napig aktívak valamilyen spirituális gyakorlatban, és nem tudok senkiről (bár aligha ismerhetek mindenkit), aki a kőszínházi struktúrában dolgozna. Azok után, amin keresztülmentek, talán nem is lehet, profi színházat csinálni.

Thomas Richards<sup>16</sup> leírásában a munka valóban nem spirituális, sőt tűnik inkább színházinak - ma leginkább tréningnek mondanánk: távoli tájakról származó dalokat tanulnak, kifinomult technikákkal magasabb színvonalra az éneklést – egyéni és több résztvevős etűdökön dolgoznak – szövegeket fogalmaznak – az etűdökben felbukkanó mozdulatokhoz keresnek valóságos életeseményeket. A beszámolók szerint Grotowski látszólag nem avatkozott túlságosan bele a történésekbe, amikor azt érezte, hogy egy-egy emlékegy

---

<sup>14</sup> J. Grotowski: 1995

<sup>15</sup> Grotowski: 5

<sup>16</sup> Richards1995

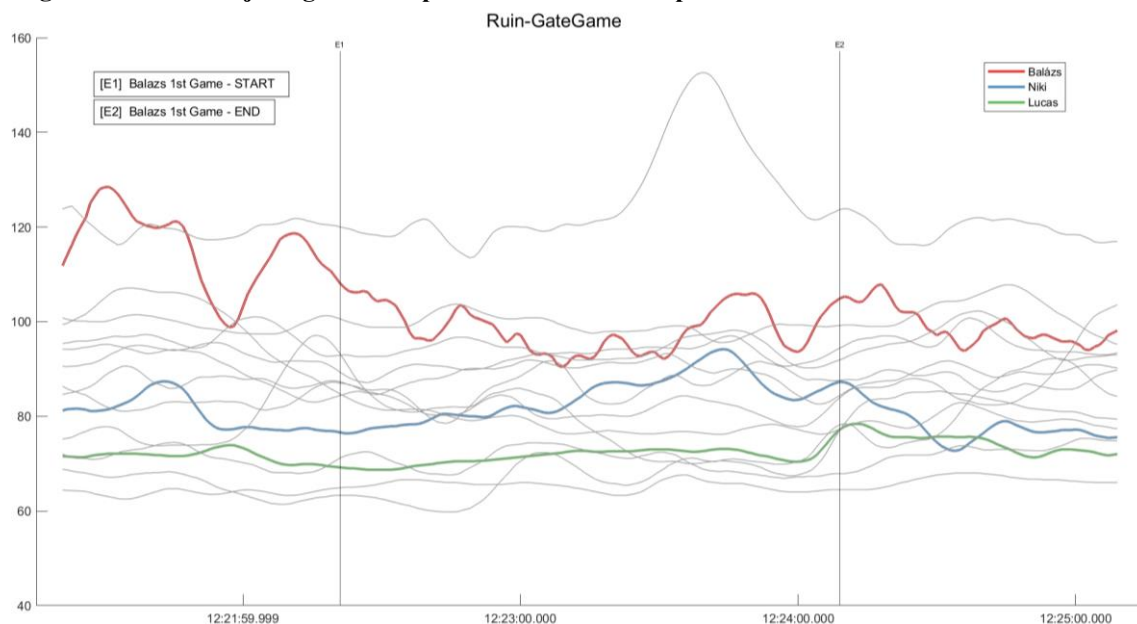
kimerült, az illetőt új saját-élmény felkutatására kérte. **Alázat** és **sebezhetőség** értéként jelent meg a napi munkában. A belsejében bizonytalanul keresgélő ember jóval mozgékonyabb, ezért az *átkelés színházában* sokkal értékesebb, mint az ügyesen demonstráló.

Amit elég erősnek éreztek, partitúrába foglalták. A **fizikai akció** ebben a szöveggörnyezetben nyer értelmet: mindez a sok belső finom munka semmiképpen sem egy lelki tartományban zajlik, minden egyes belső mozzanatnak egy külső, egy **fizikai akció** felel meg. E módszertan szerint minden színházi építőelemnek (gondolatnak, belső mondatnak, érzésnek, attitűdnek) kell, hogy testi, viselkedés-beli megfelelője legyen – a partitúra ezekből készül, ezek kidolgozása a munka tárgya.

„Énekeken, impulzusokon, mozgásformákon dolgozunk, és ugyanúgy megjelennek szövegszerű motívumok is. Mindez a szükséges szigorú redukcióval, addig, ameddig megteremtődik egy olyan pontos, lekerekített, akció- és cselekvés-struktúra, mint az előadásban. Akkor fel lehet tenni a kérdést, mi a különbség az objektív rituálé és az előadás között? Csak az lenne a különbség, hogy nem hívunk meg közönséget? Ez egy jogos kérdés. Többek között a különbség az összeállítás (montázs) helyében van.”

De miért ne nézhették ezt emberek? Persze olyanok, akik tudják, hogy miért jönnek, mire jönnek? Amikor színpadra megyünk, sokszor meztelennek érezzük magunkat. A közönség, vagy valami *más* szeme láttára, de fiziológiailag is kellemetlenül látszunk. A szívverésünk megemelkedik, az autonóm idegrendszerünk szimpatikus ága erősen aktivizálódik<sup>17</sup>, ez baráti környezetben

## 2. Figure – A szerző saját izgaloma improvizációba való belépés előtt



<sup>17</sup> SJ Lepore, KA Allen, GW Evans: Social support lowers cardiovascular reactivity to an acute stressor Psychosomatic Medicine November 1993

alacsonyabb szinten marad, de még barátok közt is érezzük, valami rajtunk múlik, most *múlik* valami.

Zsigeri érzés, hasonló ahhoz, amit lelkiismeret furdalásként érzünk. Ezzel a kényelmetlen érzéssel kell számolnunk, amikor színpadon vagyunk, amelyért két jutalom jár, az élmény, hogy „átjutunk”, azaz történik velünk valami, és a történetet díjazó nézői figyelem, visszajelzés, a siker.

A közönségtől való búcsú másik oka itt keresendő, a nézők szeretetét nehéz nem a kisajátítani – *rám* figyelnek, *tőlem* jár ez a gépezet, *enyém* a dicsőség. Hiába tudjuk, hogy mindent csak *valahonnan* kapunk – a sikert mégis learatja a **személyiség**. A személyiség szó pszichológiai jelentése jelentősen eltér a Grotowski által használttól, ő valami súlyosan társadalmiasra utal. A személyiség eszköz, hogy nyeregben maradjak, a néma rész, az "esszencia" elszenvedti a személyiség önzőségét, akinek esze ágában sincs hálát adnia azért, vagy megosztani azon, amit betakarított. *Ne túrj meg szívedben más istenséget!* Nem kell a közönség! Az önálló **átkelés** lett a pontederai csoport kísérlete. Szűk körben minden nap megkísérelték az átkelést, hálát adtak, ha átjutottak és együtt emésztették, ha visszapattantak. Közönség nélkül, *közösségként* próbálták a forráshoz eljutni.

„Az előadás olyan, mint egy hatalmas lift, amelyben a színészek a liftesek. Ebben a liftben benne vannak a nézők, az előadás felszállítja őket egy esemény formájában, egy másik szintre. Hogyha a lift működik, a nézők számára ez azt jelenti, hogy az összeállítás megtörténik. Az átkelés művészete esetében ez a lift, mintha olyan egyszerű lenne, mint egy nagy palló, amit egy madzaggal magunk húzunk fel, magunkkal együtt, amellyel a cselekvők felkapaszkodnak egy finomabb energia irányába, majd ugyanezzel visszaereszkedve ösztönös testükig. Ez a rituálé objektivitása.”<sup>18</sup>

Mit mond mindez a színház mai értelmét kereső alkotó számára? Mi kinek és miért dolgozunk? Mire használjuk szaktudásunkat? Mi a munkánk, a próba, egy előadás, ha az *átkelés* a cél? Kinek tartozunk elszámolással?

A legendákkal ellentétben Pontederában rendszeresen voltak látogatók, művészeti iskolás fiatalok, műkedvelő színházi csoportok. A zártkörűen nyilvános események célja a színházi „technológia”, a szakmai munka bemutatása volt, mégis a bemutatott munka háttérében tisztán spirituális témájú keresés állt. A belső munka technikáinak megosztása a részvételi színház alapvető gesztusa.

---

<sup>18</sup> Grotowski 1995

## A RÉSZVÉTELI SZÍNHÁZ

A színház feladatára vonatkozó kérdések között jelennek meg azok az indítékok, amelyek a színház társadalmi funkcióinak a kiaknázása felé ösztökélnek. Ez természetesen nem újkeletű, bár mindig forradalmian újszerűen hat.

A RIOTE társulatok, mind így vagy úgy az **Antropológiai** tradíció, vagy talán túlzás nélkül mondható, mozgalom soraiból kerülnek ki. Munkánk, céljaink, létformánk egyöntetűen a hatvanas években növekedésnek indult színházi gondolkodásmód mai gyümölcsei, szociálisan érzékeny programmal, a színháztermék kényelmétől elfordulva a színház valós lehetőségeit keressük a társadalomban.

Bár minden kategorizáció hiányos, de az értékesítésre szánt színház világán kívüli három nagy gyakorlati ág bontakozik ki: mindhárom természetét tekintve részvételi, azaz a nem hivatásos, önkéntes játszókat, a részvételért nem pénz, hanem a belülről fakadó motiváció öröme jutalmazza. A színházi alkotás felől növekszik az *alkalmazott színház*, amely a színház sajátos folyamatait használja (számos szinten: felkészülés, próba, előadás, utánkövető események). A második, az *antropológiai színház* a játék közösségi hatását, funkcióját és hagyományát eleveníti fel. A harmadik a pszichológia világából terebélyesedik, különböző *színház terápiás módszerek* formájában. Leginkább ebből az utolsóban gyökeredznek a különböző drámapedagógiai, színházi nevelési stílusok.<sup>19</sup>

A részvételi színház fogalmat tehát Grotowski használja először, és bár definíció szerint részvételi minden ösztönösen kialakult művészeti forma (egy betlehemes vagy a busójárás is), itt, a műforma történetében először, *a forrás színházában*, a **hivatásos színház** kínálja fel kereső emberek számára, azok önmagukon végzett munkájához eszköztárát, a részvétel lehetőségét.

*A források színházánál*, ahogyan a részvételi színházat nevezték Wroclawban,

„...különböző tradicionális technikák *forrásáról* van szó, amelyek megelőzik a leágazásokat, a különbségtételeket. Ekkor sokat dolgoztunk szabadterben, azt kerestük elsősorban, amit egy emberi lény megtehet saját magányában, hogyan alakít át egy erőt és egy kapcsolatot, amelyet egy természetes környezetben nevesít. Az érzékelés tárgya; a figyelem keringése; az áramlat megragadása, amikor mozgásban vagyunk; élő test egy élő világban; ezek valamilyen sorrendben mind a munkarend szavaivá váltak. A források színházával, idő híján, nem tudtunk bizonyos próbálkozási fázisokon túljutni és a program megszakadt, emigrálnom kellett.”<sup>20</sup>

<sup>19</sup> Saxton&Pendergrasts 2009 Applied Theatre, International Case Studies and Challenges for Practice, Intellect, UK, Bristol

<sup>20</sup> Grotowski 1995



Az alább bemutatott európai RIOTE 3 program résztvevőiként, közvetlenül kapcsolódunk, a Workcenter kutatásaihoz; hivatásos művészekként, olyan színházi formákat keresünk, amelyekben mind az előadók, mind a nézők szabad térben, egyfajta önkéntességben vesznek részt, és elsődleges célja, hogy elindítsák vagy megerősítsék az *önmagunkon végzett belső munka* folyamatait.

#### **SZABADTÉRI, FALUSI, NEM KIREKESZTŐ SZÍNHÁZI NEVELÉS**

Csoportjaink munkája tárgya hármassal, a színházi technikák elsajátítása, gyakorlása és továbbadása, másodikként olyan szakmailag kiemelkedően igényes előadások létrehozása, amelyek kis közösségek számára, és részvételével, szabad terekben, rituális eseményekként működnek, és harmadikként a munka szervezeti és társadalmi bázisának biztosítása. Az önkéntesség gondolata akkor is fennáll, ha mindezt a fizetésünkért tesszük, hiszen egytől egyig struktúrán kívüli civil szervezetek keretei között dolgozunk, amelyeknek sem a pénzbőség, sem a létbiztonság nem elsődleges jellemzői.

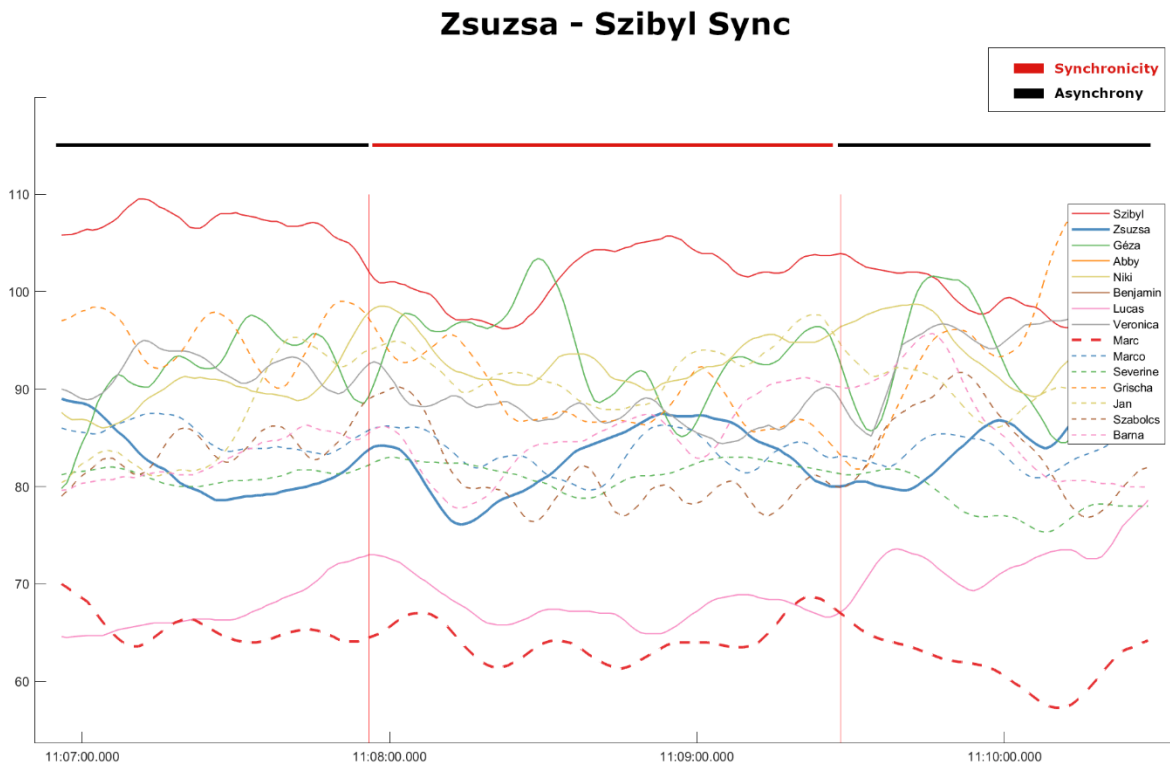
A Nem kirekesztő Szabadtéri Színházi Nevelés egy felnőttképzési program, amelynek a könyv, amit a kezükben tartotok születését köszönheti. Az alábbi táblázatban a RIOTE 3-ban résztvevő szervezetek egyedi munkájának mélyenfekvő szempontjait, céljait rendszereztem. Láthatóvá kívánva tenni az általunk meghatározott színház hatómezőit.

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ftguBIVxgDCQXrZtbrvICCHxabb9\\_ov/edit?usp=sharing&oid=112392469567603457508&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ftguBIVxgDCQXrZtbrvICCHxabb9_ov/edit?usp=sharing&oid=112392469567603457508&rtpof=true&sd=true)

A hivatásos színházi emberek által létrehívott részvételi színház új jelenség és szédítő perspektíva a megváltozott körülmények között élő 21. századi ember lelki és társas fejlődésében. Hogyan jön létre ez a fejlődés? Mi az egy irányba mutató ezekben a gyakorlatokban?

A színház nem gondolati, hanem fizikai interakciók sorozata, elkerülhetetlen a testi részvétel, ráadásul elvárja az egyes résztvevőktől, hogy önként hozza játékba saját pszichofiziológiáját más résztvevőkével. Az interakció részben, vagy egészében a tudat fennhatóságán kívül jön létre, és mint ilyen nehezen kontrollálható. A kontrol funkcióknak biztosítja, hogy az életben kapcsolatainkban egészséges mértékben képesek legyünk saját részvételünk mértékét meghatározni, azzal az egyszerű céllal, hogy ne sérüljünk, hogy megmaradjon a mozgásterünk kilépni egy számunkra nem kívánt helyzetből. A kontrol, bár eszelősen fontos társas interakcióink során, de az oka annak, hogy társas kapcsolatainkban

nem részesülünk az *interakciós szinkronitás*<sup>21</sup> elnevezésű jelenségcsoport és a *mindsight*<sup>22</sup> kínálta személyközi folyamat pozitív mentális és élettani hatásaiból.



**3. Figure / 4. Figure** Kontrol jelenség /szinkronjelenség részvételi színházi tréningen

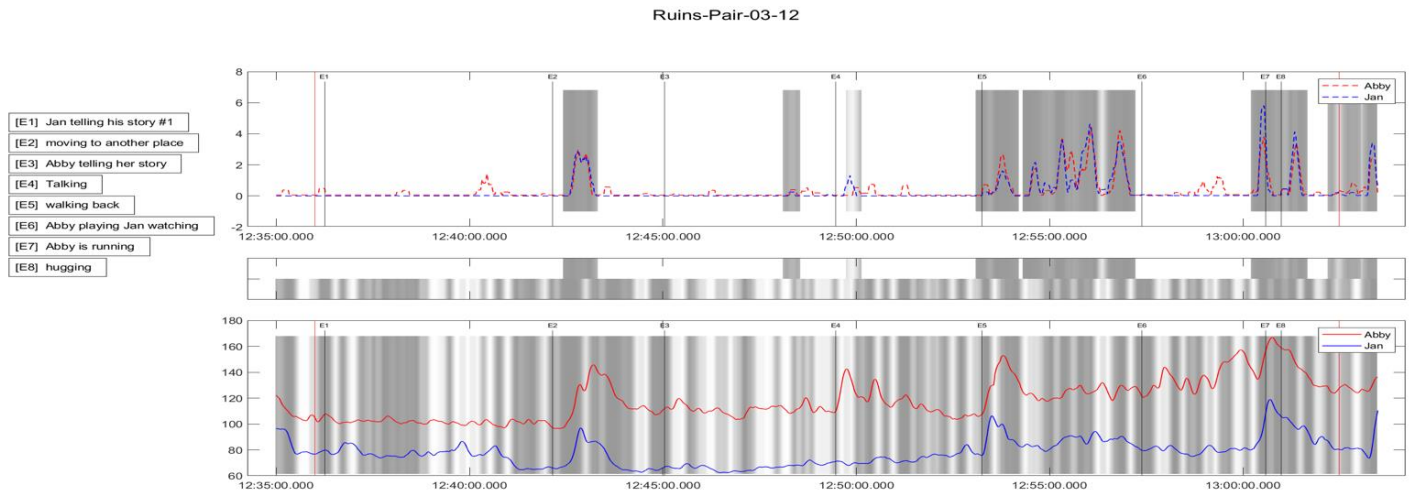
Ezt az interakciós szükségletet kínálja a részvételi színház, *amely egyének összehangolt, közös cselekvéseként, vagy az erre irányuló szándékként írható le és kínálja, sőt elvárja a szemtől szembeni kapcsolódást, amely nélkül az interakciós szinkronitás elképzelhetetlen.*

A kortárs tudomány az interakciós szinkronitás jelenségeihez kapcsolódóan számos eredmény felmutatásával ad reményt arra nézvést, hogy az ember, mint közösségbe ágyazott lény, megélhesse a biztos kötődést, a társas befogadást, a törődés biztosításának lehetőségét, saját maga értékességének megerősítését, a bizalom teli kapcsolatokat, közvetlen, sőt non verbális tanácsadásban részesüljön.

<sup>21</sup> Varga Katalin: A hipnotikus kapcsolat élmény világa, Medicina, Budapest 2017

<sup>22</sup> Daniel Siegel: Mindsight, Bantam Books, New York, 2010

A biztonságos kapcsolatban lezajló interakciós szinkron-történések tehát, lehetővé teszik az egyéni megküzdési nehézségek megosztását, és biztosítják azt a megnyugtató érzést, hogy a saját problémáink megoldásához szükséges stratégiák és megoldások általános érvényűek. A hipnózis jelenségét tanulmányozva később ezekről részletesebben is olvashatnak.



**5. Figure Diadikus szinkronjelenség-variációk részvételi színházi tréningen**

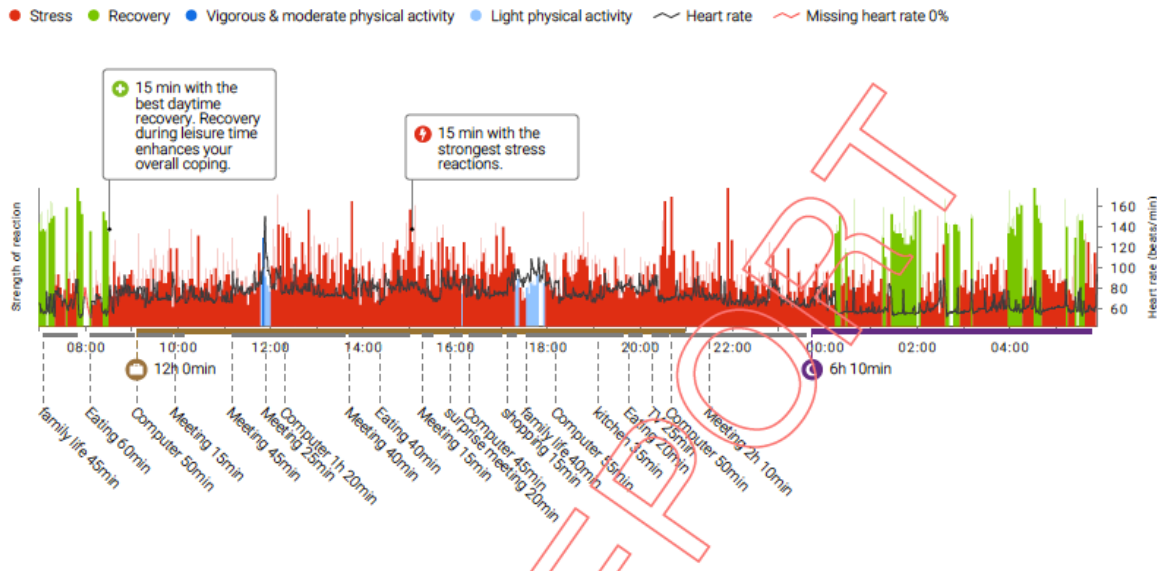
A társadalmi érvényesülés körül kristályosodó értékrend, és az általa támogatott tanulási módszerek az egyén sikerességét tartják szem előtt, azokra a skillekre helyezve a hangsúlyt, amelyek a személyes célok eléréséhez, az egyéni boldoguláshoz elengedhetetlenek - miközben elhanyagolják a csoportos létezéshez, a csoport érdekeinek szem előtt tartásához, annak egyensúlyra segítéséhez szükséges skilleket. Még a drámapedagógia bizonyos ágai is sem a csoport egészének eredményességére, hanem inkább az egyéni vélemény alkotás, csoporton belüli egyéni sikerre buzdítanak. Ez nem morális kérdés - a csoportban való sikeres működéshez szükséges ismeretek nélkül számos társas helyzetben értetlenül toporgunk, hiszen az ezekhez szükséges érzékenység és viselkedési repertoár egyszerűen kifejejtlen.

Szinte egyedülként részvételi csoportokban gyakorolhatóak a pszicho-dinamikus társas kapcsolatok típus helyzetei. A hét szervezet által alkotott színházi gyakorlatok, kialakulásukkal szükségleteket határolnak körbe, az élet formálta egyedi gyakorlatokat írják le, amelyekkel megpróbálták betölteni egy űrt azokon a kistélelüléseken, ahol feladatot vállaltak. A priori tudhatjuk, hogy ezeket a szükségletet, a való életben zajló, többnyire stressz-szel járó testi lelki folyamatok idézik elő, amelyekhez a színház megpróbál lényegi, tényszerű, megfogható módon kapcsolódni. A programunk egy alapvető állítása, hogy ezek a lényegi válaszok a testi lelki szinten is megfogható pozitív irányú változásokat indítanak el, ezért pszichére gyakorolt hatásuknak kutathatóknak, az életminőségre, megmérhetőnek kell

lenniük.

## SZÍVRITMUS MÉRÉSE HÉT EURÓPAI KISTELEPÜLÉS RÉSZVÉTELI SZÍNHÁZI CSOPORTJAIBAN

A stressz könnyen mérhető a szívfrekvencia mérésével könnyen viselhető érzékelőkkel, és a jól-lét legjobb mutatója, ha a stresszterhelést a szívfrekvencia-variabilitás számaiból leolvasható pihenés indexszel hasonlítjuk össze.



6. Figure Életmód felmérés eredménye egy különösen stresszes napon

Megmértük 9 részvételi színházi csoport tagjainak életminőségét a színházi folyamatokba való bekapcsolódás előtt, és 3 csoportot az után is. Célunk az volt, hogy a technológia alkalmazásával fejlesszük a résztvevők egészségtudatosságát, másrészt segítsük a 21. században elengedhetetlen digitális kompetenciák használatát egy teljesen ismeretlen területen. A Firstbeat riportok olvasása közben egyfajta híd képződik a résztvevő tudattalan belső világa, szomatikus érzékelése és a felsőbb agyterületek között, így segítve a saját, biometrikus adatok elemzése révén a hétköznapi szokások tudatosabb megközelítését. A naplózással egybekötött mérés közvetlen kapcsolatot eredményez a testi lelki jól-létemet befolyásoló tényezők és a valós állapotom között, megkönnyítve az életvitelt érintő döntések meghozását.

A csoportos mérések során a Polar Team Pro<sup>23</sup> eszközével dolgoztunk, amely lehetővé teszi egy nagyobb közösség egyidejű, de rövidtávú mérését. A sportmérések céljaira kifejlesztett hardware software együttes remekül alkalmazható olyan nem sport célú,

<sup>23</sup> [https://www.polar.com/hu/uzleti\\_megoldasok\\_es\\_tecnologiak/team](https://www.polar.com/hu/uzleti_megoldasok_es_tecnologiak/team)

csoporthoz tartozó tevékenységek követésére is, mint a színházi tréningek, próbák és előadások. 21 színházi szakember vezetésével, 34 tréningen, 185 résztvevőt mértünk, valamint négy részvételi színházi előadást, ahol a közönség soraiból is felkértünk önkénteseket a közreműködésre.

A csoport tudása a lehetséges összehangolódásról, szinkronitásról, különféle dinamikus viszonyokról, hasonlóképpen a Firstbeat mérésekhez, rendkívül látványosan hatott vissza: a mérés ráirányította a figyelmet a csoportkohézió folyamataira, annak meglétére vagy éppen hiányára, és egy új típusú figyelmet indított el.

Ezek a technológiák motiváló és figyelem felkeltő hatással bírnak a csoportok munkájára és az egyének hétköznapi szokásaira anélkül is, hogy a mérések elemzésében rejlő tudományos potenciált elkezdjük volna kiaknázni. A könyven megjelenő diagrammok, Bogdány Tamás pszichofiziológus munkatársunk munkái segítenek a tréningek, próbák és előadások közben lezajló láthatatlan folyamatok pontosabb megértését.

Most elértünk oda, hogy bele kell vágjunk a következő, pszichológiáról szóló hatalmas fejezetbe. Nem lesz arra szükségetek, hogy szelvében hosszában átlássátok a pszichológia világát, ne féljete, nem szándékom, gyorstalpaló tanfolyamot sem tartani. De mégis azért, ami a második fejezetben vár rátok, nem esszé, igyekszem a lehető legegyszerűbben írni, kérem, vegyete ebből az olykor inspiráló, máskor talán hasznosnak tűnő vagy épp érthetetlen fogalmakkal teli tudástárból annyit, amennyit elbírtok.

## Tényeket Színházról

A DRÁMAI MŰVÉSZETEK PSZICHOFIZIOLÓGIAI ÉS VISELKEDÉSTUDOMÁNYI HÁTTERE.

A könyv, amelyet a kezekben tartasz, egy felnőttoktatási program, a RIOTE 3 tanulságait és módszereit összegző tankönyv, amely tudásanyagát tekintve egy kutatás, a *Kilencedik érzék*, másfél évtized óta publikálatlanul halmozódó eredményeire épül. Célunk a könyvvel, hogy mennél több fogódzót adjunk elszánt embereknek, hogy alkalmazott színházi projekteket kezdeményezzenek a saját környezetükben.

Az alábbi monografikus fejezetben olyan, többségében kortárs, pszichofiziológiai és pszichológiai kutatásokat, elméleteket próbálok rendszerezni, amelyek a színház (előadóművészetek) jelenség szintű megértéséhez, számomra fontosnak bizonyulnak. Teszem ezt azért, hogy a tudomány inspirációs erejét felkínáljam nektek, akik a színház jövőjén töprengtek. Írás közben ezért a tudományos, a művészet-filozófiai és az ismeretátadási jelleg finom egyensúlyára törekedtem, mert jól tudom, kereső emberek vagytok, akiket nem elégít ki a tudásanyag tárgyyszerű megosztása, a kétségek és a szélesebb értelemezési környezet kérdéseit is felteszitek, ha már tanulásra adtátok a fejeteket.

### A SZÍNHÁZ FENOMENOLÓGIÁJA

A színházi alkotófolyamat - csoport alapú tevékenységként - összefűz számos olyan pszichológiai jelenséget, amelyek az előadás eljátszásakor, befogadásakor ugyan közvetlenül nem látszanak, mégis hozzátartoznak a színház totális valóságához. Az részvételi színházi formákban, az ebben a láthatatlan alkotói folyamatban végbemenő pozitív hatású események lényegesebbek, mint, ha egyáltalán születik, az előadás maga. A tudomány világában, az elmúlt két évtizedben legalább akkora érdeklődés tárgya ez a *pozitív hatás*<sup>24</sup>, mint magának a klasszikus színháznak a jelenség szintű értelmezése. Ameddig az utóbbi forma – kis túlzással – megrövidíti sok színházi ember élettartamát<sup>25</sup>, addig az előbbi fejleszti a résztvevők külső, belső és társas képességeit, lelki egészségét.<sup>26</sup>

A színház, mindkét fent említett formájában hivatásom, bennem nincs két pálya, és nem ismerek többféle folyamatot sem; belső figyelem, kapcsolódás, interakció (történés),

---

<sup>24</sup> Goldstein 2012; Celume & Goldstein 2019; Mc Donald Goldstein 2020; Goldstein& Lerner 2017, Hayford&Kattwinkel, 2018; Lippi, et al. 2016; Mages 2006; Van de Vyver, & Abrams 2018

<sup>25</sup> George Davey Smith: Death in Hollywood, National Library of Medicine, 2001

<sup>26</sup> Ionnu et al. 2021, Corbett et al., 2019; Corbett et al., 2016b, Gulí et al., Omasta 2014, 2013; Goldstein and Winner, 2012; Kempe and Tissot, 2012; Goncu and Perone, Larson&Brown, 2007; 2005; Schmitt, 1981; Rowe et al. 2018

szinkronitás, áramlat, integráció. Meggyőződésem, hogy fontos lenne, hogy mindenki résztvevőként is találkozzon a színházzal, mint játékkal. Jelenleg legtöbbek számára a színház inkább csak befogadói oldalról, vagy még onnan sem ismerős. Célom, hogy meggyőző tényeket állítsak az előadóművészetek általános társadalmi fontossága mellé, és szeretném, ha ehhez jól érthetőek lennének az alapok; milyen rendszereket is hoz mozgásba a színház.

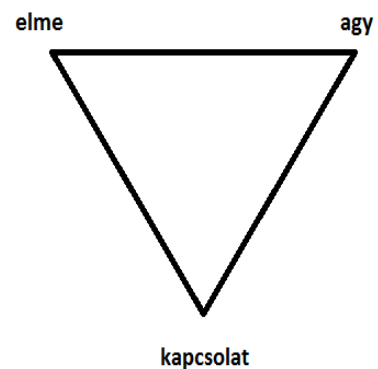
## SZÍNHÁZ ÉS JÓL-LÉT

Annak, hogy sűrűn hivatkozom Dr. Daniel Siegelre, legfőbb oka az, hogy *Mindsight* című, 2010-ben megjelent könyvében számos kortárs neurológiai és pszichológiai kutatás eredményét szintetizálja, és a laikusok számára is könnyen megközelíthető egységes modellt, hatásos szimbólumokat és fogalmi készletet javasol az ember pszichés működésének megértéséhez.

Az alábbi fogalomtár egyesít számos működési modellt és idealizmusában méltó párja Grotowski előző fejezetben összefoglalt gyakorlatának, hiszen a pszichológia általa képviselt pozitív ága nem a rendellenességekkel, hanem a rendszerszintű lehetőségekkel foglalkozik. Remélem, hogy Siegel elegendően tömör és általános ahhoz, hogy a pszichológia világában kevésbé jártas olvasók saját élményeiket, elképzeléseiket megfeleltethessék, és hogy úgymond kereső állapotba kerüljenek.

Ψ „A jól-lét (*well-being*) *háromszöge* életünk három aspektusát jeleníti meg; *kapcsolatok*, *elme* és *agy* alkotják egymást kölcsönösen befolyásoló sarkait. Amikor az energiát és az információt megosztjuk, amikor *kapcsolatba* lépünk, kommunikálunk egymással. Az *agy* fizikai szerkezet, amely energiát és információt áramoltat. Az *elme* pedig folyamat, amelyik szabályozza energia és információ áramlását. A háromszög nem osztja életünket három elkülönült részre, valójában egy áramlási rendszer három dimenzióját jeleníti meg.”

Ψ „A *Mindsight* egy folyamat, amely képessé tesz az energia és információ áramlás monitorozására és módosítására a *well-being* háromszögén belül. A *mindsight* magában foglalja az áramlat érzékelését, megfigyelését önmagunkban, az agy kiterjesztésében az idegrendszerben, és a *kapcsolatok* a kommunikáció révén



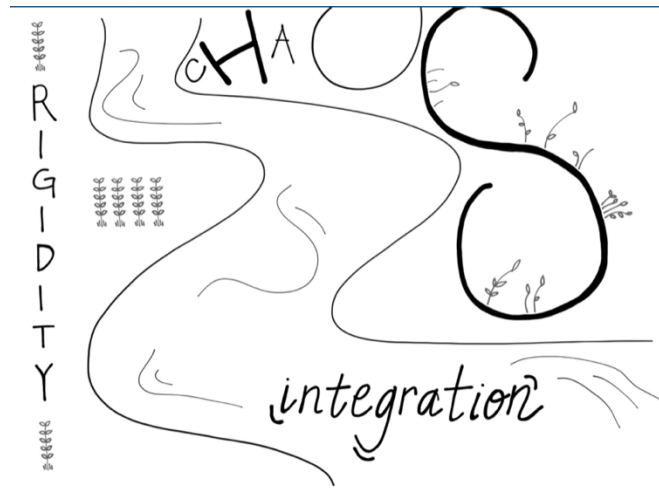
7. Figure A *wellbeing* háromszöge

másokban, a megosztott energia- és információáramlás legkülönfélébb csatornáin. Ezt követően képesekké válunk tudatosan és szándékkal *módosítani* ezt az áramlást, elménk alapvető jellemzőjét, közvetlenül alakítva az energia és információ útvonalát életünkben.”

- Ψ „A *Rendszer* nagy különálló részeket foglal magába, amelyek egymással interakcióba lépnek. Emberi rendszerünkben az interakciók legtöbbszörre energia és információ áramlását veszik igénybe. Az *energia* fizikai tulajdonság, amely képessé tesz bennünket; az *információ* pedig valamit önmagunktól eltérőt jelenít meg. A gondolatok és szavak, például információs egységek, amelyeket az egymással való kommunikációban használunk. *Kapcsolataink*, az emberekhez fűződő páros, családi, csoportos, iskolai, közösségi és társadalmi viszonyaink.”
- Ψ „A WB definíciójaként adhatjuk, hogy az akkor jelenik meg, ha a rendszer integrált állapotba kerül. *Az integráció, a rendszer differenciált részeinek összekapcsolódása.* A részek különállása teszi lehetővé azok egyéni fejlődését, különböző speciális funkciók elsajátítását, szuverenitásuk megőrzését egy bizonyos fokig. A részek összekapcsolódása a különálló alrendszerek egymáshoz fűződő funkcionális kapcsolatának velejárója. Az integráció gyakorlata, a részek összekapcsolódását, mind szétválasztását magában kell foglalja. A *mindsight* használható lehet az integráció gyakorlatára.”
- Ψ „A *dinamikus, nem-lineáris, komplex rendszer* nyitott a külső hatásokra és képes arra, hogy kaotikussá váljon. Amikor az ilyen típusú rendszer integrálttá válik, a rugalmasság és az adaptivitás irányába mozdul. Az integrált rendszer áramlatának ismérveire a *FACES* betűszó segítségével emlékezhetünk. Flexibilis, Adaptív, Koherens, Energikus és Stabil.”
- Ψ „Amikor az integrált *FACES*-áramlat, mely már rendelkezik a harmónia minőségével, a rendszer középponti csatornáját foglalja el, létrejön az *Integráció Folyója*. A folyó két partja: káosz és merevség. Amikor egy rendszer nem integrált, amikor nem a harmónia és a well-being állapotában van, azt kaotikus, vagy merev tulajdonságairól érzékelhetjük. Életünk során a harag vagy rettegés visszatérő kitörései, vagy amikor bénultság vagy üresség érzés kerít hatalmába; példázák az Integráció Folyóján kívül eső kaotikus vagy merev állapotokat.”



„Az általunk ajánlott modellben, az *Integráció nyolc Tartománya* fogható munkára, hogy a well-being kiemelkedését előmozdítsa. Ezek a *tudatossági, horizontális, vertikális, emlékezeti, narratív, állapotbeli, személyek közötti*

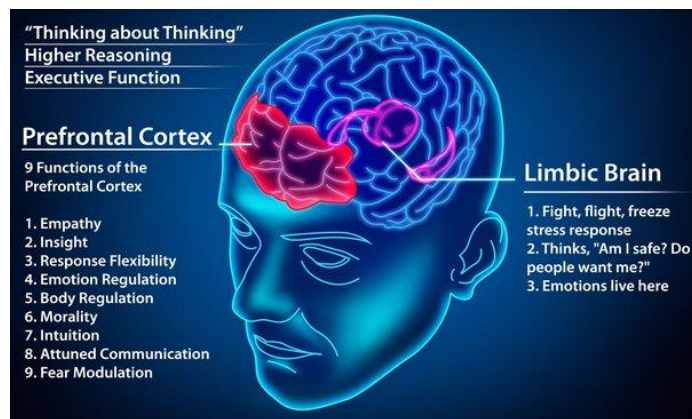


és *időbeli* integrációk. Minthogy **8. Figure Az integráció folyója** az elme önálló, ugyanakkor egyszerre az aggyal sz

- Ψ orosz kapcsolttságban működő folyamat, amely az energia és az információ áramlását szabályozza, használhatjuk a tudatosságunk szándékos összpontosítását, mind a saját agyunkban, mind kapcsolatainkban, hogy ezt az áramlatot az integráció irányába fordítsuk. Amint művelés alá vesszük az integráció tartományait, egy kilencedik az *emberi kipárolgás (transpirational) integrációjának* tartománya kezd kiemelkedni, amelyben eljuthatunk oda, hogy megérezzük, egy sokkal szélesebb, számos ponton kapcsolódó egész részei vagyunk.”
- Ψ „A társas kapcsolatainkban az integráció, összehangolt kommunikáció a különbözőségük miatt kölcsönösen megbecsült emberek között, akik összekapcsolódva, egy *mi*-vé válnak. Az agyban – amely kifejezést kiterjesztve a test egészében kiosztott idegrendszer elnevezésére használunk –, lezajló integráció magával hozza az elválasztott, elkülönült idegi területek és specifikus funkcióik összekapcsolódását. Figyelmünk gyújtópontja az energia és információ áramlását a legkülönbözőbb idegi áramkörökön keresztül irányítja. Mondhatjuk, hogy *az elme használja az agyat, hogy megalkossa önmagát*. A figyelem beindítja a vonatkozó idegpályákat, és egy *neuroplaszticitás* elnevezésű folyamat segítségével az elme lefekteti a tüzelő (ingerületet közvetítő) idegsejtek közötti új kapcsolat kialakításához szükséges alapokat. Elménk munkája – az energia és az információ áramoltatása – képes megváltoztatni magának az agynak a szerkezetét.”
- Ψ „A neurális integráció különösen kiterjedt példáját fedezték fel az agy, egy magasan integratív *elülső középső homloklebeny* nevű területének működésénél. A közvetlenül a homlok mögött elhelyezkedő prefrontális területek speciális részei (a belső cinguláris, az orbitofrontális, a mediális és a ventrolaterális prefrontális zónák) a

középső prefrontális integratív rostok bevonásával összekötik a teljes kérgi állományt, a limbikus területeket, az agyalapot, a testi ideghálózatot, még a szociális rendszereket is összekötik egymással. Az alábbi kilenc középső prefrontális funkció, emelkedik ki ebből a sokdimenziós integrációból; 1) A testi szabályozás, 2) hangolt kommunikáció, 3) érzelmi egyensúly, 4) félelem csökkentése, 5) válaszadási rugalmasság, 6) éleslátás, 7) empátia, 8) morális érzék és 9) intuíció. Ezek a funkciók a legtöbb ember integrációs kívánságlistájának élén szerepelnek. A befelé tekintés (önreflektivitás) képességének és a figyelem befelé fordításának megszilárdult eredménye és folyamata ez. Az első nyolc funkció bizonyított eredménye a biztonságos (securely attached), szeretetteli szülő-gyermek kapcsolatnak. Ez a lista példázza, hogyan mozdítja elő az integráció a well-beinget.”

Ψ „A mindsight nem csak középső elülső homloklebenytől lefelé vetül ki. A reflexió, a belső figyelem összpontosításának gyakorlata, tulajdonképpen az elmére magára is ráhatással van. Nyitottság, megfigyelés és objektivitás

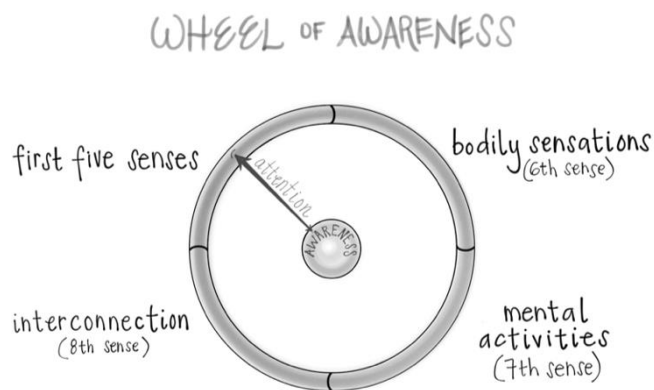


9. Figure Az elülső homloklebény funkciói

(pártatlanság), a már megerősödött mindsight-szemüveg lencseinek alapvető tulajdonságai, amelyek képesek serkenteni az integratív, prefrontális rostok növekedését. Mi a SNAG betűszót használjuk, hogy leírjuk, hogyan Stimuláljuk a Neurális Aktivációt és a Növekedést. A neuroplaszticitás biztosítja azt, hogy tapasztalataink – a figyelmünk összpontosítását beleértve – formálhassák az agyi szerkezeteket. A mindsight az integráció előkészítéseképpen a főleges hajtásoktól megszabadítja „legallyzza” (snags) az agyat, lehetővé téve, hogy megindítsuk az összekapcsolódást és szétválasztást az integráció számos lehetséges tartománya között.”

Ψ „A toleranciaablak, a tolerálható arousal sávja, ahol még képesek vagyunk helytállni és megmaradni a harmónia érzésében, integrált FACES-flowban. A táguló ablakok rugalmasságot hoznak életünkbe. Ha szűkül az ablak, akkor valószínű, hogy az energia- és információáramlás megragad a szélső területeken, káoszba fordul, vagy merevvé válik. A toleranciaablak nyílásán belül megmaradunk integrált állapotban,

szubjektív benyomásaink támadnak egy könnyed érzéssel telt életről, miközben harmonikus FACES áramlatban lefelé csorogunk az Integráció Folyóján. Amint végig követjük az elménket uraló tartalmakat, érzéleteket, képeket, érzéseket és gondolatokat (Sensations, Images, Feelings, Thoughts=SIFT) – toleranciaablakainkon keresztül képesekké válunk pillanatról pillanatra *monitorozni* az energia és az információ áramlását, és módosítani azt, hogy benne maradhassunk a FACES állapotában. Legvégül pedig az, hogy nem csak arra használhatjuk ezt a monitorozási és módosítási képességet, hogy a jelen pillanatot megváltoztassuk, hanem hogy régóta kísérő személyiségvonásokat is meg tudunk változtatni segítségével; ez felfedi azt, ahogyan agyunk szabályozó áramkörei, dinamikus nyíló ablakaink, képesek a végbemenő változások során, változatos érzésekre és szituációkra »rá-nyitni«.



#### 10. Figure A tudatosság kereke

számunkra, hogy Toleranciaablakainkat, kitágítsuk és egyre figyelmesebbek, objektívebbek és nyitottabbak legyünk, így nyerve nagyobb rugalmasságot életünkben. A *mind sight* azt a fontos képességünket dolgoztatja meg, amellyel - miközben megőrizzük alkalmazkodó képességünk -, egyre nagyobb tisztasággal és mélységgel tudjuk monitorozni belső világunkat. Ekkor abba a helyzetbe kerülünk, hogy az integráció gyakorlatával módosítani tudjuk belső és személyközi világunkat, hogy életünkkel a még nagyobb együttérzés, jóllét és egészség felé mozduljunk.”<sup>27</sup>

Siegel gondolataihoz, annyit tennék hozzá, hogy a fent leírt érzékelési folyamatok, a *mind sight* helyszíne a test. A fent központi gesztusként kiemelt *önfigyelésen* nem

Ψ „A Tudatosság Kereke az elme képi megjelenítése. Bent maradhatunk, nyitottan és adaptívan „kerékagyban”, hogy az elme aktivitásait a küllőkön át észleljük anélkül, hogy elsöpörnének bennünket. A megerősített kerékagy lehetővé teszi

<sup>27</sup> Daniel Siegel: *Mindsight*, Bantam Books, New York, 2010

„gondolatok”, hanem valós, jelen idejű fizikai folyamatok integrációját kell érteni.

### A MEGTESTESÜLT ÉLMÉNY

A színház az embertársak viselkedésének, belső világának, tudati tartalmainak, érzelmi, testi állapotainak, kapcsolati élményeinek, történetének élmény szerű megismerése, átélése céljából létrejött társas esemény. Az emberi test és elme funkciói, a tükroneuronrendszer, a módosult tudatállapot, a kognitív folyamatok, az egyéni és csoportos áramlat és integrációs élmények biztosítják e társas esemény kereteit.

A pszichológia, az emberi működés teljességét felöleli, ezért minden részterület tulajdonképpen saját definíciót adhatna a színházi eseményre. Tömeghipnózis, csoportos polivagális kölcsönhatás, testi alapú kognitív élményegyüttes vagy intencionális szinkronizáció... Bármelyik definíciót is kedvelnéd jobban, kihagyhatatlan az egyedül főemlősökben kialakult speciális agyi szerkezet, a tükroneuron rendszer.

### PREMOTOROS TERÜLETEK

A kilencvenes évek közepén, a Pármai Egyetemen a majmok homloklebenyének mozgásszervező (*premotoros*) területeit tanulmányozták beültetett elektródákkal. Egyenként vizsgáltak idegsejteket, és amikor a majom földimogyoróért nyúlt, egy bizonyos elektróda *tűzelt*<sup>28</sup>. Nem meglepő – ez az, amire számítottak. De, ami azután történt, megváltoztatta az elme működéséről alkotott tudásunkat: amikor a majom egyszerűen csak *nézte* az egyik, a mogyorót nassoló kutatót, ugyanaz a neuron tűzelt, megdöbbentő intenzitással.

A kutatók később észrevették, hogy a gesztus imitációja nem volt elég a kiváltott elektromos potenciálhoz. A tükrözés csak akkor történt meg, amikor a megfigyelt mozdulat *eredmény-centrikus* volt – azaz, amikor a majom által megfigyelt ember legalábbis a szájába vette az eledelt<sup>29</sup>. A bal agyfélteke fali, halánték és frontális lebenyeinek határán elhelyezkedő *tükroneuron rendszert* (TNR)<sup>30</sup>, csak a *valódi* szándékkal végrehajtott cselekvés készteti tüzelésre. Nem szükséges látni az akciót ahhoz, hogy a tükrözés létrejöjjön, a tükroneuron sejtek multimodálisak: az adott tárgyra vonatkozó információ minden formáját összefüggésbe hozzák magával a tárggyal, azaz ha a mogyoró héja roppan, a sejt már tüzel<sup>31</sup>. A

---

<sup>28</sup> Az idegsejtek aktivitása, a kiváltott elektromos potenciál a „tüzelés”.

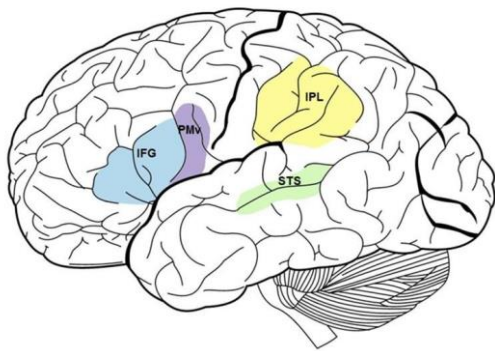
<sup>29</sup> Umilt`a et al. 2001

<sup>30</sup> di Pellegrino et al. 1992; Gallese et al. 1996; Rizzolatti& Craighero 2004

<sup>31</sup> Keysers et al. 2003, Kohler et al. 2002

tükörneuronok azonban nem mozdulnak a kamu semmilyen formájára sem. A TNR-t vagy újabb nevén az „ideomotoros” keretrendszert<sup>32</sup>, azóta embereknél is azonosították, és ma már a társas viselkedés, az empátia, az elméleti<sup>33</sup> és a tanulás alapjának tartják.

Egymás viselkedésének tükrözése nagyon sebesen, automatikusan és folyamatosan



11. Figure A tükörneuron rendszer

történik. Önkéntelenül másoljuk egymás mozgási, érzelmi és intencionalitás-rajzolatát a 44.

premotoros mezőre, ezáltal teljesen pontos belső *élményt* szerezve embertársaink testtartásokban megjelenő cselekvési szándékáról. A bennünk megjelenő rajzolatok, felkészítenek minket mások várható viselkedésére és segítenek megválasztani a megfelelő kommunikációt.<sup>34</sup>

Agyunk *ugyanazokat* a premotoros agyterületeket használja ahhoz, hogy mások mozgását megjelenítse, mint saját mozgásunk tervezéséhez, sőt a lezajlott mozgás visszacsatoláshoz is. A tükrözés *funkció*; akár az összes többi *érezékszervünk*. A szimuláció által „látjuk” a cselekvéshez kötődő érzést miközben a megfelelő test-érzetek is felidéződnek a megfigyelőben. Vagyis akár megengedjük, hogy a tudat szintjére emelkedjék ez a folyamat, akár nem, valós időben állandóan éljük mások belső világát.

A ma már elképzelhetetlen majomkísérleteket megtervező tudóscsoport egyik vezetője Vittorio Gallese külön tanulmányt szentel a TNR színházi értelmezésére. “Az interszubsztívitás idegi dimenziójának vizsgálata, és e dimenzióban a szimulációs mechanizmusok kulcsfontosságú szerepe, kiindulópontot nyújt a színészi jelenlét *mimetikus expresszivitásának*, és a néző aktív szerepének empirikus alapokon nyugvó megértéséhez - általánosabban pedig a színházi-gyakorlat eredetéről való gondolkodáshoz.”<sup>35</sup> Gallese modellje szerint, színház, amikor mások viselkedésében *akaratlagos megfigyelőként* veszünk részt, ekkor a *testi szimuláció*, egy sajátos állapotot idéz elő, az *intencionális szinkronizációt*. A testi szimuláció visszahat, az akaratlagosan megfigyelt ember, már nem tud ugyanúgy viselkedni, mintha senki se látná, mozdulatai tudatosabbá vagy kontroláltabbá válnak.<sup>36</sup> Még a leggyakorlottabb színésznek is nehéz - megkockáztatom, lehetetlen - feladat

<sup>32</sup> Iacoboni 2009

<sup>33</sup> Theory of Mind (TOM) lásd a következő fejezetben

<sup>34</sup> Rizzolatti & Arbib, 1998

<sup>35</sup> Vittorio Gallese: Il Mimetismo. Neuroni Specchio, Simulazione Incarnata - in. Teatro e Neuroscienze, 36. o, cura di Francesca Bortoletti, Culture Teatrali Edizione Carattere, Bologna - 2008, Szabó Zsuzsanna

<sup>36</sup> Gueguen 2011

úgy viselkedni, mintha nem látná senki. Ezt a látva-látott helyzetet sokan nem is viselik jól. *A csontjainkban érzük, ha valaki néz.*

A színházi helyzet előfeltétele egyfajta konszenzus, kölcsönös *szándék* a tükrözésre, hogy “a színész, a funkcionális szabályoknak engedelmessé, egy másik testben megvalósult *másik Énné válik*”<sup>37</sup>. Tükrözve lenni felelősség, egyrészt, mert (kilépve a hagyományos néző-színész felosztásból) minden *részteveőtől* tudatosságot vár el, másrészt, mert nem lehet elrejteni semmit, hiszen a test teljes spektruma tükrözésre kerül. A mimetikus expresszivitást magyarul talán testi kifejezésnek fordíthatnánk, amely alapkérdése a színész munkájának. „A TNR empirikusan megalapozott hozzájárulást nyújt ahhoz, hogy a színházra természettudományos, tehát univerzális nézőpontból tekintsünk.”<sup>38</sup>

A TNR járulékos felfedezése, miszerint a színész „markírozott” gesztusait a néző nem tükrözi, az általánosan elterjedt színházi gyakorlatot helyezi alapjaiban kérdésbe. Persze ettől függetlenül tapsolok egy előadásnak, amelyik *műfajszerűen* markírozot és minden résztvevő a színpadon ennek tudatában lévén, valahol elhatárolódik attól, amit csinál... Azaz a TNR nem akadályozza meg minket abban, hogy jelzéseszerűen játszunk. Sőt, tulajdonképpen az érzelmi ragály (EMOTIONAL CONTAGION)<sup>39</sup> jelensége is az ideomotoros rendszert használja nem-eredeti viselkedés mintázatok terjesztésére.

## TÜKRÖZÉS ÉS SZINKRONITÁS

A kutatások megmutatják, hogy a szinkronitás, ritkábban tudatos (explicit) és jóval gyakrabban önkéntelen (implicit) jelenség. Tudatos imitációt hosszabban megmaradó *önkéntelen szinkronizáció* követi.<sup>40</sup> Ugyanez bizonyul igaznak a hangulatok és érzelmek terén<sup>41</sup>; nehéz függetlennek maradni a nagyobb közösségben megjelenő sablonoktól, mintázatoktól, érvényes ez a célok, az attitűdök és a szóhasználat és a vélemény mimikrijére is.<sup>42</sup> A sztereotípiák és egyszerűsített tudati tartalmak megosztása, beleértve a könnyen olvasható viselkedés mimikrijét, előnyben van az egyedi és bonyolult tartalmak terjedésével szemben.<sup>43</sup>

A szinkronitás számos pszichofiziológiai velejárója követhető. A légzés, a zsigeri

---

<sup>37</sup>Vittorio Gallese: Il corpo teatrale

<sup>38</sup>Vittorio Gallese mf.

<sup>39</sup>Chartrand & Lakin, 2012

<sup>40</sup>Yun, Watanabe, Shimojo 2012

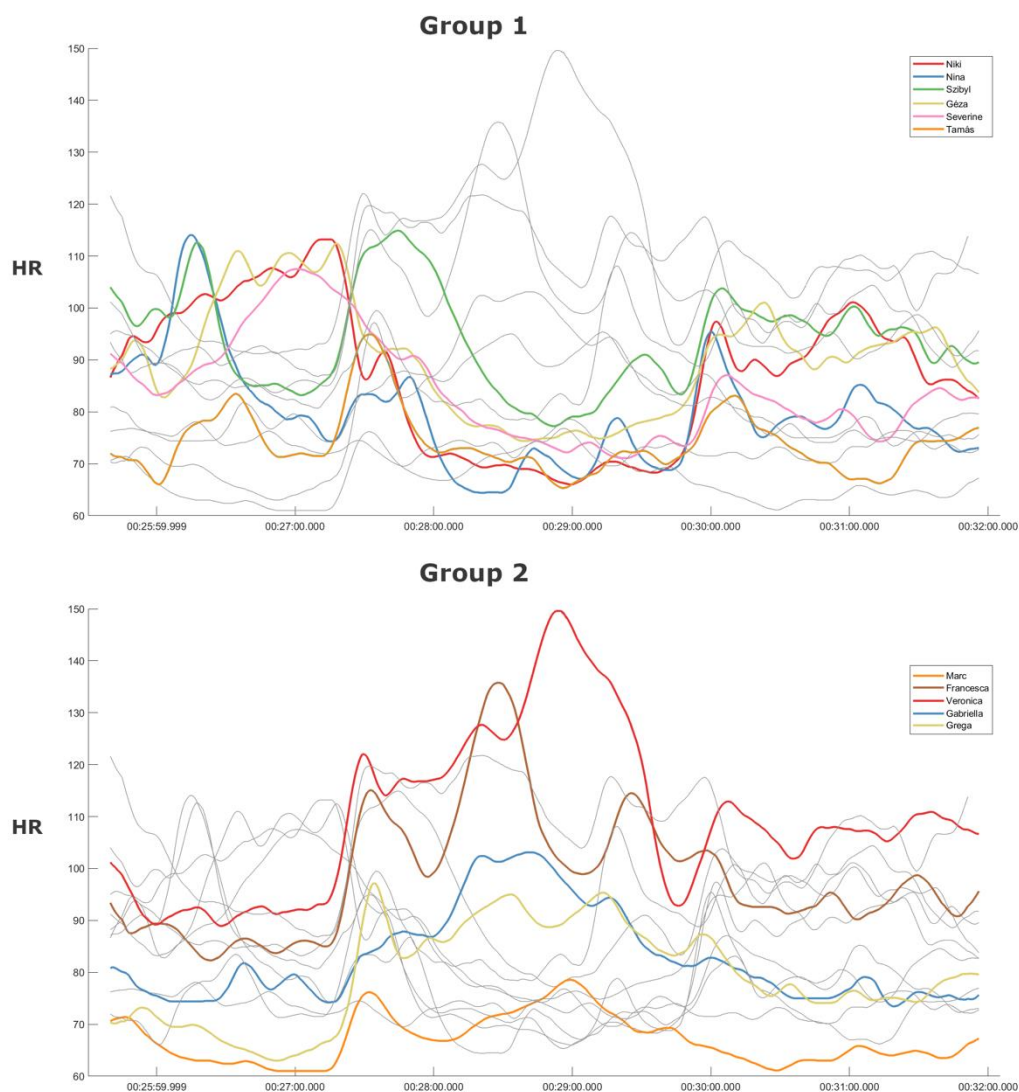
<sup>41</sup>Barasade 2002

<sup>42</sup>Van Swol & Drury 2006

<sup>43</sup>Clark & Kashima 2007, Castelli et al. 2009

reakciók, a galvanikus bőrreakciók, és mindenekelőtt a szívverés szinkronizációja előzik meg, alkotják a viselkedés szinkronizációját. A tudati tartalmak, érzések megosztása elsősorban a testi funkciókon, jeleken keresztül történik és ezután válik a kognitív folyamatoknak köszönhetően a felsőbb agyi területek, azaz a tudat számára felismerhetővé. <sup>44</sup>

Az emberi élet jellemzően kisebb és nagyobb csoportos relációkban zajlik, de társadalmi és globális folyamatoknak is állandóan elkerülhetetlen részesei vagyunk. Belátható, hogy ezek nem zajlódhatnak folyamatosan a tudat engedélyével és fennhatósága alatt. A tudat azonban per naturam egyéni, kollektív szintekre ritkán emelkedik, talán ezért olyan ellentmondásos a közösséggel kapcsolatos közfelfogás. Miért ilyen nehéz beismerni, hogy állandóan egymással szoros összeköttetésben élünk? A tudományos ismereteink is széles, sokszor ellentmondó értelmezést nyújtanak, a gyógyító interakciós szinkronitástól<sup>45</sup> a fent tárgyalt viselkedési



**12. Figure Összehangolódás jelenségek a RIOTE 3 tréningcsoportjaiban**

<sup>44</sup> lásd a vonatkozó Testi kogníció

<sup>45</sup> Éva Bányai: The Interactive Nature Of Hypnosis: Research Evidence For A Social-Psychobiological Model, 2006

jelenségekig.

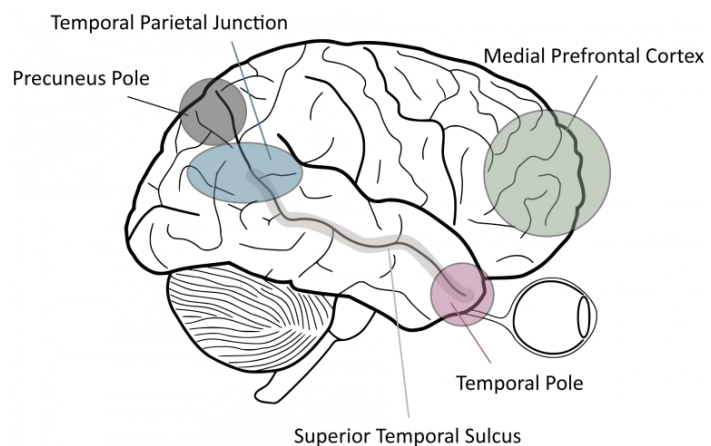
A tudatosság jelenléte egészen pontosan a tudatos figyelem (mindfulness) megléte, lehet talán a különbség, amelynek a viselkedés szinkronitásnak is egy bizonyos többletértéket biztosít. <sup>46</sup>

## ELMETEÓRIA

Egy egész univerzum nyílt meg a TNR felfedezése nyomán. Cikkek százezrei hivatkozzák, forgatják, halmozzák az ember érzelmi, státusz-, vagy habitusbéli tükrözésének bizonyítékait. Bár már néhány évvel a TNR felfedezése előtt Baron-Cohen <sup>47</sup> feltételezi azt, hogy a homloklebeny képessé tesz

bennünket, embereket arra, hogy valamely „huzalozás” révén feltérképezzük egymás elméjét - ez a térkép a Theory of Mind (TOM), ennek biológiai hátterét azonban TNR felfedezése igazolja. A tudomány ma kétféle hideg és forró, azaz kognitív és érzelmi tartományban megképződő elmeteóriát különböztet meg <sup>48</sup>.

A TOM meta-kognitív elemekben bővelkedő folyamat, amelyben a testtartás, a viselkedés, valamint a test vitalitáseffektusainak <sup>49</sup> információit értelmezzük, és helyezzük a környezet, az öltözék, az életkor kontextusába. Előadáson és próbán a TOM olvassa a karaktereket. Mennél tisztább és összetettebb egy karakter rajza, annál kevesebbet kell magyarázkodnia a színpadnak. A részvételi színház tréningjein pedig az egyik legfontosabb fókusz a TOM erősítése, tréningezése, tudatosítása, ezáltal egy az életben is nagyon fontos képesség fejlődik, amely lehetővé teszi számunkra, hogy belelássunk egymás szándékaiba a testi szimuláció segítségével. Thalia R. Goldstein és kutatótársai az TOM erősödésének jeleit találták színházi



**13. Figure Az explicit (tudatos: piros-zöld-szürke) és az implicit (tudat küszöb alatt zajló: piros-zöld-kék) elmeteória két különálló szerkezete**

<sup>46</sup> Siegel: The Mindful Therapist

<sup>47</sup> "Precursors to a theory of mind: Understanding attention in others", in Whiten (ed.), *Natural theories of mind: evolution, development, and simulation of everyday mindreading*, Oxford, UK Cambridge, Massachusetts: B. Blackwell, pp. 233–251,

<sup>48</sup> Kalbe et al 2007

<sup>49</sup> Stern: A csecsemő személyközi világa The Interpersonal World of the Infant 1997



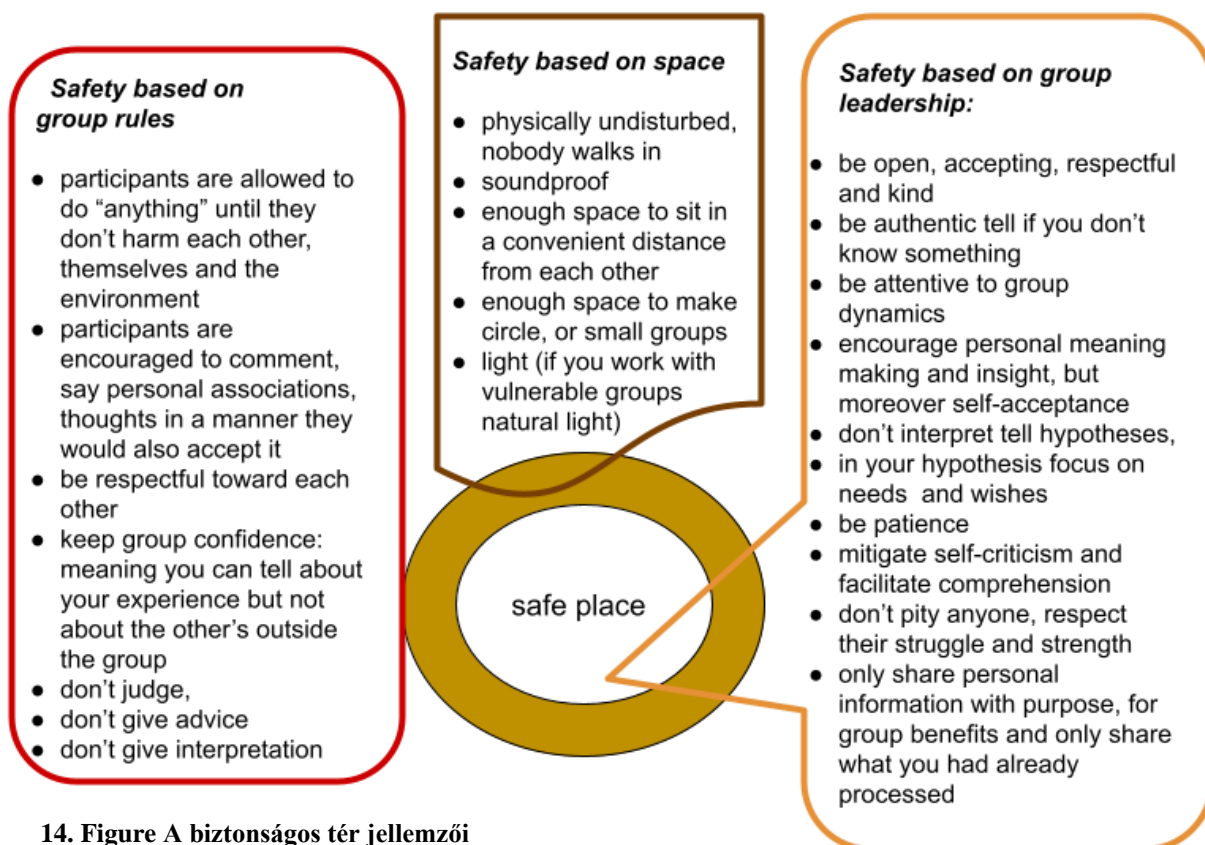
tréningben résztvevő fiataloknál, számos különféle ismételt kutatási helyzetben.<sup>50</sup> A TOM itt egy jól behatárolható érzékenységgént értelmezett, amely csak akkor képződik, ha megfelelő körülmények között egymásra figyelnek a résztvevők.

Mik lehetnek ezek a „megfelelő körülmények”?

## BIZTONSÁGOS TÉR

Közösségben lenni, kihívás, előhívja azokat a traumákat és nehézségeket, amelyeket gyerekkorunk óta a családon kívül vagy a családban átélünk. Teljesen téves elmeteóriák születnek ott, ahol a személy fél a társaktól, vagy éppen félelmet akar kelteni azokban. A fejlődéshez, ahhoz, hogy a régi nehézségeket feloldhassuk, vagy új képességekre tegyünk szert - és most számítsuk ide a színházi próbát is - *teljesen új megoldásokat találhassunk*, olyan közegre van szükségünk, amiben nem kell attól félnünk, hogy tévedéseink, hibáink vagy gyengeségeink miatt bántódásunk eshet. Ahol nem veszélyes önmagunknak lennünk.

<sup>51</sup>Önmagunknak lenni, vagy Winnicott szavaival, a valósággá válás élményéhez nem másra, mint, biztonságos kapcsolatra van szükség.<sup>52</sup> A biztonságos tér nem egy szép szoba.



14. Figure A biztonságos tér jellemzői

<sup>50</sup> Developing Children's Socio-Emotional Competencies Through Drama Pedagogy Training: An Experimental Study on Theory of Mind and Collaborative Behavior, Celume\*ab, Goldsteinc, Besançon, Zenasn 2020

<sup>51</sup> Az ábra Gerébné Valachy Zsuzsa művészetterapeuta munkája

<sup>52</sup> Winnicott, 1965

Ez egy bármilyen zárt tér, ahol az ember megtapasztalhatja a korai kapcsolatok biztonságát, Folyamat, amely a hozzá közel álló és számunkra fontos emberek között, nem tolakodó és visszaélésekkel terhes kapcsolatokban elveszve, hanem a biztonságos tapasztalás személyközi terébe merülhet el.<sup>53</sup>

Dr Merényi Márta a biztonságos hely jelentőségéről ír a mozgásterápiában:

„A kapcsolati munka során egyszerre figyelünk a saját mozgásunkra, szándékainkra és a másikéra. Folyamatos finom hangolódás történik. A társakkal való mozgásos kapcsolatban átélhető a „szelfszabályozó másikkal” való kölcsönösség és elismertség élménye. A csoport terápiai tere az eredeti kötődés<sup>54</sup> terét mintázza. A testi szintű reflektív működés nyitja meg az utat ahhoz, hogy hozzáférjen addig önmaga elől elzárt tapasztalásaihoz, érzelmeihez.”<sup>55</sup>

Szavai közvetlenül adaptálhatók a színházi műhelymunkára - azt mondanám, hogy nem születhet kreativitás, ha nem az alább leírt környezetben. „A közös élmény valóságos tapasztalása olyan érzelmi biztonságot teremthet, ami egyre nagyobb játékeret enged.”<sup>56</sup>

A terápiai cél félrevezető a színházi emberek számára, akik úgy gondolják, hogy rendben vannak, és nincs szükségük orvosra a munkájukhoz.

„Így aktivizálódik tehát az implicit memória, azaz a mozgás során a személy rátalál egy korai élménytömbre, amelyből mint háttérből fokozatosan bomlik ki az aktuális érzet-érzés élmény. A testi érzetek, észleletek megtartó szövete az, amire felfűződhetnek és kirajzolódhatnak múlt és jelen érzései, fantáziái, az emlékek, gondolatok. Ebben a biztonságos játéktérben jelentéssel telítődhetnek a kapcsolódások, egyre megformáltabban élhetők újra és dolgozhatók át. Az áttételi viszonyok artikulálódnak, és a csoporttagok egymással és a vezetőkkel lejátszhatják és átépíthetik legfontosabb kapcsolati témáikat.”<sup>57</sup>

A színházi munka ilyen szempontok szerinti adaptálása közvetlenül kapcsolódik Grotowski a rendező szerepéről vallott felfogásához.

Idealisztikus egy ilyen közeg felépítésének reménye a színházi próbához? Azt mondanám, hogy teljességgel elengedhetetlen minden közegben hasonló érzékenységet "standardizálni" ahol az emberek közös feladatvégezéstől komolyabb eredményeket várunk, legyen az sport, művészet, oktatás, üzlet vagy közélet.

---

<sup>53</sup> Najat Qushua & Teresa Ostler (2018): Creating a safe therapeutic space through naming: psychodynamic work with traditional Arab LGBT clients, Journal of Social Work Practice, DOI: 10.1080/02650533.2018.1478395

<sup>54</sup> A kötődés szintjeiről lásd a

<sup>55</sup> Dr Merényi Márta: Mozgás- és táncterápia in Pszichoterápia XIII évfolyam, 2004, Február

<sup>56</sup> Dr Merényi mf

<sup>57</sup> Dr Merényi mf.

## KÖZÖS CSELEKVÉSEK

A 44. premotoros mező felfedezéséből következett az a feltételezés is, hogy a testi szimuláció céljaira szolgáló agyi szerkezeteink képesek bonyolultabb, személyközi folyamatok lebonyolítására is. A szorosan egybefüggő tükörneuronsejt-csoportok nem csak a rugalmas társas viselkedést biztosítják, az utánzáson túl jellemző fajunkra, hogy összehangolt, együttműködő, egymást kiegészítő cselekvéseket végzünk. A tükörneuronok ideálisan támogatják a személyközi együttműködést.<sup>58</sup> Sőt ezt a logikát követve feltételezhető, hogy ezek a szerkezetek a törzsfajlás során pont a *közös cselekvések* céljaira optimalizálódtak.

A Joint Action (JA)<sup>59</sup> kutatások olyan elme- és idegfolyamatokat mutatnak be, amelyek ezeknek a *közös cselekvéseknek* az építőkövei. A JA a TOM-hoz hasonlóan önálló kutatási terület, amely a közös cselekvést mint a társadalmi érintkezés azon módját kutatja, ahol „két vagy több egyén, tetteik térbeli és időbeni összehangolásával a környezet változását idézik elő”.

Sebanz és Rutgers szerint a közös cselekvés sikere függ a képességtől, hogy (i) mennyire tudjuk megosztani a másikkal az adott szituációról szóló a saját nézőpontunkat; (ii) mennyire látjuk előre a másik cselekvéseit helyesen; (iii) mások cselekvéseinek megjósolt hatásait milyen mértékben vagyunk képesek beépíteni a saját cselekvésünkbe.

A közös figyelem funkciója kettős – (i) egyrészt biztosítja a cselekvés elindítása előtti összehangolódást (az egyik személy követi a másik tekintetét, amikor az a közösen mozgatandó asztalra néz); (ii) másrészt a közös cselekvések közbeni összehangolódást (a két ember az ajtó felé tekint, miközben már együtt viszik az asztal).

Kutatási kérdésük az, hogy „hogyan hangolják össze az egyének cselekedeteiket olyan helyzetekben, ahol a szóbeli kommunikáció gyakorlati szempontból akár nehezen oldható meg, vagy lehetetlen?”.<sup>60</sup> A kísérletek tehát egy szó nélkül zajlanak, és állításukat, hogy a JA a *neuronok szintjén* hordozza egy igen magas szinten *belülről* koordinált csoportműködés alapvetését, fMRI – funkcionális mágneses rezonanciakészülék – segítségével vizsgálják. Eredményeik az alábbi JA szerkezet rajzolják:

### A.

A *közös figyelem* (Joint Attention) teremti meg azt az *észlelési közös nevezőt*, amely a két (vagy több) elmét ugyanahhoz a valósághoz kapcsolja (hol áll az asztal a szobában, mekkora,

---

<sup>58</sup> Newman-Norlund et al. 2007

<sup>59</sup> Sebanz&Rutgers: Joint Action: bodies and minds moving together Natalie Sebanz, Rutgers, Nijmegen 2006

<sup>60</sup> Sebanz&Rutgers: Joint Action

van-e alatta vagy fölötte valami?).

Hatalmas repertoárral rendelkezünk társas jelzésekből, mint a tekintet iránya, mutatógesztusok, a tartás, amelyek a másik számára, a premotoros mezőkre vetülve *felerősítve mutatják*, hogy az adott pillanatban, miképp látom a közös feladatot.

### B.

A *mozdulatutánzás*nak (gesztusimitáció) nagy szerepe van a tárggyal kapcsolatos információk átvitelében. A gesztusimitáció nem utánzás, nem valóban elvégzett mozdulat, hanem a premotoros mezők által kiváltott *izomtónus*, a *célirányos kiválasztási folyamat részeként*. A közös cselekvéshez, az utánzó mozgásokon (együtt emeljük az asztalt) túl, szükség van kiegészítő (egyensúlyozzuk az asztalt) és ellentétes rendszerű (egyikünk megdönti, a másikunk felemeli az asztalt) jellegű mozdulatokra is. Az ideomotoros keretrendszer segítségével tudjuk meg, hogy mire készül a másik, így találjuk el a megfelelő kiegészítő mozdulatokat.

### C.

Az önkéntelen mozdulatutánzás nyomán, a saját motoros megjelenítésekből egyéni cselekvési tervek erednek. Az aktuálisan esetleg ésszerűtlen késztetéseket, a *közös célmegjelenítés* nyomja el, az együtt végrehajtandó cselekvés *eljárási és megoldási közös nevezőjéhez* igazítva a megfelelő mozdulatok kiválasztását.

### D.

A *közös feladat megjelenítés* bevonja, az *elme téoria mechanizmusait* is. A cselekvés megfigyelése aktiválja a motoros megjelenítéseket, ami segíti a tevékenység megértését, azonban nem kizárólag a mozdulat látható tulajdonságaival kódoljuk a cselekvést, hanem *irányultsági állapota* szerint is, azaz, hogy mi a cselekvő figyelmi és érzelmi állapota, státusza.

### E.

A sikeres közös cselekvéshez meg kell tudnunk „jósolni” azt, milyen következményei lesznek annak, amit mások csinálnak, és ehhez képest alakítani a következő lépést. Ahhoz, hogy képesek legyünk jósolni, amellyel, hogy megfigyeljük, amit csinál, kifürkésszük, mi az

## 15. Figure Szerepek az közös cselekvésben

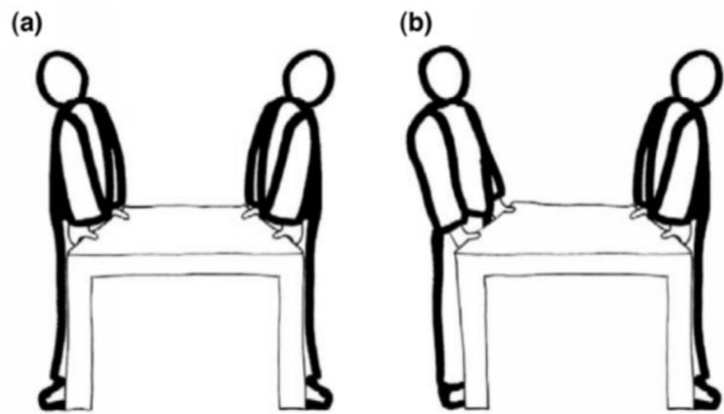


Fig B. Parallel (a) and complementary (b) roles in joint action (Sebanz et al. 2006).

irányultsági állapota, ismernünk kell *inger-kondícióit* (vizes-e az asztal, szembe süt-e a nap) is, hogy kiszámíthassuk, mi történik majd anyag és test találkozásakor – és mindezt adott esetben pillanatok tört része alatt – és valóban, az elme erre minden nehézség nélkül képes. Megfelelő körülmények között.

F.

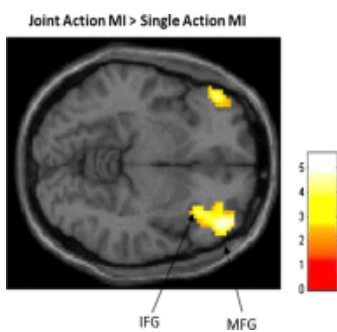
A közös feladat-megjelenítés bizonyítékát találták a szóbeli magyarázat segítségével koordináció tanulmányozásakor is.<sup>61</sup> A beszéd közbeni gesztusok elemzése arra utal, hogy a cselekvők a térre érzékenyen, aszerint igazítják a gesztusaikat, hogy a partner hol helyezkedik el. De akár még mutogatás nélkül is lehetünk ugyanazon a „térfélen”, ha hagyatkozunk a cselekvések motoros leképezésére.

G.

Mindenki számára egyértelmű lehet a feladat és összeakadás nélkül meg is oldhatjuk, ha a státuszokból fakadó egyéni megoldások nem zavarják össze.

*Fix'action*, így nevezték el azt a típus helyzetet, amikor valaki a saját megoldását a többiek motoros reprezentációja ellenében is kivitelezzi.

*No action* pedig, az a séma, amikor az egyik résztvevő passzívan várja, ameddig mások utasítást adnak közösen megoldandó feladat megoldására, elfojtva saját motoros reprezentációból természetesen eredő megoldási közös nevező alkalmazását.

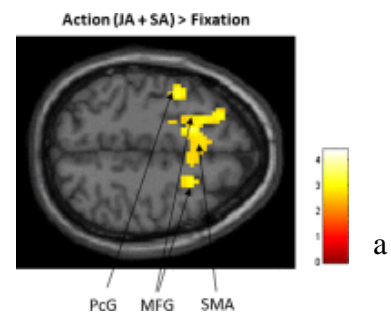


17. Figure A kényszercselekvés mintázata

A *single action* során pedig elfogadjuk azt, hogy a nem cselekvő társakat irányítva rákényszerülünk az egyedüli cselekvéstervezésre.<sup>62</sup>

Gyerekként sem vagyunk feltétlen bizalommal mások megoldás javaslatai felé. Már egy éves kortól csak akkor

utánzunk egy cselevési mintát, ha úgy találjuk, hogy az lesz a *legértelmesebb* választási lehetőség.<sup>63</sup> Az, hogy mitől látunk egy cselekvést értelmesnek életkor, csoport-státusz, testi képességek és kognitív beállítottság függvénye.



16. Figure Az megszállott cselekvés agyi mintázta

<sup>61</sup> Cooperation in mind: Motor imagery of joint and single actions is represented in different brain areas Wriessneggerac, D.Steyrlac, K.Koschutnigbc, G.R.Müller-Putzac 2016

<sup>62</sup> Wriessneggerac et. al 2016

<sup>63</sup> Wriessneggerac mf

## H.

A *perifériális érzékelés* fontos szerepére utal a motoros megjelenítésben, hogy nem tudtak közös cél megjelenítéseket azonosítani olyanoknál, akik tapintásérzéküket elvesztették,

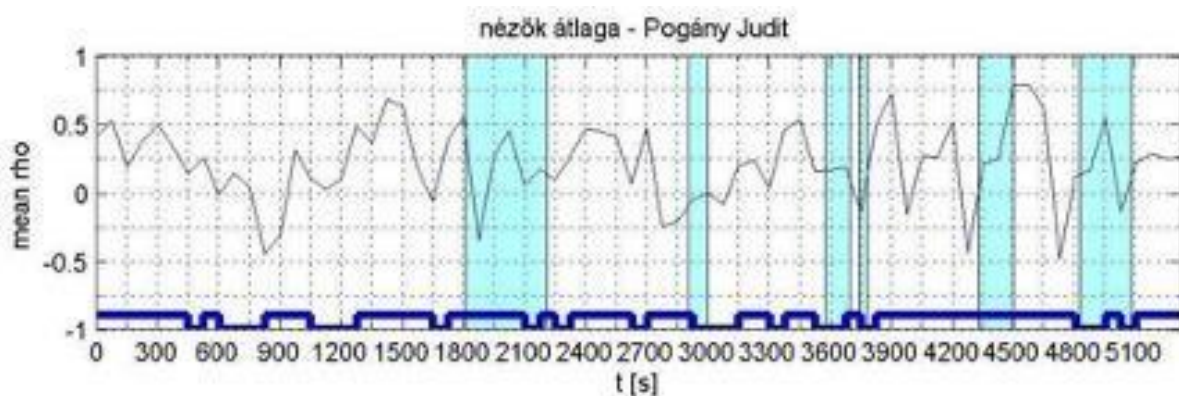
## I.

A személyes *cselekvés felfogás* is meghatározza azt, hogy milyen intenzitással tüzelnek a premotoros mező áramkörei. Magasabb a kiváltott potenciál, amikor a megfigyelő *szakértője* a folyamatoknak.<sup>64</sup>

### A HÉTKÖZNAPI CSELEKVÉSEK A SZÍNPADON (BIZONYÍTÉK A MOTOROS REPRESENTÁCIÓRA)

A JA feltételeinek tanulmányozása felhívja a figyelmet a színészi munka *testi realitások* terén szükséges pontosságára. Mivel színházban az előadás legnagyobb részt cselekvések formájában jelenik meg, nem pusztán elképzeljük a szituációt, mint egy történetet hallgatva, azt megjelenítve, hanem bevonódva<sup>65</sup> a játék rávetül képzeletünkre, motoros reprezentációnkban az *folyamatosan és automatikusan* összevetül saját tapasztalásaikkal, amit saját repertoárunkból ismerünk.

Ha a színpadi cselekvés elnagyolt, rés vagy interferencia keletkezik a néző motoros megjelenítése és a színpadi játék-valóság között. Mindannyian éreztük már a csalódott érzést, amikor a színész egy üres bőröndöt emelt fel, miközben azt játszotta, hogy örökre költözik... Az alábbi mintán, igen pontos realiztikus fizikai cselekvések kerülnek összehasonlításra Pogány Judit monodrámája játékában, számos egyéni tapasztalattal, így komoly koherencia emelkedést előidézve a nézők és a játészó szívverése között. 4200 és 4500 s között



18. Figure Szignifikáns összehangolódások a monodrámája játészója és nézőiközött

16

<sup>64</sup> Wriessneggerac mf

<sup>65</sup> A bevonódásról lásd a következő fejezeteket

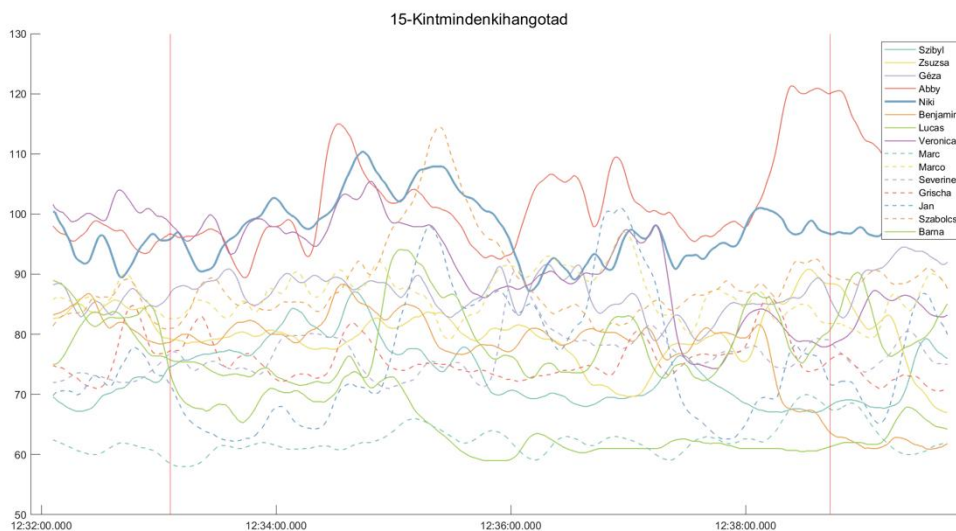
<sup>66</sup> Az ábra Bencze Dorottya biológus munkája

## SZEMÉLYKÖZI ERŐFORRÁSOK

A közös cél megjelenítés képessége a csoport-együttműködés egyik sarokköve, amely lehetővé teszi az egyén számára, hogy saját akcióinak tervezésekor mások *cselekvési képességeire is* számíton. A közös cselekvés reprezentációját nem csak az alakítja, amit az egyén tud, de az is, hogy a csoport *más tagjai* mit tudnának. Amikor egy csoport tagjaként szemléljük környezetünket, az nem a magánügyünk, a csoport erőforrás-gazdálkodásának funkciója. Az egyén készségei a közös vállalások teljesítése során, a csoport összes tagja számára hozzáférhető realitás. A másik sikerére vonatkozó visszajelzés, épp olyan hasznos a további tervezéshez, mint saját cselekvésére kapott. Más hibájának megfigyelése hasonló dühöt, csalódottságot, zavart vált ki, mint az, ha az egyén maga követi el a hibát.<sup>67</sup> A csoport identitása, önértékelésünk kiterjesztéseként túlhaladja az egyénit. Definíciója szerint, együttcselekvés (JA) az, *amikor saját és mások cselekvéseinek összevont eredménye fontosabb az egyéni cselekvések eredményeinél.*<sup>68</sup>

Automatikusan és rendszerszinten áll rendelkezésünkre a közös feladatmegoldás lehetősége. Mire megyünk ezzel, amikor nem asztalt viszünk át az egyik szobából a másikba, hanem ha jóval komplexebb szerkezeteket mozgatunk?

A közös cél megjelenítésének különlegesen érzékletes példája a néhány szereplős nyitott végű improvizáció; a közös cél az, hogy *jó* legyen a játék. MI az a „jó”? Talán az



**19. Figure Participants pursuing an open-ended improvisation task in Voice Well training.**

<sup>67</sup> Understanding joint action: Current theoretical and empirical approaches, Editorial, Acta Psychologica 215 (2021) 103285

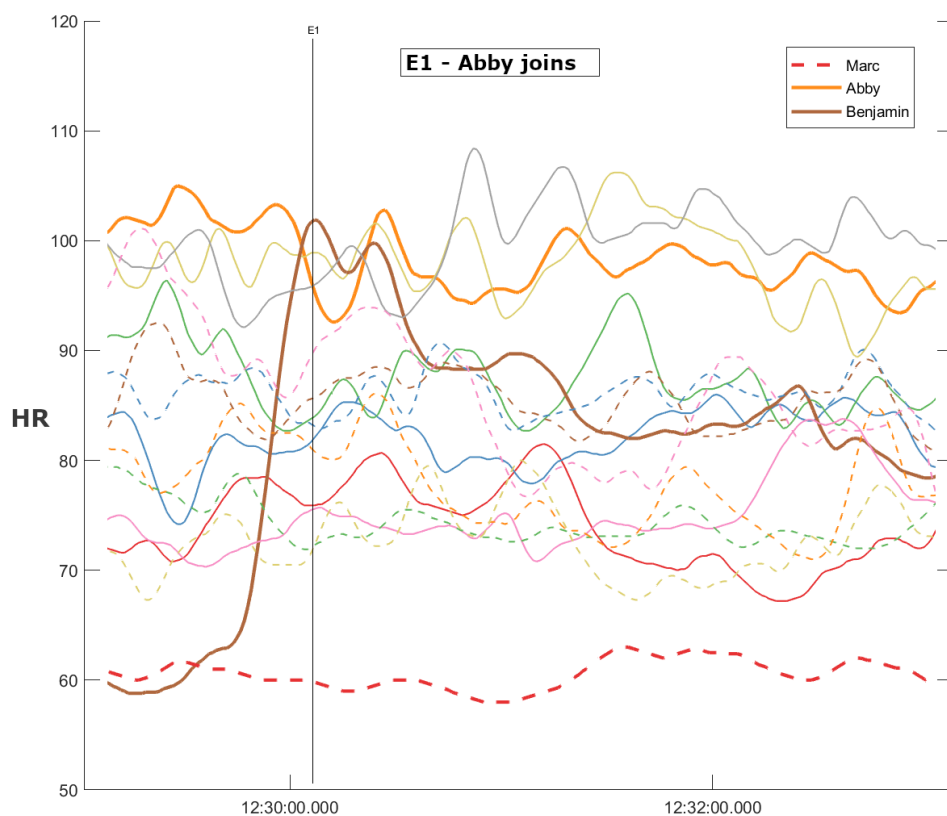
<sup>68</sup> Sebanz&Rutgers: Joint Action

áramlatba lendülő rendszer kritériumaival leírható ez a jó; rugalmas, folyamatos, sűrű, áradó, stabil (FACES) folyamat.<sup>69</sup> Hasonlóan ahhoz a kutatáshoz, ahol a közös cél a zenei improvizációban a tonális harmónia volt.<sup>70</sup> Ez a közös jó jelenik meg előttünk, a nyitott improvizáció résztvevői számára.

A kutatás bemutatta, hogy amikor olyan feladat érkezett, ami a másik kísérleti személy kompetenciáját igényelte, mindenkinél aktiválódott az elvégzendő cselekvés megjelenítése, az aktivációból azonban nem lett cselekvés, mert azt elnyomta a tiltás – nem az ő feladata volt.<sup>71</sup>

A JA a csoport repertoárjára alapuló cselekvés. A csoport túlélése szempontjából érdektelen, hogy ki találja meg az erőforrást, ki hatástalanítja a veszélyt. Az improvizáció szempontjából, érdektelen, hogy kié a folyamatot tovalendítő gesztus. A JA kijelöli az ideális társadalmat, tanulmányozása ráirányítja a figyelmet azokra a jól ismert akadályokra, amelyek a való életben ellehetetlenítik a JA-készségeket. Akadály, ha hiányzik a készségesség, a rugalmasság, a közös figyelem vagy a félelem és ítéletmentes klíma, az egyénieskedés.

A kutatás bemutatja<sup>72</sup> azt is, hogy interakciókban, ahol a cselekvés elindítója két



## 20. Figure Nyitott három szereplős hang improvizáció

<sup>69</sup> Flexible, Adaptive, Coherent, Energetic and Stable az áramlatba lendülő rendszer tulajdonságai

<sup>70</sup> Tonal Emergence: An agent-based model of tonal coordination, D. Setzler, L. Goldstone 2022

<sup>71</sup> Wriessneggerac mf

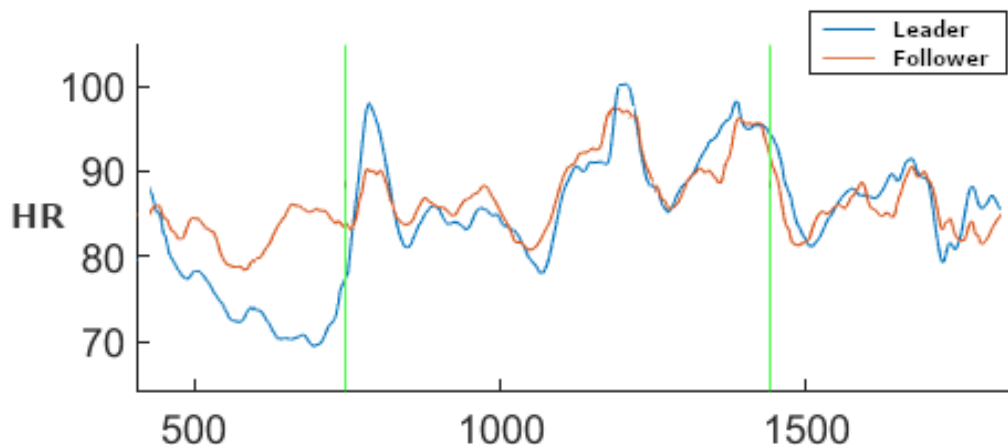
<sup>72</sup> Understanding Joint Action, Acta Psychologica 215 (2021) 103285



résztevő is lehetett, könnyen tudták befolyásolni azt, hogy ki-ki magának tulajdonítson olyan cselekvéseket, amelyeket egyedül soha nem is hajthatott volna végre. Emlékeikben a résztvevők nagy arányban úgy vélték, hogy végre is hajtották, amit valójában nem ők, hanem egy, a kísérleti tervbe beavatott külső személy végzett el.<sup>73</sup> Ennek az ellentétét is megfigyelték, amikor a vizsgált személy a maga által végrehajtott cselekedetet másnak tulajdonította. Színházi alkotásban árnyas terület a “szerzői jog”. Kie a dicsőség?

A színház jelenségeinek megfigyelése, segíthet az együttcselekvés további kutatásában. A színházi próbafolyamatok során közvetlenül megtapasztalható, hogy ha nincs közös cél, akkor a cselekvés-reprezentációk is egyéniek maradnak. A közös cél pedig nem csak mentális, hanem igen gyakran (hacsak nem mindig), testi összerendezettség, vagyis pszichofiziológiai szinkronitás formájában is megjelenik. Az alábbi példákon jól látható, hogy az improvizációs feladat kapcsán kialakuló kölcsönös figyelem összerendezte a résztvevők pszichofizikai működését.

**21. Figure Kétszereplős improvizáció**



A csoportintelligencia régi tapasztalati tény. Amikor egy piacon a tömeg megsaccolta egy állat élősúlyát, a tippek átlaga, az állat pontos súlya volt.<sup>74</sup> Sokféle formáját találhatjuk a nálunk hatalmasabb szellemi és fizikai erőknek, de ezek közül az egyik legkézenfekvőbb a csoport, amely nem misztikus ezerfejű lény, hanem erőforrás, pontos koordináta, viszonyulási pont és tengely; az elsődleges felettünk álló erő. Rajtunk áll, hogy megbízunk-e egymás képességeiben, természetes és pontos valóságérzékelésében, vagy összekuszáljuk-e, *ami van* – negatív vagy pozitív előítéletekkel, saját elképzelésekkel és személyközi játszmákkal.

<sup>73</sup> Understanding Joint Action, Acta Psychologica 215 (2021) 103285

<sup>74</sup> Galton, F. (1907). Vox populi. Nature, 75, 450–451

## AMIT A EGYÜTTCELEKVÉSBEN NEM ÉRT A TUDOMÁNY

De mi történik két egyén között? Hogyan kerülünk ilyen gyorsan egy nevezőre? Időről időre szinkronizáció történik a résztvevők pszichofiziológiája között? Még akkor is integráljuk saját cselekvési tervünkbe a társ-cselekvő megoldását, ha nem láttuk közvetlenül a másik cselekvését, csak az eredményét ismertük!<sup>75</sup>

A motoros reprezentáció lehetővé teszi, hogy az egyének előre megismerjék egymás következő lépését. Az azonban még nem tisztázott, hogy a másik tetteinek másolásából hogyan váltunk oda, hogy a pont megfelelő kiegészítő gesztust tegyünk pont a megfelelő időben. “Nyilvánvaló, hogy mindezt nem lehet csak úgy megmagyarázni, hogy a közös cél megjelenítések mindenkinek az agyában megosztásra kerülnek.”<sup>76</sup> A közös célhoz rendelt feladatmegosztás az interperszonális térben jelenik meg. Hogyan? Improvizációs során a szinkronizáció egy pillanat; összenézés és/vagy közös lélegzetvétel. Agyi aktivációs egyidejűséget, lélegzés és szívverés szinkronizációt lát a tudomány – de hol és hogyan kerülnek megosztásra a bonyolult információk? Mintha azok, akik sikeres Joint Actionben vesznek részt, nem is egymásra, hanem egy közös térben levő pontra (tengelyre, halmazra?) szinkronizálnának rá.

A morfogenetikus és a mágneses-mező-interakció kutatások<sup>77</sup> élesen megosztják a tudományos közéletet, karteziánus kutatók számára kihívás, hogy ezeket az elképzeléseket megközelítsék. Ha valóban összetett információk, képek, gondolatok, megosztott emlékek áramlanak, mi közvetíti, melyik szervünk küldené és melyik érzékszervünk fogadja ezeket? Miközben tele vagyok kétségekkel, számos olyan megélesem van, amikor közönség előtt, akár maszkkal a fejemen, amely jelentősen korlátozza a látómezőt, hajszálpontos tér és jelentésbeli kiegészítéseket teszek a csoportos improvizációban.<sup>78</sup>

## VALÓS, ANALOGIKUS VAGY SZIMBOLIKUS

Mitől tud színházban egy ajtó mögött zajló gyilkosság, vagy egy függöny mögötti mosdás fiziológiailag hatni? Amikor a képzeletet szimbólummal próbáljuk kifejezni, illogikus képzetet társítunk a szó mellé, például lepke. Holott funkcióját tekintve a képzelet, a túlélés érdekében zajló nagyon is tárgyyszerű automatikus feedback és feedforward<sup>79</sup> működés,

---

<sup>75</sup> Understanding Joint Action, *Acta Psychologica* 215 (2021) 103285

<sup>76</sup> Natalie Sebanz Rutgers – mf.

<sup>77</sup> Bert Helinger: A szeretet rendje

<sup>78</sup> Bert Hellinger - idézet

<sup>79</sup> Joel Pearson: The human imagination: the cognitive neuroscience of visual mental imagery *School of Psychology, The University of New South Wales, Sydney, Australia.*

összegzi és *kiegészíti* a beérkező információkat, szüntelen gondosan vizsgálja a körülöttünk lévő világot, és nyomon követi, hogy mikor történik valami olyasmi, ami jól-létünk vagy túlélésünk szempontjából fontos. A fantázia mely úgy fejlődött, hogy támogassa a faj biztonságát és csoportos kapcsolatait<sup>80</sup>, lepkévé akkor válik, ha a bennünket közvetlenül befolyásoló tényezőktől elszakad.

Miképp hatnak a valóság szimbolikus vagy metaforikus színházi megfeleltetései? Színházban rendszerint attól félnek, hogy a realitásoknak ellentmondó, analogikus színészi játék, tér, tárgy, időkezelés stb. megakasztja a bevonódás folyamatát. Valóban az egyik esetben látom, a másik esetben meg kell állni elmagyarázni magamnak, kognitív átétellel megértetni, hogy mi történik. Ugyanakkor, ha az orrom előtt történik, könnyedén lelepleződik, hogy nem igazi, és akkor is megtörik a bevonódás folyamata. A verizmussal – azaz a túlzásba vitt valóságábrázolással – is hasonló a helyzet: kizökkent.

Egy előadásban<sup>81</sup> férfiak szeretkezésére költői formát találtak; egymáshoz sem értek, mégis lezajlott bennük a valóság, közönségre pedig hatott, ami „zárt ajtók mögött” történt. A nézőnek jól esett a konszenzus, nem kellett konkrétan látnunk, hogy az aktus *nem* történik meg. A görög tragédia végén a thürómák oszlopai között bemutatták a holttesteket, a gyilkosságot soha; elég, ha az eredményt látja a közönség. *Pontosan el tudja képzelni*, hogy mi történik a bezárt ajtók mögött.

Itt összeér a két nagy témakör, amikor a *valóságos* mozgatja az *analogikust*, ez nem más, mint a szimbólumképzés, melynek terepe a kreativitás, alkotója és olvasója a fantázia: csupa jobb agyféltekés működés. De hol van a gondolat, a kogníció szerepe?

A valós és az analogikus, avagy a *szövegkörnyezeti* és az *elvont* közötti különbségtételt jól megvilágítja az agyféltekék eltérő szimbólumhasználata. Az egyik féle szimbólum, például a rózsza végtelen számú konnotáció-hálózatának gyújtópontjában áll, amelyik elágazik a személyes fizikai, mentális és kulturális élettapasztalatokban.<sup>82</sup> A szimbólum ereje a benne foglalt értelmezés sokaságának erejével közvetlen arányban áll, amelynek meg kell maradnia bennefekvőnek (latensnek) ahhoz, hogy megőrizze erejét. Akár a vicc, amelynek elmagyarázása lerombolja jelentését. A másik féle szimbólum kizárja a kétértelműséget, ereje használatában rejlik; mint a piros lámpa, amely a *stop* parancs vörös színre való 1:1 arányú leképezése. Az ilyen típusú szimbolikus működés a bal, ameddig az első a jobb agyfélteke

---

<sup>80</sup> Stephen W. Porges: The Polyvagal Theory: phylogenetic contributions to social behavior, Brain-Body Center, Psychiatric Institute, Department of Psychiatry, University of Illinois at Chicago

<sup>81</sup> Schilling Baáljában Bodó és Nagy

<sup>82</sup> The master and he's emissary 51. Yale university press new haven and London 2009 Iain Mac Gilchrist

birodalmába tartozik.<sup>83</sup>

Színházban a szimbólumhasználat (akár jobb-, akár balféltekés), a sűrítés eszközeként, mentesít a valóság részletes megmutatása alól, és a realitás helyett egy esztétikai térbe fordítja a befogadó fantáziáját. A szimbolikus vagy analogikus gesztusok használatakor azt a konvenciót is felfedjük, hogy amit együtt látunk, az nem is valóság, hanem egy emberek által szándékosan készített műtermék.

Jung észrevette<sup>84</sup>, hogy egyrészt, semmi sem hatol olyan mélyre bennünk, mint a szimbólum, az analógia és a metafora, amelyek szélesebben érthetővé, egyetemessé, *jelentéssé* változtatják az élet eseményeit; másrészt, hogy a szimbólumokkal való találkozás az egymáshoz tartozás, a „mi” érzését adja, ami pedig nem más, mint az integráció egyéneken túl nyúló, 9. tartománya<sup>85</sup>. A szimbólum integrációjához szükséges, hogy a kitalált történetet a néző, ne mindvégig valóságként és a szereplőket benne „megosztott másikként” kezelje, hanem őket egy műalkotás jelentéshordozó részeként vegye figyelembe.

Az itt leírtak elsősorban a klasszikus, narratívákat megelevenítő, a valóság színpadi interpretációjával dolgozó színházi formákra vonatkoznak. A világ színház egyre szabadabb a realitások megjelenítésétől, azonban a szimbólumokat a valóság táplálja. Ha a valóság eltávolodik a szimbólumok elhalványodnak, veszítenek élettelségükből. Így van ez a színpadi figurákkal – egy teljesen absztrakt elemekből építkező előadás szereplőire is vonatkozik a *Ki ő?* kérdése.

*Csakis színházra jellemző* létminőség, amikor a színész dinamikus *játéktávolságot* tart fent a színházi keret és teljes megélés között. Azt hiszem természetes és szükséges ez az eltartás, amely a színpadi figurával való teljes azonosulást megszakítva lehetővé teszi az arra való rálátást, annak karikírozását, sűrítését.

Talán ide tartozik az a saját élményem, hogy bármilyen környezetben is kezdünk részvételi színházi csoportot, az improvizációkban mindig megjelenik a résztvevők saját stílusa. Senki sem improvizál filmes realizmusban, „minimálban”, vagy egyszerű őszinteséggel. A színházi játék stílusa, első közelítésben karikírozott, eltartott, rálátásra kínál valami esszenciálisan jellemző archetípusos igazságot, többnyire az emberről a társadalomban.

---

<sup>83</sup> Gilchrist: The Master...

<sup>84</sup> Robert H. Hopcke A Guided Tour of the Collected Works of C. G. Jung (1999) Shambhala London p. 29

<sup>85</sup> „Transpirational integration” vö Siegel breviarium

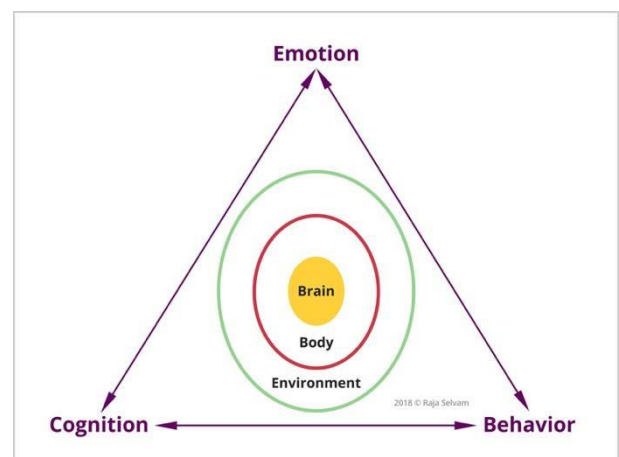
## TESTI KOGNÍCIÓ

Az *ideomotoros rendszerek* működési sajátosságából következik, hogy az elme és meghosszabbításaként az idegrendszer, minden testi, azaz nem szöveges információt, jelet előbb felismer, mint a szövegen, jelentésen alapuló tartalmakat.

Az érzelmi működés testi (zsigeri és izom) változásokkal jár. Minden emberen, Pápuától Izlandig, ugyanaz az arcizom kombináció rándul be a hét kategorizált érzelem (érdeklődés, csodálkozás, boldogság, szomorúság, félelem, undor, düh) átélésekor. A gépezet fordított irányban is működik, Dr. Ekman kísérleteiben igazolta, hogy az archetipikus grimaszok felöltése felébreszti a megfelelő érzelem zsigeri velejáróit. A színészek tudatosan felvett mimikája előidézte bennük az érzelem *galvános bőrreflex* (tenyérszűzesség) válaszát<sup>86</sup>. Ekman nagy horderejű felfedezése valószínűsíti azt, hogy ha a színész intenzív testi jelenléttel van színpadon, akkor ez egyrészt visszahat az ő érzelmi állapotaira, másrészt elősegíti a nézőben a kognitív folyamat lezajlását. A kognitív működés megismerése alapvető a színházi folyamatok teljességének megértéséhez.

## FELISMEREM, RÁÉBREDEK, VÁLTOZTATOK

Az elme működésének ma legelterjedtebb elmélete szerint a külvilág ingereire, az alsóbb agyterületek, a test válaszol elsőként. A felsőbb agyterületek – a tudat – csak ezután, a test reakciójából „értesül” a velünk történő eseményekről. Akár egy balesetben, „valaki” már rég elrántotta a kormányt, mire felfogjuk, hogy baj volt. A kognitív elmélet rámutat, hogy a viselkedési és megküzdési repertoárunkban számos kész viselkedés választ tárolunk. Az élet korai szakaszában rögzülnek a sémák, melyek segítségével teljesen automatikusan zajlódhat velünk az élet, anélkül, hogy minden új kihívásra új választ adnánk. A helyzetet bonyolítja, hogy rögzült válaszviselkedéseink sokszor nem biztosítják az optimális megküzdést, hanem megismételnek egy viselkedést, ami az életünk egy hasonló helyzetében egyszer már



**Embodied Cognition:** Cognition, emotion and behavior are all embodied and embedded in the brain, body, as well as the environment. They affect each other but emotion is primary, as emotion is a stronger mediator of cognition and behavior.

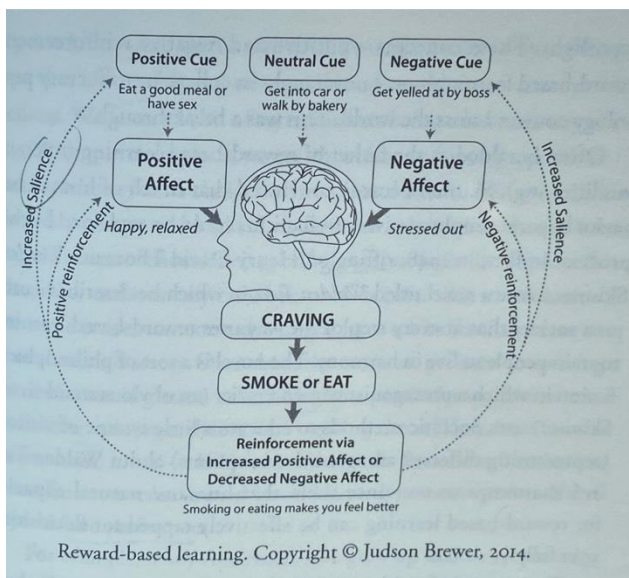
## 22. A kognitív séma

<sup>86</sup> Paul Ekman: *Emotions revealed* – Times Books, 2003

kiváltódott. Sokszor előfordul, hogy az automatikus válaszok valójában nem felelnek meg az élet specifikus kihívásának, sőt egyáltalán nem oldják meg a helyzeteinket, mégis újra és újra kiváltódnak. Az új helyzetekre mindig új választ adni, stresszes, és ezért fárasztó. „Autopilot” válaszok láncolatán át élni jobban megfelel a legkisebb energiafelhasználás parancsának, miközben az *itt-és-mostban* élés, az állandó tudatos jelenlét, nem fenntartható egykönnyen. Biztató, hogy a kognitív sémák új tanulásokkal, új szinaptikus kötésekkel átprogramozhatóak

## VISELKEDES ADDIKCIÓ

Maga a természet tett bennünket az addiktív viselkedésre hajlamosá. A tudat kifejlődése előtti időkben, az állatvilág részeként nagy szükségünk volt arra, hogy biztosan és kiszámíthatóan „hozzuk” azokat a viselkedés sémákat, amelyeket a „programozás” idején, kőlyökkorunkban megtanultunk.



23. Figure A jutalom alapú tanulás folyamata

Az ember, tudata dacára gépiesen működik, viselkedése programozható. Ezért tapasztaljuk a fogyasztói társadalom diadalát életünk minden területén. A jutalom alapú tanulás<sup>87</sup> rendszerének azonosítása tudományosan is megalapozta, azt, ami a kényelmet mindenekfelett biztosító viselkedések és szokások minden segédeszközének kereskedelemben való forgalmazása óta már köztudott volt. A behaviorista szemlélet atyja, Skinner,

érezte elmélete történelmi jelentőségét, és mint megannyi nagyszerű idealista tudós, próbálta a baljós hangzású behavioral engineering szédítő perspektíváiról meggyőzni a világot. Skinner olyan rakétairányító rendszert tervezett, amelyet postagalambok vezényeltek, és megálmodott egy kisközösséget, a boldogabb emberiség alapegységét, ahol a közösség tagjait viselkedésmérnökök tervei alapján nevelik<sup>88</sup>. A jutalom alapú tanulás árnyoldala egyszerűen az, hogy a sikeres megküzdés módszereit próbálgatva mindent megtanulunk, ami az

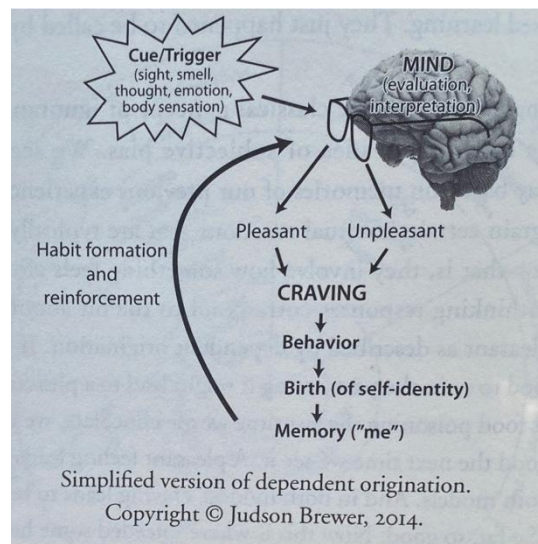
<sup>87</sup> Morris, Smith: B.F. Skinner's Contributions to Applied Behavior Analysis, *The Behavior Analyst* 2005, 28, 99-131 No.2 (Fall)

<sup>88</sup> Brewer: The Craving Mind

agyunkban az ún. *dopaminerg rendszert* működésbe hozza. A viselkedés programozása a kényelem, a kellemes ingerek és könnyű megoldások mentén igen egyszerű, azonban számos olyan helyzetben, amikor az emberi tanulás ellentmondásos (konfliktusos, traumatikus, nélkülöző) helyzetekben történik, a formális logika szerinti programozása kisiklik. DE ezekhez a kontraproduktív reakciókhoz mégis, mint a káros szenvedélyeinkhez ragaszkodunk. Ez a viselkedés függőség. A ma tudósai már inkább azon munkálkodnak, hogy miképp lehet a dopaminnal jutalmazott addiktív viselkedések mókuskerekéből kiszabadulni. Csak az emberre jellemző a tudat kiemelkedése, amely, egyik legfontosabb jellemzőjeként, biztosítja számunkra a sémák módosításának képességét.<sup>89</sup>

Jon Kabat-Zinn a MBSR<sup>90</sup> rendszerének megalkotója és Judson Brewer, elkötelezett tanítványa a függőségek leépítésének számos lenyűgöző eredményével bemutatják, hogy valóban a vallásoktól független meditációként is közismert, *tudatos jelenlét alapú stresszcsökkentés* (MBSR) az, amely minden más eszköznél hatásosabb az önkárosító viselkedések újra programozásában. Brewer bebizonyítja, hogy saját gépies viselkedéseink kényszerítő hatása alól felszabadulást, kizárólag a rálátás, az önmegismerés, a tudatosodás fejlesztésével nyerhetünk.

A viselkedésfüggőséget Brewer a buddhai hagyomány „függő eredet” fogalmához hasonlítja. Az eredendő függőség, amely nem összekeverendő az eredendő bűnnel, bár valójában összefügg avval, kulcs Buddha tanításának megértéséhez. Mindenkinek meg kell küzdenie ember természetünk minden problémájának eredőjével, a *ragaszkodással*. A Felébredett eredendőként, és mindenkire érvényesként értelmezi kilátástalan helyzetünk.



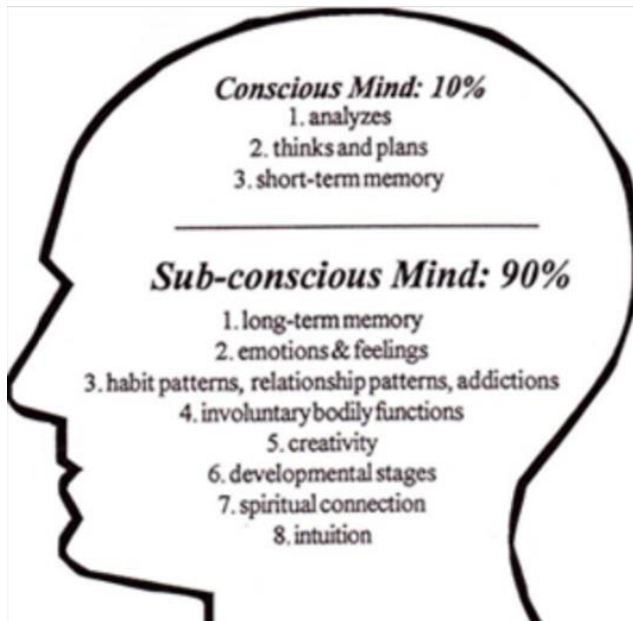
24. Figure A függő eredet sémája

Nem lehetséges a jövő társadalmának a „lélek mérnökei” által történő külső megváltása. A függő eredet alól csak a belső munka segítségével elnyert önismeret kecsegtet felszabadulással. Ha teljesen soha nem is válunk szabadabbá függőségeinktől, megismerésük révén azokat lehetséges kontroll alatt tartani, és

<sup>89</sup> Judson Brewer: The Craving Mind

<sup>90</sup> Mindfulness Based Stress Reduction / Jon Kabat-Zinn: Full Catastrophe Living - Bantam Dell, 1990

különböféle gyakorlatok segítségével kialakítani *helyettük* másfajta viselkedéseket. A színház egy olyan közeg, médium, katalizátor, út és folyamat, amelyen akár nézőként, akár résztvevőként, új viselkedéseket eredményező *operáns tanulás* érhető el.



25. Figure A tudatmembrán

## SZÍNHÁZ ÉS KOGNÍCIÓ

Explicit és implicit emlékezés. Explicit, azaz nyilvánosságra hozott, felfedett. Ezek azok az emlékeink, amelyekről már jelentést alkottunk, és a személyes történelmünk részét képezik. Az implicit, azaz, feltáratlan emlékeink azok, amelyekkel többnyire negatív érzések, feldolgozatlan konstellációk társulnak. A mélyen elraktározott életesemények befolyásolják az életünket, viselkedésünkön, érzelmeinken keresztül.

A színházi tréning, főképp a saját

emlékeket megmozgató improvizatív és imaginációs gyakorlatok rendkívül hatásosan fedik fel implicit tudattalan tartalmakat, főképp, ha az emlékfeltáráshoz szükséges kiegészítő kognitív gyakorlatokkal összekapcsoltan alkalmazzák őket. A morenoi pszichodráma, a drámaterápia és minden más hasonló technika hatásának alapja ez az egyszerű mechanizmus: felidézem, a játékban újraélem, a terápia során másképp tekintek rá, s ezáltal megváltozik a hozzá fűződő viszonyom<sup>91</sup>. Amit a terápiás szükségletem szerint felidézek, nem is maguk az emlékek, hanem nehéz érzések, gyakran ismétlődő konfliktusok, viselkedésbeli zavarok tudattalan újrajátszásai. A felidézés, rátekintés, újrajátszás alkalmával új szinaptikus kötés képződik.

A *neuroplaszticitás* ismertségre tett szert a sérült agyterületek funkcionális helyettesítése kapcsán, ezen a módon is bemutatkozik, mint az agy folyamatos növekedésének, formálódásának jelensége, amely az emberi élet utolsó pillanatáig biztosítja számunkra az új szinaptikus kötések kialakításának képességét<sup>92</sup>. Tehát az explicit tartományba átemelt viselkedés e csodálatos folyamat segítségével a prefrontális régiókhoz

<sup>91</sup> Moreno

<sup>92</sup> Siegel: Developing Mind



kapcsolódik, ezután kerül felismerésre, válik tudatossá. Fontos, hogy ezt a tudatosodást, jelentősen megerősíti minden szóbeli megerősítés, elmesélés, *koherens narratívába*<sup>93</sup> foglalás.

A dráma terápiát – hasonlóképpen más eszközökhöz akkor keresik már az emberek, amikor baj van. Azonban gyerekkori traumái, viselkedési zavarokat okozó implicit emlékei mindenkinek vannak. A színházi tréning azok számára kínál belső fejlődési lehetőséget, akik nem is gondolják, hogy a hétköznapi életük nehézségei mögött olyan, a múltban kialakult reakciók rejtőznek, amelyek feltárva magunk mögött hagyhatóak.

#### TESTI TRAUMA ÉS ANNAK OLDÁSA A DRÁMA ESZKÖZEIVEL

A bulvár pszichológia szupersztárja a PTSD, azaz a posztraumás stressz szindróma. A fent leírt módszer, a mindenki életében egyaránt jól ismert, enyhe fokú pszichés problémákat oldja fel, vagy szünteti meg teljesen. A PTSD azonban testi traumához kötődő pszichés zavar, és rendszerint súlyosabb problémákat okoz annál, mint hogy leizzadok, ha felszállok a buszra, mer egyszer egy ellenőr leszállított. Nem csak az traumatizál, ha bombák robbannak mellettünk. Fizikailag akár lehet nyom nélküli is (mondjuk valakit lefognak) a bántalmazás, a trauma ugyanakkora. Az integritás sérült. Egyetlen kíméletlen bántalmazó kapcsolati emlék egész életre szóló problémákat okoz, ha feltáratlan marad. A testi trauma gyógyítása az emlékek kognitív és szomatikus kötéseinek (hegeinek) szintjén egyidejűleg megkezdhető. Ép ésszel érthetetlen módon, saját egészséges önképünk (értékünk, helyünk, létjogosultságunk) is sérül, ha erőszak ér bennünket. Ezért az önmagam felé tudatosan gyakorolt elfogadás, szeretet, gyöngédség ugyanolyan fontos terápiás eszközök, mint a sérelmeink narratívába foglalása<sup>94</sup>.

Az Integrált Kifejezési- és Táncterápia eszközeinek a bevezetése<sup>95</sup> a színházi tréningbe segíti a szomatikus integrációt. Az IKTE széles körben ismert és alkalmazott módszer, méltó helyét keresi a színházhoz hasonlóan a testi lelki egészséghez vezető módszerek között. Méltóságot pedig a széleskörű használat adhat. Saját élményem, hogy amikor egy mélypontomat követően próbáltam összeszedni magamat, az IKTE gyakorlatai semmihez nem hasonlítható eredményességgel oldották a szomatikus problémáimat, segítették

---

93 részletesen lásd a harmadik fejezetben.

<sup>94</sup> Levine & Kline: Trauma Through a Child Eyes - North Atlantic Books

<sup>95</sup> Lipka Péter: Alkalmazott színházi módszerek gyermekvédelmi, zárt intézetekben Magyarországon, LOTA-PSZITE 2017

küzdelmemet. A színháztól kissé eltérően az IKTE, inkább a szavakkal nehezebben leírható élménydimenziókba viszi a figyelmet.<sup>96</sup>

Traumáink által kondicionált viselkedési és szomatikus problémáinkat, a hétköznapokban, társas kapcsolataink aktiválják: a tömött busz, a családi asztal, az iroda, vagy az osztályterem kulcsingerek lehetnek, és elindíthatják a traumatizált viselkedéseket. Az IKTE közelítésmódja egyedi, mert úgy biztosítja a terápiás figyelmet, hogy közben fő hatóelemként, benne tart egy társas kapcsolati közegben, egy biztonságos csoportban, ahol az állandó közösségi figyelem által kiváltott traumatizált működés, érzés az implicit szférából az explicitbe emelkedhet.

A páros vezetés biztosította figyelem, a társakhoz való kapcsolódás biztonsága a nyugodt közegben, mind olyan körülmények, amelyeket a RIOTE közösségben például, sokan szinte ösztönösen, mások tudatosabban megpróbáltunk teljes egészében figyelembe venni a részvételi színházi tréningjeink felépítéskor. A vezetői figyelem, olyan hatóelem, amelyet nem lehet elegendően túlbecsülni.

## KONTROL

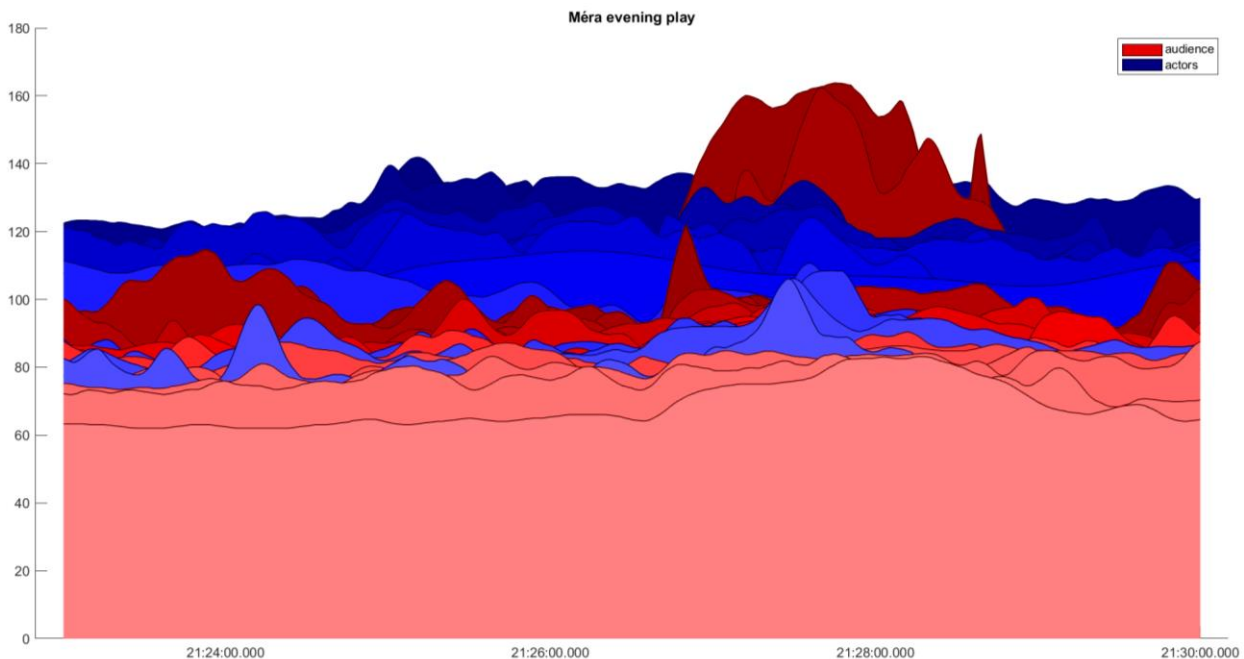
*Figyelmet szentelünk:* valamit átadunk, valamit befogadunk. Az angol kifejezés, *pay attention*, szerint a figyelem kézzel fogható, szinte anyagi. Valami megszűnik bennem, és azzá válok, amit figyelek – valami „odamegy” belőlem. A színészekből „átmegy” valami a nézőkhöz: a látvány, a hang, a mozgás, a látható és nem látható képek érzelmek. És fordítva? Százból száz színész kiállna amellett, hogy a néző figyelve érzékelhető. Melyik érzékszerv segítségével? Százból százan erősítenék meg azt az állítást is, hogy a színháznak köze van a tömegszuggerációhoz. De vajon hogyan is működik ez?

Számos területen tanulhatunk, színház témájában, a hipnózis kutatásokból. Az angol *adhesion*, vagy *adherence* kifejezés azt a jelenséget ragadja meg, amely nem csak a filmiparból ismert. A magyarra *bevonódásként* fordított jelenség erejével mérik a hipnotikus élmény mélységét.

---

<sup>96</sup> Merényi mf.

## 26. Figure Falusi színházi előadás a szívverések tengere

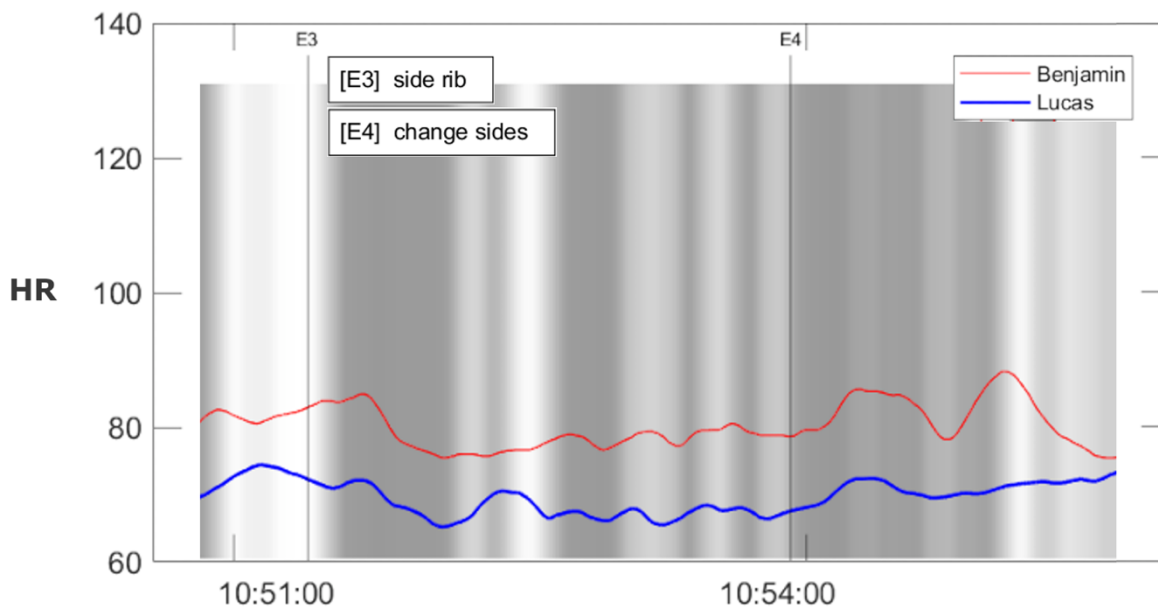


Az akaratátvitel a hipnózis jelenség része; a viselkedést irányító pszichés *kontrollt*<sup>97</sup> a bevezető indukciós szakaszban, az alany átadja a hipnotizőrnek, „utasíthatóvá” válik, ettől működni kezdenek a szuggesztiók, az un. kommandok, ami pedig önerősítő módon növeli a kontrollátadás mértékét – így válik a hipnózis *dinamikus kapcsolattá*. Jelenséggként vizsgálva a kérdésfeltevés oka fogott: nem valakivel, hanem valakik *között* történik a hipnózis.

Ebben a szoros kapcsolatban indul meg, a színházi eseményekben is megfigyelhető jelenség, az *interakciós szinkronitás (ISz)*<sup>98</sup>, mely a résztvevők *összhangba kerülő viselkedését és testi működését* jelöli. Lehet (i) a végtagok egyidejű mozdulata, (ii) a hasonlóan változtatott testi pozíció, (iii) zsigeri folyamatok szinkronizálódása, a légzés, az összekapcsolódó szívritmus, valamint (iv) az elektrodermális (a bőrgalvánosság) aktivitás megfelelői, amelyet a kutatók párhuzamos vegetatív aktivációként írnak le. (v) Idesorolhatjuk az erősödő elméletét és a tudati tartalmak, érzetek közvetlen megosztását. A jelenségcsoporthoz tartozhat a családállítás során emlékek és más bonyolult információk megosztása.

<sup>97</sup> a kontroll jelenség leírását részletesebben lásd az első fejezet végén

<sup>98</sup>The Interactive Nature Of Hypnosis: Research Evidence For A Social-Psychobiological Model Éva I. Bányai Department of Experimental Psychology, Eötvös Loránd University, Budapest, Hungary



27. Figure Bevonódás jelensége párosmunkában

Az interakciós szinkronitás jelentőségét nem lehet eléggé hangsúlyozni. A társas életünk alapvetése ez a testi alapú jelenség, az anya-gyermek kapcsolattól, a testvéri vagy baráti kapcsolatokig. Megerősíti a kötelékeket azáltal, hogy kölcsönös bizalmat és elfogadást biztosít, és lehetővé teszi olyan saját bensőséges élmények megosztását, amelyek idegenek előtt sebezhetővé tennének minket. A részvételi színház hatását az interakciós folyamatok teszi olyan erőssé. Ha a színházi tréningnek van terápiás hatása az legalább fele részt a személyes kapcsolatnak köszönhető.

Bányai Éva és társai írják le először, hogy

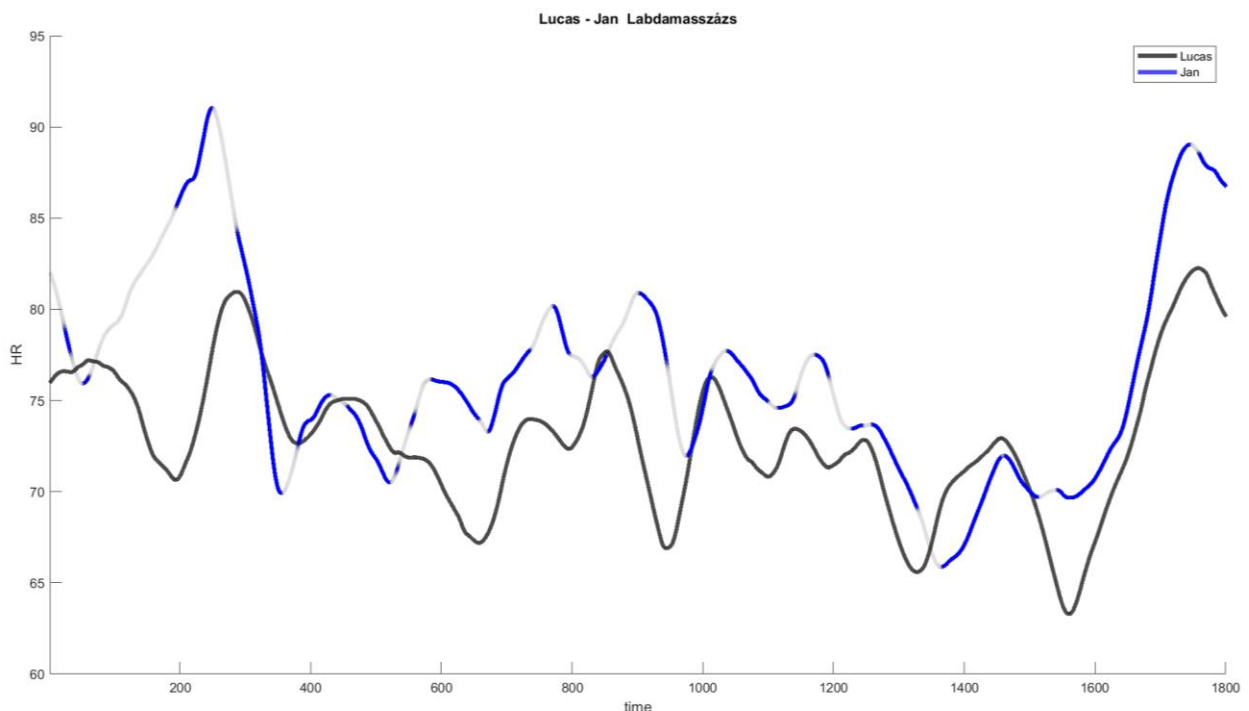
„ahelyett, hogy kutatói figyelmünket behatároljuk azzal, hogy vagy a hipnotizőrre, vagy a hipnotizált alanyra összpontosítjuk, el kellene gondolkoznunk azon a lehetőségen, hogy a hipnózis, a hipnotizőr és az alany közötti különleges kapcsolat keretei között kialakuló *esemény*, és ezt a kapcsolatot magát kellene tanulmányoznunk.”<sup>99</sup>

Megállapítják, hogy a hipnózis folyamatának követéséhez a szakaszos analízisen túl egy *holisztikusabb szemléletre* van szükség, egy olyan megközelítésre, amelyben az interakciós szinkronitás követése, megfigyelése *empirikus eszközökkel* – akár képfelvétel elemzésének segítségével is történhet. Ez a holisztikus kutatási megközelítés lehetséges színházban is. Az alany és a hipnotizőr – a közbeszédben státuszkülönbség, mint ahogy a közvélekedés szerint az eredményes hipnózis előfeltétele az akarat elvesztése, az alávetettség. Mint ahogy az is közvélekedés, hogy a néző passzív befogadója a színészi játéknak, a színész a rendező bábja.

<sup>99</sup> Biró Eszter, Magyar Hospice Alapítvány – Bányai Éva, ELTE Affektív Pszichológiai Intézeti Központ: Interakciós szinkronitás hipnózisban. Megbízható-e az egészséges megítélés?

Ezzel szemben színész és néző, színész és színész, rendező és színész viszonya „kapcsolati keretben kialakuló események” sora. Így a színház is interakció, mely nem a színészben, de nem is a nézőben, hanem a kettőjük közötti *személyközi térben* jön létre. A színházban maga a színházi keret az a kulcsinger, amely létrehozza a hipnózishelyzetet – a kiemelt tér kijelölése, a színészek irányított koncentrációja, kommand. Szuggesztív a csend; meg se kell szólalni, máris létrejött az akaratátvitel. Azután elkezdődnek az interakciók, amelyek önerősítően hatnak a folyamatra: a nevetés, a néző mozdulatlansága, a színpadi cselekvésekhez igazodó motoszkálás. A kérdés, hogy ki adja át a kontrollt? Az elsődleges analógiában a színész a hipnotizőr, a néző pedig az alany. Kutatásunk során pedig gyakran észrevettük, hogy páros vezetékes gyakorlatokban az irányító hangolódik a megfigyelt, irányított személy szívritmusához.

28. Figure Összehangolódás páros tréning-feladat során vezető-vezetett kapcsolatában

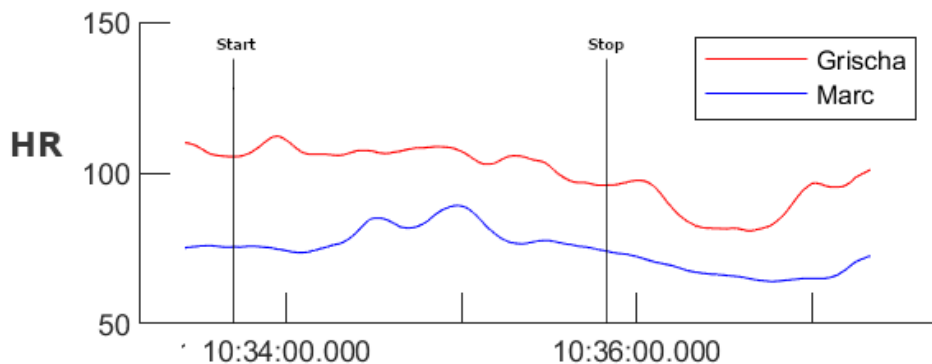


Hasonlóképp, ahogy elsőként a hipnotizőr hangolódik a hipnotizáltra, és nem fordítva. A színésznek is, ahhoz, hogy az interakciós folyamat elindulhasson, létfontosságú ráhangolódnia a közönségére.

A színész is jól ismeri a *kontroll* jelenségét. Ez az, ami nem engedi a küszöbátlépést a *módosult tudatállapotokba*. Van színész, akinek nem sikerül átadnia magát az érzelmeinek, fantáziájának, a testi, vagy éppen a társaktól érkező impulzusoknak. Van, aki nehezen szabadul fel a játékban, más a partnere, rendezője, igazgatója közvetlen irányítását utasítja el, úgymond zsigerileg. Mindezekben ugyanaz, a külső/belső *kontroll* okozza számára a

nehézséget.

29. Figure Páros gyakorlat kis mértékű összehangolódással



A hipnózis egy ellazító, “indukciós” folyamattal indul, amelynek során a *kritikus ítélőképesség* felfüggesztésre kerül, és amely lehetővé teszi a viselkedés *elemeinek szétválasztását*. Az, hogy ez a szétválasztás mit jelent és hogyan működik, számos hipotézis és definíció tárgya.<sup>100</sup> A lényegi változás valahol legbelül történik; a test, a külvilág eltávolodik, és a belső folyamatok felerősödnek. Az alany változásokat észlel a perifériális érzékelésben, például toleránsabbá válik a fájdalomérzékelés terén, nem hallja, ha beszélnek hozzá, elveszíti időérzékét, és kognitív működése is gyengül. Kialakul az *irányított módosult tudatállapot*, amelyben az irányított szó arra utal, hogy bizalmat élvez egy vezető, aki mindvégig fogja a fonal másik végét.

A rengeteg egybeesés ellenére sem szabad összemenni a színházi és a hipnotikus bevonódás jelenségeit, egy alaposabb kutatás segíthetne pontosabban meghatározni a különbségeket. A bevonódás témáját járja körül az a francia kutatás, amely nagy apparátussal vállalta a színházi élmény pszicho-fiziológiájának feltérképezését.<sup>101</sup>

## MÓDOSULT TUDATÁLLAPOT

A színházi eseményt megelőzi egy bevezető folyamat, amelyben a néző eltereli saját figyelmét a bejövő testi és társas ingerekről, hogy csak a drámai fikciót, a cselekményt, vagy Arisztotelész szavaival élve, az „események elrendezését” engedje be tudatába. Ezt a tudati küszöbjelenséget régóta felismerte már a művészet. Coleridge javasolta először a *hitetlenség tudatos felfüggesztése* (“willing suspension of disbelief”) megnevezést, hogy a *befogadói*

<sup>100</sup>Varga et al 1999 Hypnotists phenomenology\_HYPNOS

<sup>101</sup>Marie-Noëlle Metz-Lutz: What physiological changes and cerebral traces tell us about adhesion to fiction during theater-watching? 1 Laboratoire d’Imagerie et Neurosciences Cognitives, FRE 3289 Centre National de la Recherche Scientifique, Faculté de Médecine, Université de Strasbourg, 2 Équipe de Recherches Théâtrales et Cinématographiques, Université Paris Ouest Nanterre La Défense, Paris, France\*, Yannick Bressan, Nathalie Heider and Hélène Otzenberger, 1

*tudatállapotot a hétköznapiaktól elkülönítse.*

Metz-Lutz és társai pszicho-fiziológiai bizonyítékát találták annak, hogy a színházi előadás megtekintése, hasonlóan a hipnózishoz, a tudat működésének többirányú, finom, ideiglenes módosulását idézi elő. A néző ebben az állapotban hajlamosabb arra, hogy azonosuljon a szereplők fizikai vagy érzelmi élményeivel, akiket *megkülönböztet* a valójában nézett színészekről. A nézőpont módosulása teszi lehetővé, hogy a néző túlhaladja a fizikai valóságot, és a történethez “tapadjon” (be adhered to). («fMRI »az és szívritmus mérés)

A kísérlet megtervezői azonban lemondanak a színházi esemény több fontos körülményéről, például a közvetlen élményről. A kísérlet tulajdonképpen anti-színházi helyzetbe hozza alanyait, akik az fMRI (agy funkcionális mágneses rezonancia vizsgálatára szolgáló) készülékben hasalva, zárt láncú videón nézik, ahogyan a szomszédos szobában a színész Racine monológot ad elő. A kutatók színházképe klasszikus: “A komplex szociális kapcsolat a színész (előadó), és a néző között általában a negyedik láthatatlan falon keresztül alakul ki.”<sup>102</sup> Ennek megfelelően nem érdeklődnek sem a nézővel való interakció, sem a színészen zajló folyamatok iránt.

Ugyanakkor a történetbe való *bevonódást*, mind pszicho-fiziológiai síkon, mind az agyi struktúrák működésében, sikeresen kimutatják:

- a *prefrontális lebenyekben (PC)* a bal BA47. agyterület és a posterior superior temporal sulcus megnövekedett működését;
- a bal ventralis IFG és a bal pSTS aktivációját;
- a *középvonali szerkezetek* legfontosabbként a *praecuneus*, inaktivitását;
- a szívritmus (HR) csökkenését
- a dinamikus változékonyság (HRV) szűkülését.

Szóljunk néhány szót, a teljesség igénye nélkül, a fentebb nevezett agyterületekről. A prefrontális régiók (PC) a *történet feldolgozásában*, mint a *hiedelmek, érzések és szándékok megfejtésében*, aktívak, míg a ventralis IFG a *szövegszerű információkat köti össze* a résztvevő *valós világról tárolt tudásával*. A bal vIFG, a mediális prefrontális, és temporoparietális lebenyekkel együtt, részt vesz az *egyed szám első személyű nézőpont kialakításában*. Mindkét agyterület középponti súlyú a *mentális megjelenítések szempontjából* is, és *átfedésben működnek* olyan más folyamatokkal, amelyek a *kognitív társadalmi működésben* játszanak központi szerepet, nevezetesen a *saját/más személy megkülönböztetésében*, és a *párbeszédben*.

---

<sup>102</sup> Marie-Noëlle Metz-Lutz: What physiological changes and cerebral traces... mf.

A felfüggesztett középvonali szerkezetek, közöttük a már sokszor említett precuneus nevű terület, a „rám vonatkozó”, énközpontú üzeneteket válogatják ki az ingerek közül, különösen mások viselkedéséből. Az *én* tudatosság; 'én csinálom,' 'velem történik', 'ez *nekem* jól/rosszul áll.' 'Összhangban van ez most azzal, ami én voltam, vagyok és leszek?' A precuneus aktivitásának felfüggesztését régóta a hipnotikus állapot tulajdonságának tartották, amit a metabolizmus lassulása és az öntudat jelenlétének ideiglenes hiánya jellemez.<sup>103</sup> A precuneus csekély intenzitása a társas érintkezés csökkentett üzemmódja miatt is lehetséges. A színház (jelen esetben az fMRI készülék) nyugalomban nincs mitől, kitől félnem, mind egy irányba nézünk, megnyugodhatok, nem fognak megszólítani és ez hasonló állapot, a hipnózist lehetővé tevő biztonságérzethez. Metz-Lutz kísérleti eredményeit a Praecuneus megnyugvásáról más kutatás is bizonyítja.<sup>104</sup> Sőt más oldalról tudjuk, hogy az agykéreg teljes glükózfelhasználásának 35%-ért felelős precuneus aktivitási szintje egyenesen arányos a tudatosság szintjével.<sup>105</sup>

A nevezett agyterület egy kiterjedtebb és nagy tudományos érdeklődés tárgyául szolgáló agyi hálózat a legfontosabb területe. Talán már te is megfigyelted, hogy éles határvonal húzódik a cselekvés tudatállapota és a cselekvés értékelése az erről való gondolkodás között. Ez utóbbi idejére az időérzékünket is elveszítve, teljesen megszűnik kapcsolatunk a jelen pillanattal, és csakis magunkra, gondolatainkra, asszociációinkra figyelünk.

#### **DEFAULT MODE NETWORK (DMN)**

A magyarul nyugalmi, vagy alap működési hálózatnak<sup>106</sup> is nevezett agyi szerkezet akkor igazán aktív, amikor nem a külvilágra figyelünk és agyunk egy nagy része éber nyugalmi állapotban van. Ez az állapot nem csak hosszú percekre jelentkezik, lehet igen rövid is, akár egy pillanat. Álmodozás, belső kalandozás, asszociációk követése tartozik ehhez az állapothoz. Meditációs iskolák, mint a gondolatok világát, nem valóságost, haszontalannak és háttérbe szorítandónak tartják. Lehet, talán arány kérdése ez. Sokszor tudatosan engedem, hogy a DMN előtérbe kerüljön, és élvezettel figyelem, ahogyan az agyam feladatok részletein dolgozik, magától. Ebben a folyamatban, ez a *magától*, ami megnyugtató. Csodálatos ahogyan a nyugalom állapotában kiemelkedik egy megoldás, amin korábban annyit rágódtam.

---

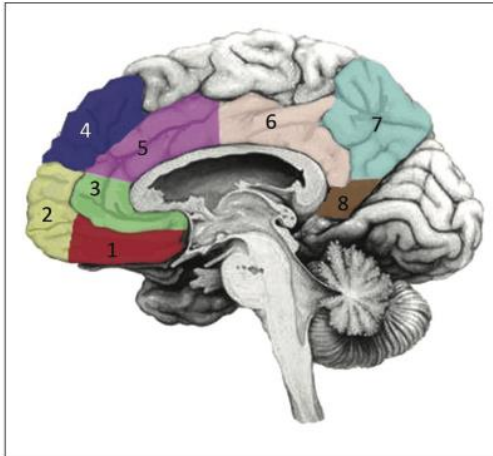
<sup>103</sup> Faymonville et al., 2006

<sup>104</sup> The Precuneus Role in Unattended Third-Person Perspective of Social Interactions, Petrini et al, 2014

<sup>105</sup> Gyulaházi, Varga: A tudat és az agy alapműködési hálózatának kapcsolata, Ideggyogy Sz 2014,67 (1-2)

<sup>106</sup> Raichle et al. 2001





**1. ábra.** A self network (Northoff nyomán). 1. orbitomedialis prefrontális kéreg, 2. ventromedialis prefrontális kéreg, 3. prae-, subgenualis anterior cingularis kéreg, 4. dorsomedialis prefrontális kéreg, 5. supragenualis anterior cingularis kéreg, 6. posterior cingularis kéreg, 7. praecuneus, 8. retrosplenialis kéreg

### 30. Figure The Self network

hajtjuk végre a feladatot. Éber nyugalmi állapotban, a külső és belső környezet monitorozását végző „extrinsic” hálózat ellenfázisú korrelációban áll az „intrinsic” self-hálózattal, nem működnek egy időben. A külső feladat végrehajtását követően a DMN újra aktív lesz és feldolgozza, integrálja a keletkező asszociációkat. A DMN és a memóriahálózat nagy átfedéseket mutat: jól csináltam-e, így szoktam-e csinálni, én az az ember vagyok-e, aki az ilyesmit jól csinálja? Döntéselőkészítés, emlékezés és tervezés tudati folyamatai ezek. A DMN a tudat működési helye. „A tudat tulajdonképpen nem létezik, a self a tudat tárgya.”<sup>108</sup>

Két elméleti felfogása van a tudatnak, az egyik (amelyet Siegelnél is látunk) a prefrontális kéregből kiinduló függőleges integrációként, a másik számos alsóbb agyterület összeadódásának eredményeképpen képzelel el a tudat kiemelkedését. A tudatosság valóban jóval több, mint amit eddig a DMN-ről megtudtunk, az integráció kilenc területe köszön vissza a tudat funkcióinak összegzésekor: „A megfelelő tudatműködés kritériumai szerint képesek vagyunk: 1) figyelni; 2) külső és belső ingereket felvenni, a változást detektálni, és alkalmazkodni hozzá; 3) előhívni a memóriában őrzött emlékeinket, és ezeket felhasználni; 4) idő, tér és önazonosság reprezentálására; 5) e reprezentációk nyelvi szimbólumainak előállítására, használatára; 6) érezni; 7) cselekedeteinket szándékaink és akaratunk szerint szervezni, viselkedésünket integrált, kontrollált, koherens jelleggel vezérelni; 8) célirányosságot és flexibilitást mutatni abban, hogy adott tervet változó feltételek mellett is

A DMN, a tudat és tudattalan határán folyamatosan, külső feladatok megoldásán dolgozik, összeveti a személy múltját és jövőjét aktuális helyzetével, és ha kéri, ha nem, ontja az ötleteket, kétségeket.

A DMN kiemelt szereplője a praecuneus, amelyről már tudjuk, hogy működése a bevonódás idejére felfüggesztésre kerül. Kutatók egyre határozottabban állítják, hogy a tudatosság székhelye a középső homloklebenytől a praecuneus-ig húzódó self, vagy középilonali hálózat.<sup>107</sup> Amikor a self érdekkörén kívül eső, vagy a totális figyelmünket igénybe vevő feladatok állnak előttünk, a DMN működése határozottan csökken. Csökkent éntudattal

<sup>107</sup> Gyulaházi&Varga 2014

<sup>108</sup> Gyulaházi&Varga 2014

végrehajtjuk; 9) metakognícióra (a self és a megismerési folyamatok ismeretére és kontrolljára).”<sup>109</sup>

Mintha egy ugyanazon rendszernek három alrendszere lenne, 1) tudom, hogy az vagyok, amit teszek, 2) tudom, hogy milyenné válok az által, amit teszek, 3) tudom, milyennek kellene lennem, milyen szeretnék lenni, és ahhoz hogyan kellene tennem, lennem. Tudat éntudatosság és a lelkiismeret – latin nyelveken a kettő, alakilag legalábbis, alig megkülönböztethető: a conscious és conscientious.

Amikor lelki furdalást érzek, a rendszer áramlása megáll, összezavarodik. A lelkiismeret, *nem a tudat*, ahogy megismertem, inkább szó szerint, egy belátás (intuíció). A lelkiismeret furdalás fájdalma egy folyamatos működés tudat szintjére emelkedésének pillanata, hirtelen meglátom, hogy mit csinálok. Tudatosság ébred a tudatomon belül. Ám ez még nem a teljes működése; van, hogy ez a fájdalom a tudat szintje alatt, a testben jelentkezik, mozdulatok, vagy testi rosszullét formájában mutatja meg magát. Tapasztalatom szerint lelkiismeret egy mező a mezőben, megállás nélkül *értékeli, rangsorolja, osztályozza* azt, amit a tudatom csinál. A Google Scholar egyetlen pszichológiai tárgyú cikket dob fel a lelkiismeret (conscience) keresőszóra, amely ugyan tudományos igénnyel, de mint morális konstruktumot, orvosetikai szempontból vizsgálja ezt a jelenséget<sup>110</sup>. Egyetlen olyan cikkel sem találkoztam, amely a lelkiismeretet, mint agyi szerkezetet, vagy mentális funkciót vizsgálnák.

## KRITIKUS GONDOLKODÁS

A fent leírt értékelő folyamat azonban nem csak belső folyamatainkra irányul. Ugyanez pásztázza mások működését, cselekvéseit viselkedését.

(...)

## NARRATÍVA

Az *enyhén módosult tudatállapot* funkciója a színházi élmény során tehát, elkülöníteni a történet realitását, egyrészt a DMN biztosította állandóan önkéntelenül jelentkező asszociációitól, másodrészt a zsigeri és testérzetektől, belső élményektől, harmadrészt a történethez nem tartozó külső, járulékos külső ingerektől, a látható színházi technológiáktól, szagoktól, vagy a nézőtársak testi jelenlététől.

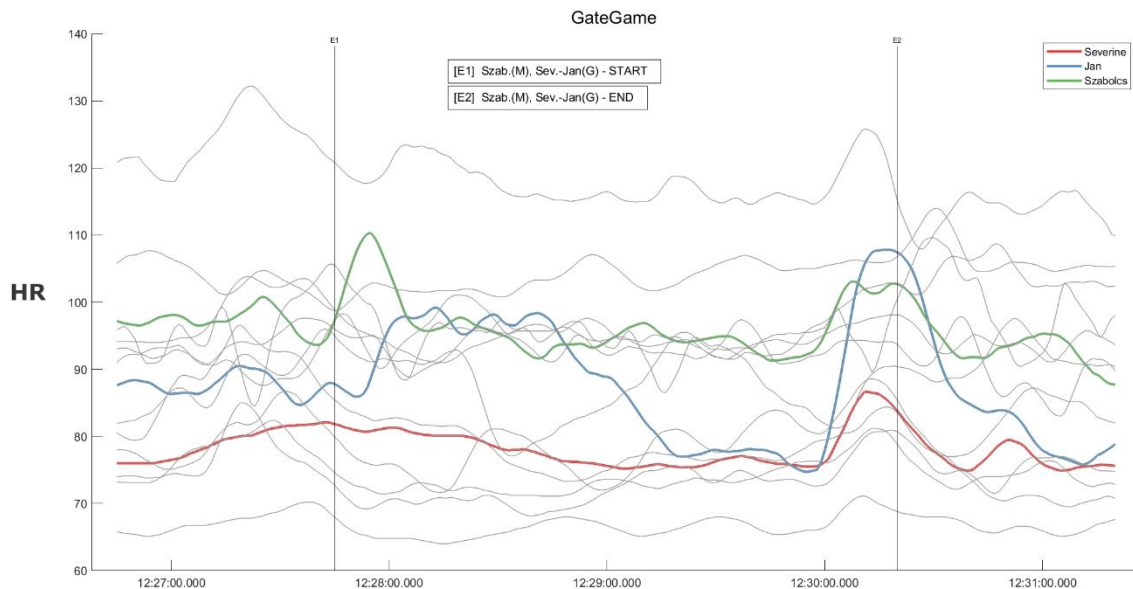
---

<sup>109</sup> Gyulházi&Varga 2014

<sup>110</sup> Sulmasy, 2008

Vajon a történetbe bevonódó színész nem él-e át valami hasonlót? Neki is ugyanúgy meg kell küzdenie a történet hitelét veszélyeztető elemekkel. Rá kell szűkülnie egy másik realitásra: narratíva esetén a történetben szereplő személyre, absztrakt stílusú színház esetében saját élmény- és mozgásanyagának reprodukciójára vagy improvizációjára. Ugyanúgy zavarják saját asszociációi és én-üzenetei, mint a számtalan külső ingerek.

### 31. Figure Módosult tudatállapot megjelenése játék közben



„Ahogy a nézők kapcsolódnak az előadáshoz, valósan fogadják el a bemutatott helyzetet, az elképzelt világot úgy, ahogy van”<sup>111</sup> A futurisztikusan zümmögő fMRI készüléktől körülölelve, magányosan fekvve, a picurka képernyőn hiányosan megjelenő játék hatására is létrejön a színházi élmény.

A színházi élménynek csak egyik eleme a történetbe, a *narratívába* való bevonódás, hiszen nem csak a narratíva, hanem a dinamikus-esztétikus mozgás, a szereplő személye (pl. hírneve), a többi néző tetszése, a látvány vagy a zene, és a szöveg zenéje is *bevonást előmozdító hatással* lehet. Ugyanilyen számosak az események, amelyek *kibillentenek a bevonódás tudatállapotából*. A valósághű külsőségekkel és/vagy a valóságot akkurátusan tiszteletben tartó narratívával dolgozó előadások esetén a színház akaratlanul is *egyszerre két valóságot* mutat be: egyet, ami az előadás aktuális fizikai valósága, szcenikai technológiája, akaratlan, véletlen hibái, ahogy színházban mondjuk, civiliségei; és egy másik, narratív valóságot, amelyet az előadás *megjelenít*.

<sup>111</sup> Metz-Lutz: What physiological changes and cerebral traces... mf.

Emlékeztek? Grotowski, a színháztörténetben először *az előadás valóságát* helyezi a színházi esemény középpontjába – azonban ő sem javasolja a narratíva valóságának, vagyis a *történetnek* száműzetését a színházi alkotásból. Ő is megerősíti azt, hogy egyedül a *történet* nyújtja azt a keretet, amelyben a néző és színész gyakorolhatja önismeretét. A színház páratlan lehetőség arra, hogy új elemekkel gazdagíthassuk cselekvési és élményrepertoárunk anélkül, hogy el kellene szenvednünk a válságos életesemények következményeit.

A bevonódás jelensége kétélű: Nélküle nincs színház, azonban, mint ahogyan azt Brecht is felismerte, a túl tökéletes bevonódás a hipnózishoz hasonlóan gyengíti a néző kognitív funkcióit. A történet keresése a színpadi műben a nézők részéről automatikus, ösztönös. Amikor az „intencionális szinkronizáció” állapotába kerülünk, azért választjuk le magukat szinte automatikusan a szenzomotoros úton érkező információkról, hogy bevonódásunkban mennél zavartalanabban át tudjuk élni a történet eseményeit. A gyermeki szerepjátékból ismerjük azt a késztetést, amely azonnal a felbukkanó történethez illeszt minden viselkedést.<sup>112</sup> *A suspension of disbelief* tehát egy késztetés is, mely fenn akarja tartani önmagát, ezért természete szerint „táplálékot”, narratívát keres. Nekem önkéntelenül jön, hogy első látásra megpróbáljam kitalálni egy ember aktuális helyzetét, egy csoportot nézve végigfuttassam, ki kivel, miféle kapcsolatban lehet, honnan jöhetnek, hova tartanak, ki a központi személy, mi az élettörténete? Ez egyrészt a 9. érzék fogalma felé mutat, másrészt a színházi befogadás építőköve is.

Nehéz dolga van a narratíva nélküli előadásnak, talán pont ezért olyan lenyűgözőek, ha jól sikerülnek, hiszen összefüggő történet híján, érzetek, ritmusok, akciók és narratívatorodékok segítségével kell a néző figyelmét fenntartani. Az új cirkusz műfajában az ideálisnak tartott játékidő egy óra, ameddig egy erős történet 6-8 órás játékidőt is megenged. Hasonló nehézségekkel kell szembenézniük azoknak az előadásoknak, amelyek *inkább* csak az értelmén, vagy ellenkezőleg *inkább* csak az érzelmekeken keresztül próbálnak hatni. Hiába az éleselmjűség vagy a tökéletes érzéki kompozíció. Ha az élmény csak az egyik befogadói mechanizmusnak szól, a néző kénytelen *hozzágenerálni* az érzelmi, érzéki hatást, vagy saját emlékeiből toldozgatni a lyukasan elmesélt történetet – hamar elfárad, és megunja az erőlködést. Mert valóban, nem szeretünk küzdeni, nézői szerepben is a kényelmesebb utat keressük.

Daniel Siegel emeli ki, hogy a történetbe való bevonódás hatására mindkét agyfélteke

---

<sup>112</sup> Rowe, Salo, Rubin: Do Theatrical Experiences Improve Pretend Play and Cooperation among Preschoolers American Journal of Play, volume 10, number 2

működését magába foglaló *integráció* alakul ki.<sup>113</sup> Annál egészségesebb egy ember, minél gyakrabban, minél hosszabban és több agyterületen képes ilyen összeadódásra, integrációra. Az narratíva és integráció kapcsolata pedig a színház hatását segít jobban megérteni: a bevonódásból arra *ébredünk*, hogy színházi élményünk van.

### **SZUPER JELENIDŐ – TOTÁLIS SZÍNHÁZ**

Megfigyelésem szerint a színész integrációs csúcsmélye paradox módon sokszor mégis kívül esik a narratíván: az a *színpad jelenidejében* zajlik le. Úgy vélem, hogy a történetből nem csak negatív, hanem pozitív értelemben is ki lehet zökkenni. A narratíva indokolta realista cselekvésekből szimbolikus cselekvésekbe „váltó” színész – a kilépés idejére – mint csodálatra méltó lény, mint *színész* áll a *közönség* előtt, hogy aztán nézőivel közösen újra alámerüljön a megosztott narratívába. Hasonlóan pozitívan zökkenti ki a közönséget a lenyűgöző koreográfia, a bizonytalan kimenetelű fizikai akció vagy az improvizáció. Ezek a *harmadik típusú élmények* Grotowski „egy realitás” elvével összevágtnak.

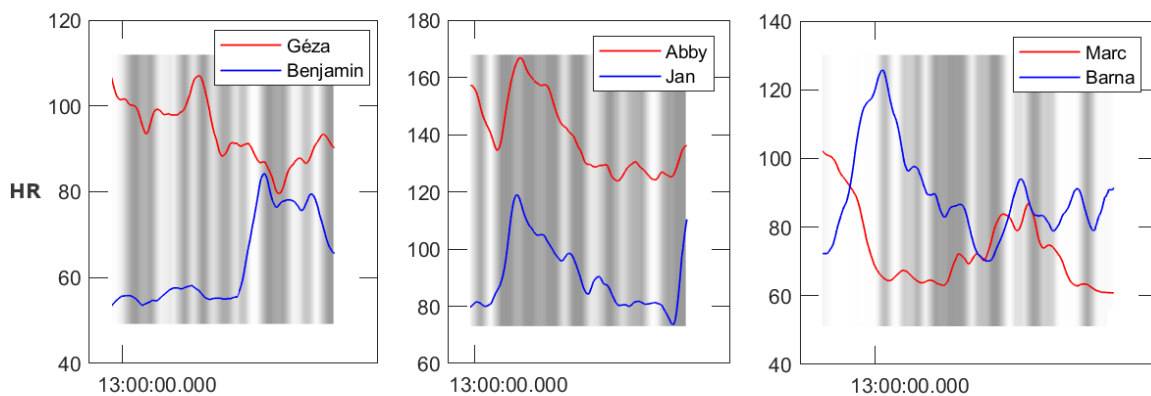
Metz-Lutz értékrendbeli különbséget lát a megélés és az abból való kilépés között: “Az átélés kontextusában a cselekvés nem az ábrázolás céljával történik, azaz, hogy a szereplő *imitálja* azt, hogy ő valaki más, hanem azzal, hogy a színész *megélje* a karakterek egy elképzelt realitás szerinti szándékát.”<sup>114</sup> Ezzel szemben úgy hiszem, hogy a színházban lehetséges csúcsmélyek egyik típusa, a narratívát megtörő, szuper-jelenidejű pillanatok megszületéséhez köthető. A szakmai közbeszédben forog a totális színház kifejezés, Wagner és Craig nevéhez fűződő koncepció szerint a színházi hatáselemek szintézisére törekvő esztétikai látásmódot írja körül<sup>115</sup>. A 20. század második felében, Artaud után, a totális színházi kísérleteinek már elengedhetetlen kelléke a színházra, mint műfajra való reflexió. Azonban ez nem újkeletű, a közönség közvetlen megszólítása, és a kapcsolat éltetése, végig az előadás során, a reneszánsz óta minden üzleti sikert elérő műfajnak alapvető szakmai fogása. A rögtönzés, a kiszólás, az előadásra érkező nézői reakciók organikus beépítése úgy tűnik több lazaságnál, a színház jelenidejűsége válik ez által megélhetővé.

---

113 Daniel Siegel: *The Developing Mind - How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are* – The Guilford Press 2012 NY 364. oldal

114 Marie-Noëlle Metz-Lutz: *What physiological changes and cerebral traces...* mf.

115 Peter Brook: *The Empty Space*

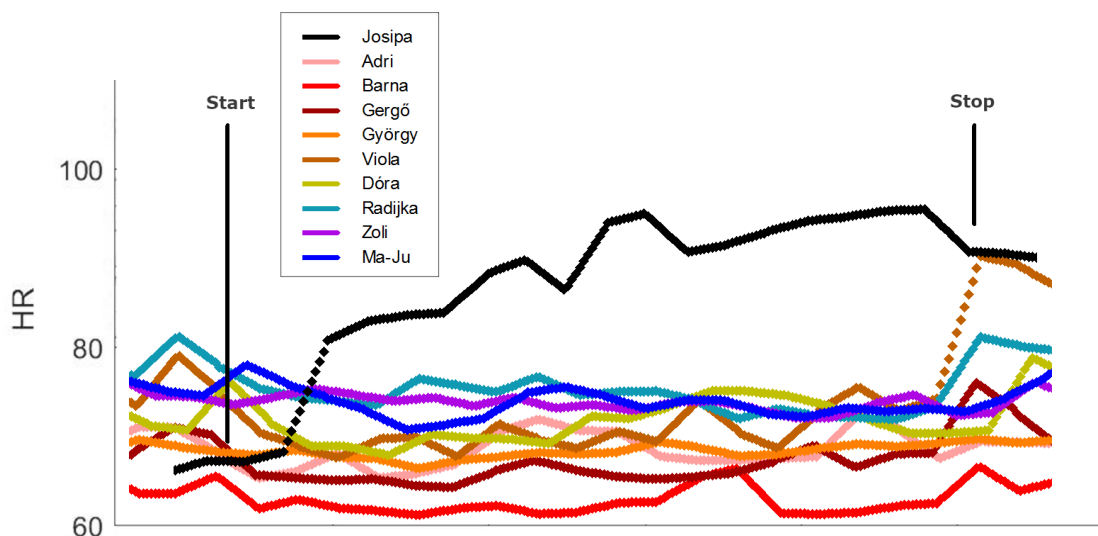


**32. Figure Szuperjelenidejű pillanat az improvizáció bevezésekor néző és játzó között**

A pszichofiziológia világához fordulunk, támogatást keresve a színház jelenségeinek megértéséhez. A színház, a nézőben zsigeri reakciók sorát váltja ki, amely összefüggésben van a színészekben lezajló folyamatokkal.

#### A SZÍV MŰKÖDÉSE MÓDOSULT TUDATÁLLAPOTBAN

Van egy, a saját kísérleteink szempontjából kiemelten fontos eredménye a Metz-Lutz kutatásnak: a *szívfrekvencia-variabilitás*<sup>116</sup> változásában, első méréseinket követően mi magunk is ezt a “csalódást” éltük át: “Azt vártuk, hogy az EKG adatok fiziológiailag összefüggnek majd az »esztétikai érzésekkel« a megnövekedett *dinamikus HRV* (Heart Rate Variability - *szívritmus variabilitás*) alakjában.”<sup>117</sup> Ezzel szemben a színházi bevonódás



**33. Figure Bevonódást jelző visszamódosulás a befogadók szívritmusában**

<sup>116</sup> A fogalom magyarázata a következő oldalon található

<sup>117</sup>Marie-Noëlle Metz-Lutz: What physiological changes and cerebral traces...

kapcsán konzekvensen a dinamikus HRV jelentős csökkenését találták! Az általunk mért színházi események közben mi is úgy találtuk, hogy a HRV, a bevonódás kezdetén beszűkül, és hogy később, ebből a beszűkült tartományból kiindulva, komoly amplitúdókat jár be. A HRV-nyomon elindulva felismerhetjük a néző, résztvevő bevonódását. Mi a HRV, és mibe nyújt bepillantást a szívritmus?

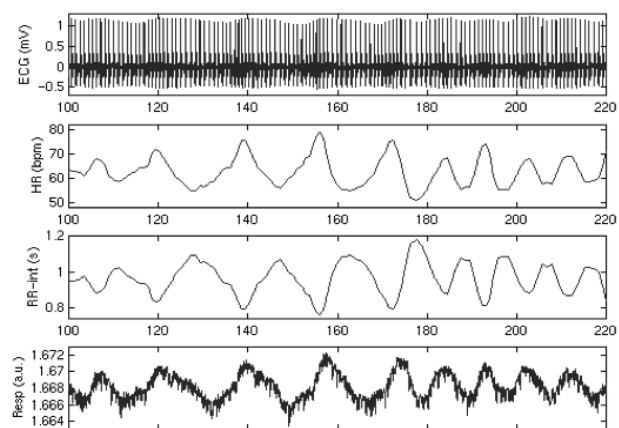
## HR, HRV DEFINÍCIÓK ÉS ÉLETTANI ALAPOK

A szívritmus a legkönnyebben mérhető zsigeri folyamat, amelynek segítségével az érzelmi és viselkedésváltozásokkal együtt járó szimpatikus és paraszimpatikus változások láthatóvá tehetőek. Szüm-pathosz: veleérzés, para-szüm-pathosz: a veleérzés elhárítása. A veleérzés itt nem is elsősorban egy másik személy, hanem a belső és külső környezetben felmerülő és megoldandó probléma, esemény felé ébred.

A szívperiódus avagy szívfrekvencia (heart rate - HR), változékonyság és szabályozottság között hullámzik, ennek legfőbb együtthatója a stressz. A stressz, a pszichofiziológia nyelvén, az autonóm idegrendszer (ANS) *szimpatikus* ágának aktivációja, a problémákkal való veleérzés természetes jele. A stressz feloldása, az ANS *paraszimpatikus* ágának működése révén történik. Ág? Inkább gyökérezet, mintha az idegrendszer gyökerezne a testbe, így tartva ellenőrzése alatt azt.

Stresszállapotban a szív feszesen, egyenletesen, mondjuk így, megbízhatóan dolgozik. Amikor a stressz elmúlik, a szív pihen, az egymást követő leütések között egyenetlen hosszúságú idő, akár több mint 1 másodperc is eltelhet.

A szívritmus variabilitása (Heart Rate Variability) az egyes szívperiódusok hosszának egymáshoz viszonyított időbeli változékonysága. A *szívperiódus* mérésére az egymást követő hullámok legmagasabb csúcsait („R”) használják, ami a kamra összehúzódásának felel meg és ütés/perc (bpm) mértékegységben fejezik ki. A HR, a szívperiódusok hossza, az R-R csúcsok távolsága. A HRV, az R-R távolságok egymáshoz viszonyított változékonysága, a szívritmus reciproka. A szív „önjáró”: ha szervfürdőbe helyezik, sokáig önmagában is működik (ezért lehetséges a szívátültetés)! A mellkasból kivett szív frekvenciája igen magas, 150-



34. Figure A szívritmus periodikus változásai nyugalmi állapotban

240/perc között is lehet, ez az un. *szinusz-ritmus* vagy *saját ritmus*. A hallatlan intenzitást a nyúltvelői vegetatív központból és a felsőbb agyterületekről eredő *nervus vagus*, azaz *bolygóideg* szabályozza vissza, amely nyugalmi állapotban a harmadára lassítja a szívverést. Minden személyiségnek megvan a rá jellemző saját ritmusa; van, aki nyugalmi helyzetben is magas frekvencián és van, aki a káoszban is takarékon létezik.

Amikor a problémák megoldása érdekében a test aktivációjára van szükség, a szinuszcsozó szimpatikus beidegzése növeli a frekvenciát, gyorsítja a szívverést. A gyorsítás a testi válaszkészséget erősíti, harcra vagy menekülésre (fight or flight) készít fel bennünket. Máskor a megdöbbentő vagy veszélyes eseményekre “leagyással” (freeze) reagálunk. A fizikai veszélyek helyét, mai életünkben többnyire elfoglalták a lelki jellegűek (nem köszönnek), mégis a maradt az evolúció során a környezet fizikai kihívásaira adott válasz: a szív az agyba és az izmokba nagy mennyiségű vért pumpál, a lélegzetvétel, főképpen a kilégzés üteme, gyorsul, a belégzés mélyül, hormonok (adrenalin, noradrenalin, effedrin, efinefrin stb) szabadul fel, a fokozódó oxigénbevitelnek köszönhetően megváltozik a sejtek anyagcseréje, emelkedik a vércukorszint, talpunk, tenyerünk izzad, még a hajunk is égnék áll.

Akár megharcolunk, akár megdermedünk félelmünkben, szervezetünket a stressz keményen igénybe veszi. Egészségünk védelmében elengedhetetlen az energiaháztartás stresszállapotokat követő helyreállítása. Az egyensúlyra törekvő szervezet paraszimpatikus ágának szándéka az, hogy a fölöslegessé vált magas frekvenciát a „bolygóidegfék” segítségével csillapítsa. Ez gyakran nem megy könnyen, amilyen hamar riadóállapotba kerülünk, olyan lassú lefűjni azt. Amennyiben a szimpatikus aktiváció állandósul, a szervezet riadóállapotban marad, a megterhelés kapcsán keletkezett fiziológiai, mentális és érzelmi feszültséget nem tudja feldolgozni – ez az idült stressz állapota. A stressz egyik jellemzője az alacsony HRV, amely csekély reakcióképességgel jár, mint az autó, amelyik a magasabb sebességfokozatból már nem képes további gyorsulásra.

A Google Scholar 2013-tól 16 400 cikket sorol fel a stressz és a ritka betegségek, 17 500-at a stressz és légzőszervi betegségek kapcsolatáról, 21 000-et a stressz egészséget befolyásoló hatásáról, 56 000 cikket a stressz és a szívbetegségek, 290 000-et a stressz és a cukorbetegség, és 483 000 cikket a stressz és a rák között fennálló ok-okozati összefüggésről.

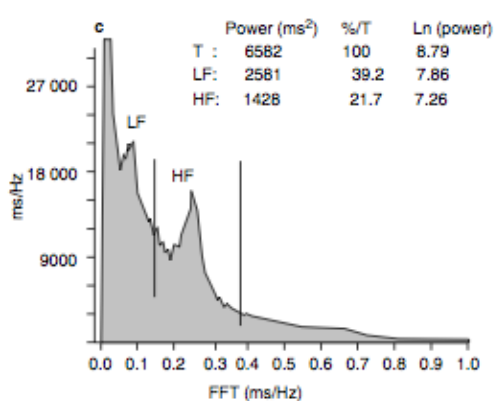
A HRV mértéke tehát, a szervezet regenerációs képességét jelzi, objektív mérésével nyomon követhető, és a biofeedback eljárások segítségével jelentősen növelhető. A Google Scholar 12 200 cikket sorol fel a stressz és HRV kifejezésekre és 16 200 cikket a HRV és egészség management kulcsszavakra. A RIOTE 3 során is több olyan HRV visszajelzési



technológiát vettünk igénybe, amelyek rendkívül hatékonyan segítik a stresszt kiváltó viselkedések, szokások felismerését, és támogatják a tudatos figyelmet azok kiküszöbölésére.

A profi színházi környezetben a stresszt szinte munkaeszköznek tekintik, nem is csoda, ha az alkotói folyamat nem hozza el azokat a jótékony hatásokat, mint az nem hivatásos résztvevők számára. Az idült és kezeletlen stressz okozhatja, hogy kevés pályatársunk él meg magas kort. Ami legalább annyira a stressznek, mint a stressz csökkentésére alkalmazott viselkedéseknek és addikcióknak köszönhető. Amikor egy idős színházi embert, 60 év színházi tapasztalattal a háta mögött megkérdeztek, hogy miféle programban vesznek részt a RIOTE 3-ban a Nucleo színház színészei, így kommentálta: „Be akarja bizonyítani (és közben e sorok írója felé biccentett, aki mellette állt), hogy jót tesz a színház... Mit mondjak, csodálatos, csakhogyszerintem a színházcsinálás káros!” Ezzel a véleményével nem lenne egyedül a nagy színházcsinálók panteonjában. Vajon miért ilyen ártalmas az egészségre a profi színház? Mi hiányzik ahhoz, hogy gyógyhatásúvá váljon hivatásos művelői számára is? A stressz elkerülhetetlen, ami nem mindegy, hogy mi a szükséges és mi már a szükségtelen stressz és hogy a következményeit feldolgozzák-e tudatosan. A stressz csökkentéséhez a legfontosabb az interakciós szinkronitáshoz szükséges biztonságos közeg garantálása. El tudjátok képzelni, hogy egy hipnotizőr folyamatosan ironikus megjegyzéseket tesz a hipnotizáltra? A hatékony stresszkezelés elsődleges feltétele, hogy jogot adjunk egymásnak a nehézségekhez, és különös gyengéd figyelmet fordítsunk egymásra. Vajon nem a szinkronitás jelenségek pszichofiziológiájában keresendő ez a pozitív hatás, amely a résztvevőket megerősíti?

## PÁRHUZAMOS HULLÁMOK



35. Figure A szív működés hullámspektruma

A szív működés változásai nyugalmi állapotban periodikusak. Változásait szétbonthatjuk magas frekvenciájú (HF high frequency), alacsony frekvenciájú (LF – low frequency), és igen alacsony frekvenciájú (VLF – very low frequency) hullámkomponensekre. A rövid, 2,5-7 másodperces HF hullámok (0,14- 0,6 Hz<sup>118</sup>) a belégzésekhez köthetőek, a szív ekkor intenzívebben pumpálja a

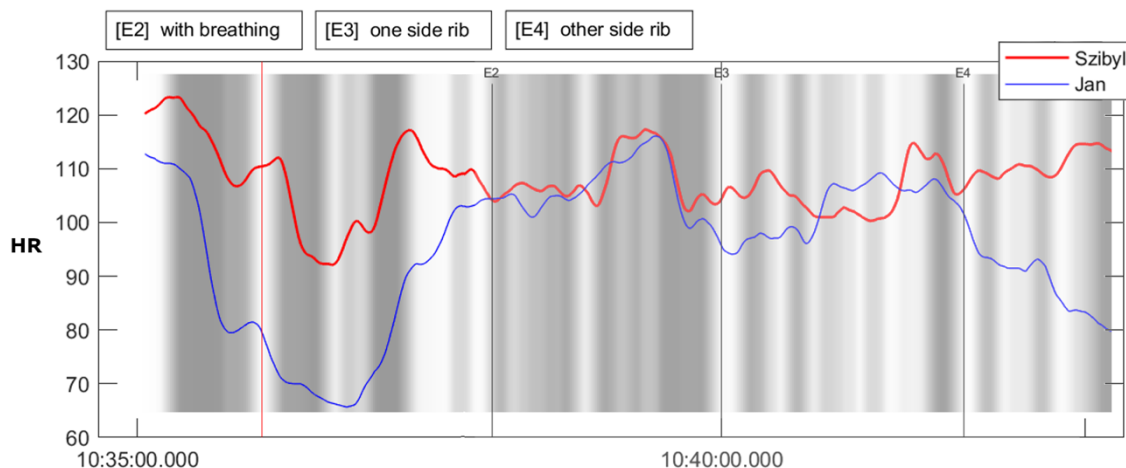
<sup>118</sup> A hullám teljes élettartama a periódusidő, ennek reciproka a frekvencia (Hz), amely egy tört érték és a teljes hullám periódus egy másodpercre eső részét jelöli.

vért. A 7-25 másodperces periódusidejű LF hullámok, (0,04-0.15 Hz) élettani funkcióját, fiziológiai magyarázatát még nem sikerült a tudománynak pontosan meghatározni. Amit tudunk, hogy a HF/LF hányados *növekedése* az autonóm idegrendszer szimpatikus ágának intenzitásnövekedését jelzi – ez szinte magától értetődő, hiszen a rövid HF komponenes növekedése a légzés emelkedésére utal. Az LF hullámozás azonban, mindig velünk van, a periódusok, szimpatikus aktivációval indulnak, a belégzések elsekélyesednek, a szív gyorsul, majd a periódus csúcsán a paraszimpatikus működés “felébred”, vagális visszazabályozás következik, a belégzések újra mélyülnek. A VLF pedig egy óriáshullám, amely a napi cirkadián ritmussal összefüggésben megfigyelhető.

Az LF hullámozás periodikus folyamat, amelyben a személyközi szinkronitás megjelenik. Régóta felismerésre került ez a jelenség, Bányai<sup>119</sup> hipnózis során, percenként átlagosan négy LF szinkronizációt talált. A hipnotizőr figyelmét az alanyra irányítja, ez pedig az LF fázisban mérhető szinkronitást eredményez.

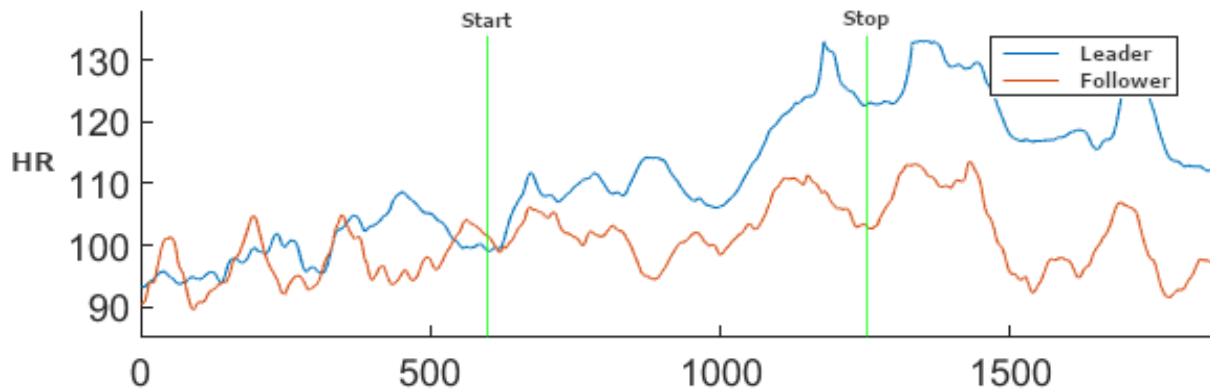
A *fázis-koherenciának* nevezett jelenség felbukkanásakor a szívverésváltozások azonos időben történnek. Azt számos alkalommal láttuk mi is, ahogy színházi tréning, próba és előadás helyzetekben a szívritmusgörbék, akár diadikus (páros), akár csoportos gyakorlatok közben összehangolódnak. A mellékelt grafikonok olyan kutatási helyzeteket mutatnak be, amikor a párhuzamos változások megragadására tettünk kísérletet.

**36. Figure Összetartó változások a szívritmusban**

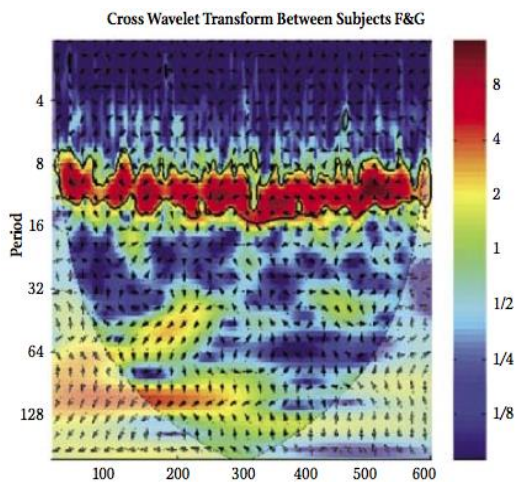


<sup>119</sup>Bíró, Bányai: Interakciós Szinkronitás Hipnózisban...

### 37. Figure ellentétes irányú párhuzamos változások



A Heart Math az elmúlt évtizedekben sokak által vitatott eredményeket ért el a hatékonyan szabályozott HRV és az egészséges pszichofiziológia kapcsolatának bizonyítása terén. Szótárunkban a koherens HRV egy olyan rendezett állapotot jelöl, amelyben a szervezet



38. Figure Szívritmusok összehagolódása az alacsony frekvenciás tartományban

optimálisan működik. Az itt látható gyönyörű *fázis-koherencia* diagram<sup>120</sup>, sajnos nem a mienk, a Heart Math Institute<sup>121</sup> szabadalma, két kísérleti személy „koherenciagyakorlatát” ábrázolták. A kereszt wavelet transzformáció egy matematikai eljárás grafikus leképezése, vertikális tengelyen HF, LF és VLF frekvencia tartományra bontották a hullámokat, a horizontális tengely az idő, a színek ábrázolják a két személy aktivitása közötti korrelációt, akik autogén eszközökkel közvetlen fizikai közelből, a partnerükre irányították a

figyelmüket. A kék felületek az ábrán korreláció nélküli tartományok és időszakok, a sárga mérsékelt amíg a vörös intenzív koherenciát jelez. A vörös, LF tartományban hosszú időn át, magas fokú ameddig a VLF tartományban is számottevő összehangoltsággal működtek a gyakorlat résztvevői.

<sup>120</sup> Steven M. Morris, phd: Achieving collective coherence: group effects on heart rate variability coherence and heart rhythm synchronization – Alternative Therapies, jul/aug 2010, VOL. 16, NO. 4, 62-72

<sup>121</sup> <http://heartmath.co.uk/heartmath-for-me/>

## KOHERENCIA

Két ember szívritmusa sok okból kerülhet fáziskohereenciába. Fizikailag azonosan mozognak (pl. egy táncos pár), ekkor *a motoros mintázataiknak* köszönhetően lesz hasonló a szív működésük. Hasonló érzelmeket élnek át egy külső ingeregyüttes hatására (pl. színházban), itt a közvetlen reakciók mintázata okozza az egyezést. Azonos *kognitív tevékenységet* végeznek (pl. ugyanazt a matematikai feladványt kapják egy időben), és *koncentráció* okozta stressz egyezik. Az *intuáció pillanata* kerül szinkronba játék vagy más kreatív működés közben. Egymás spontán tükrözése révén áll be szinkronitás. Vagy tudatosan kezdeményezett szinkronitás történik, a tőlünk telhető legteljesebb, ítéletmentes figyelmünkkel odafordulunk a másikhoz, mint a fenti Heart Math gyakorlat esetében, ahol a résztvevők szinkronba *akartak* kerülni egymással. A szinkronizáció típusai ritkán jelentkeznek vegytisztán, sőt az érzelmek vagy a motoros mintázat összhangja párhuzamosan is okozhat fáziskohereenciát, ami nem összefüggő okokból, csak épp egy időben éri el a résztvevőket.

A fiziológiai szinkronitás (FSz) mint kutatás-terület megvizsgál minden, több személy fiziológiája között megfigyelt kölcsönöshatást, összefüggést. A FSz-t jellemzően úgy határozzák meg, mint két vagy több ember fiziológiai jelei közötti kölcsönöshatást vagy összefüggést. A szinkronitás azonban jelenségként nem korlátozható egy pszichofiziológiai változóra, azonosítása a vizsgálatához használt eljárástól is nagyban függ. Általánosabb kritériumok is alkalmazhatók, mint például a gyakoriság vagy az időbeli egybeesés. Például a koherenciaelemzés a gyakorisági kritériumban a ciklikus mintázatokat értékeli<sup>122</sup>, míg a kétváltozós idősor-elemzés az időbeli összefüggések lineáris összefüggéseivel foglalkozik<sup>123</sup>. Mivel a szinkronitás elemzéséhez a különféle adatsorok különböző összetevőit ragadják ki, az eredmények jelentősen eltérhetnek egymástól. Ezért fontos, hogy a FSz elemzés módszerei jól illeszkedjenek a kutatási kérdéshez, mivel a különböző megközelítések megváltoztathatják a vizsgálati eredmények értelmezését és következményeit. A szinkronitás jelenlétének kimutatásán kívül hat kulcsfontosságú paramétert azonosítottunk, amelyeket a FSz további meghatározására használunk: nagyságrend, előjel, irány, késleltetés, időzítés és arousal.<sup>124</sup>

A HR-rel vizsgált szinkronizáció esetében, egyelőre nem állnak rendelkezésünkre sablonok, amelyek mentén szétszálazható lenne, hogy az alanyok a mozgáson, a beszéden,

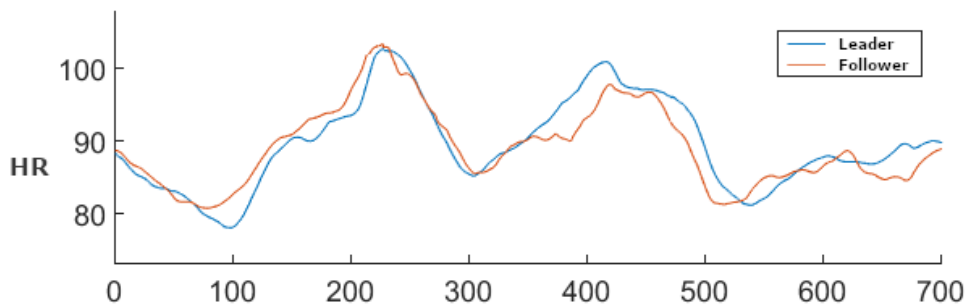
---

<sup>122</sup> Henning et al., 2001

<sup>123</sup> Levenson & Gottman, 1983

<sup>124</sup> Palumbo et al. 2017

vagy a viselkedés elemein, vagyis közvetítőkön keresztül hangolódtak-e össze, vagy épp a megosztott tudati tartalmak miatt történt a szinkronizáció, esetleg a közös nagyobb befoglaló helyzet indokolta a fáziskoherenciát. Amit a legfrissebb méréseink mintázataiból meg tudunk ítélni, hogy az esemény előtte, utána vagy éppen párhuzamosan történt, azonos vagy kisebb intenzitással, azonos vagy ellenkező irányba fázisirányban.



**39. Figure Biztos kapcsolatot jellemző fáziskoherencia páros improvizációban**

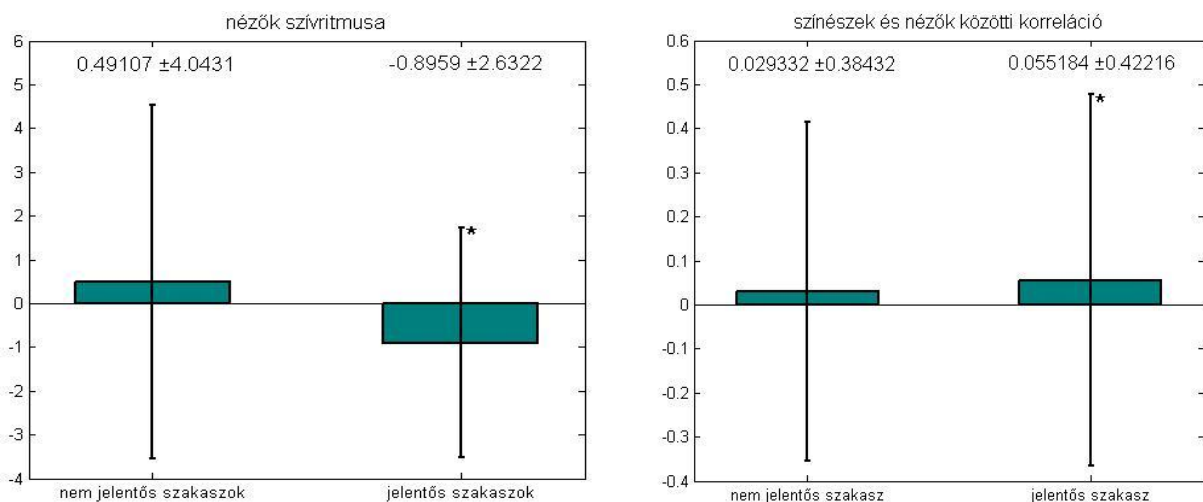
Az alább bemutatott saját kutatásunk, egy harmadik típusú színházi élmény helyét jelöli ki a fent megismert pszichofiziológiai változók síkján. Egy befogadói szempontból letisztult szerkezetű, erős dramaturgiájú előadás vizsgálatára vállalkoztunk, ahol a mese ereje még azokat is magával ragadja, akik ismerik a történetet.

### PILLANTÁS A HÍDRÓL

Arthur Miller darabja az amerikai realizmus egyik csúcsteljesítménye. A Mácsai Pál rendezte előadás pedig hiánytalanul kibontotta a lelki folyamatokat, még hozzá olyan módon, hogy a realiztikus játékokat minimálisra redukálva csak a történet csomópontjaira, azoknak kibontakozására fókuszált. Ez a kevés mozgással járó játékmód kedvezett a méréseknek, mert biztosította, hogy a mobil mérőeszközökkel vett szívritmus adatokban mért HR változás nem a színészek mozgásának, hanem érzelmi változásaiknak köszönhető.

A mintavételt kiegészítettük egy nézői élményt vizsgáló kérdőívvel, amelyben arra kértük a nézőket emeljék ki azokat a pillanatokot amikor színházi élményük volt. Az élménydúsnak ítélt szakaszokat sorra véve az a kép kezdett kialakulni, hogy a nézők szinte kivétel nélkül azokat a részeket jelölik, ahol egy jelenet zárul, és a színpadon átmeneti állapotok uralkodnak díszítenek, énekelnek stb. Tehát mintha az oda vezető utat nem tartanák említésre méltónak a nézők, pedig a *Pillantás* egy színészileg rendkívül hitelesen és

aprólékosan eljátszott előadás, ezért joggal feltételezzük, hogy a bevonódás állapotába hozta, és kellő ideig benne is tartotta őket. Legfeltűnőbb az volt, hogy a történet csúcspontján, amikor a legintenzívebb az előadás ritmusa és jelenetezése, egy részletet sem emelnek ki a nézők. Az a feltételezésünk alakult ki, hogy *a narratívába való bevonódás küszöbén túl a nézők nem értékelik a színházi élményt*. Mintha a módosult tudatállapotban a kognitív működés csökkenne vagy teljesen meg is szűnne. Ezért, amikor megpróbáltak visszaemlékezni a darab keltette benyomásokra, olyan pontokat találtak, amelyek lezárnak, kiemelnek vagy előkészítenek egy-egy történeti egységet. Így jött a gondolat, hogy a bevonódás jelentős pillanatait *keressük a megjelölt részek előtti percekben*. A mellékelt első ábrán az élménydúsként kiemelt, ám a történet szempontjából nem jelentős szakaszokat megelőző részeket vetettük vizsgálat alá. Ezek alapján úgy látjuk, hogy a történet jelentős perceiben *a nézők szívritmusa szignifikánsan lecsökkent*, ami releváns bevonódásra, érzelmi hatásra utal. Megállapítottuk azt is, hogy ezek során a bevonódással járó jelenetrészek során *a színészek és nézők közötti korreláció is szignifikánsan nőtt*.



**40. Figure "Pillantás a hídról": A nézők és színészek közötti koherencia változásai és a nézők bevonódásra utaló szívritmus csökkenés a történet kibontakozásának legjelentősebb szakaszaiban**<sup>125</sup>

Az, hogy a közönség és a színészek koherenciába kerülnek szinte természetesnek tarthatnánk, pedig nem az. A korszakos genetikus Wilson illúziótlan megállapításait erősíti egy spanyol-skandináv kutatás. A fenti és az alábbi kutatásokat összehasonlítva fogható meg legjobban a színházban létrejövő intencionális szinkronizáció szerepe.

<sup>125</sup> A grafikonok Benzce Dorottya munkái

## ZSIGERI KAPCSOLAT

Egy tűzönjárás-rituálé résztvevőit vizsgálták<sup>126</sup>, az általunk is használt POLAR technológiával.

A tűzön járók, és a szertartás nézői között kerestek szinkronitást. A tűzönjárókkal személyes kapcsolatban (baráti, rokoni) állók, magas korrelációba kerültek szeretteikkel, ameddig ismeretlen nézőkkel, más hozzátartozóival, vagy semmilyen kapcsolatba sem, vagy ellenkorrelációba. A közös szertartás élménye önmagában kevés volt ahhoz, hogy a résztvevők a nézőkkel fiziológiai szinkronitásba kerüljenek, pedig ez az összes jelenlevőtől várható lett volna. A parázsra lépő meztelen talp erős esemény, mégsem vált ki bevonódást? Láta, hogy a másik parázsra lép, de nem érezte át. A személyes kötődés kellett ahhoz, hogy a motoros megosztás (amelyről tudjuk, hogy automatikus), zsigeri hatással is legyen. Az ellenkorreláció, úgyszintén szinkronitás jelenség, a kapcsolatba kerülő személyek szívverése, viselkedésváltozásai, lélegzétvétele konzekvensen ellenkező fázisban járnak. Mi okozhat ilyesmit? A negatív élmény megélésétől való tartózkodás, vagy érzelmek átterjedésétől való elzárkózás, bármilyen ellenérzés...<sup>127</sup>

A felebaráti szeretet nem evidens elvárás fajunk számára. Vannak a törzs tagjai, mindenki más megehető. A *bevonódás* élménye színházban ezért annyire különleges: itt a nézői szerep alapvetése az intencionális szinkronitás, a szándék az együttlélegzésre.

A szándékos egymáshoz kapcsolódás készségei, a törzsfajlás során alakultak ki bennünk.

## POLI-VAGÁLIS ELMÉLET

Nevezhetjük, a lélek húrjainak is az agyat a szívvel közvetlenül összekötő, a szív saját ritmusát csillapító szupergyors idegpályaköteget, a bolygóideget (vagus nervi). Az alábbiak szemszögéből tekinthetjük a színházat csoportos *polivagális kölcsönhatásnak* is.

A bolygóidegek – mert valójában kettő van belőlük – az agytörzs két különböző területéből, fejlődtek ki, az evolúció különböző időszakaiban, más és más szerepet játszva a viselkedés szabályozásában.

- a) A régi, nem mielinizált, *hátoldali vagusztörzs*, a légzőszervet irányítva gyors lefolyású szimpatikus folyamatokat szabályoz, amikor nincs lehetőség arra, hogy

---

<sup>126</sup> Synchronized arousal between performers and related spectators in a fire-walking ritual. Ivana Konvalinka et al., 2009

<sup>127</sup> Brosschota, Thayerb: Heart rate response is longer after negative emotions than after positive emotions International Journal of Psychophysiology 2003

elkerülünk egy ártalommal járó eseményt, segíti az életben maradáshoz elősegítő viselkedés megtalálását. Reaktivitást, megküzdést, gyors aktivációt eredményez.<sup>128</sup>

- b) Az új, mielinizált *mellkasi vágusztörzs* a szinuszcsomón keresztül fékezi a szívet, szabályozza az arcizmunkat, a hallószervünket, és a gesztusainkat, amelyek révén másokkal kapcsolatba kerülünk. Mint ahogyan azt Dr. Stephen Porges kutatása bebizonyította, az új váguszköteg hatalmas jelentőséggel bír a szociális, illetve az empátiás folyamatokban. Működése eredményeképp paraszimpatikus hatás érvényesül, a személyek kölcsönösen megnyugszanak, képesek odafigyelni egymásra, érzékenyebbé, befogadóbbá válnak. A „filogenetikus” rendszer a társas kommunikáció mechanizmusainak irányításán túl, a belső szervek szabályozásában is szerepet játszik.

A filogenezis értelmében, a legutóbb keletkezett idegpálya válaszol először a tanulás hierarchiája szerint. A *filogenetikus rend* fogalmában a folyamatos fejlődés elve ölt testet. Mintha a tudatosság egyre mélyebbre és mélyebbre gyökerezne a testben: az evolúció folyamatos, és mindig a legutolsó tanulás az érvényes. A fejlődésünk folyamán, a vágusz idegrostjai, a viselkedés még tökéletesebb kontrolljára, a zsigeri területek (anyagcsere) még átfogóbb bevonására szerveződtek.

Porges kifejti, hogy az emlősök autonóm idegrendszere a faj fenntartása érdekében fejlődött két ágon, egyszerre segítve az egyedek túlélését, és biztosítva társadalmi kapcsolatait.<sup>129</sup> A két rendszer, három, a társas interakciókban, jól elkülöníthető *filogenetikailag* szervezett viselkedést eredményez 1) kommunikációt (az arckifejezések, a hangadás, és a csendes figyelem, egymás „hallgatása”), 2) reaktivitást (a „harcolj vagy menekülj” viselkedés) és 3) a fagyást vagy mozdulatlanságot („halottnak tettetés”).

Amikor a környezetet biztonságosnak ítéljük, behúzzuk a „váguszféket”, ezáltal elősegítjük a társas viselkedést. Ha a váguszfék működése gyengül, az teret ad a szimpatikus idegrendszer túlélő működés-, és viselkedésmódjainak, így hátráltatva a gördülékeny társas érintkezést.

Meditáció közben kis túlzással nem teszünk mást, mint erősítjük a vágusztónust. A bolygóidegek tudatos stimulációjának gyakorlása segíti, hogy szükség esetén *zsigeri működésünk integrációjával*, nyugodt és megnyugvást hozó viselkedésre váltsunk. A vágusz stimuláció a tudatos működésünk egyedüli közvetlen segítsége abban, hogy gyorsabban

---

<sup>128</sup> Dr. Stephen Porges: Miért egy test orientált megközelítés a kulcs? Webinar, 2014

<sup>129</sup> Stephen W. Porges: The Polyvagal Theory: phylogenetic contributions to social behaviour Brain-Body Center, Psychiatric Institute, Department of Psychiatry, University of Illinois at Chicago



alkalmazkodjunk, kapcsolódjunk tárgyakhoz, személyekhez vagy épp szakadjunk el tőlük.<sup>130</sup>

A szociális kapcsolattartás gyengül, amikor az egyén a környezetét veszélyesnek ítéli. Amint a biztonságérzet megszűnik – a váguszfék felenged és a szívverés gyorsulni kezd. Amikor a felsőbb és a viselkedést szabályozó alsóbb agyterületek, folyamatok nincsenek kapcsolatban, valaki viselkedhet, szó szerint agyatlanul, össze-vissza rángatva a félelem és a reakciók által.

Az agytörzset a felső kéreggel összekapcsoló fékrendszer erősítésével gyakorolható a megnyugvás. A váguszfék, több százszor gyorsabb, mint a szimpatikus aktiváció: a paraszimpatikus hatás a milliszekundumok szintjén mozog, miközben a szimpatikus hatás 3-4 másodperc (a jeges pánik lassan kúszik). A váguszfék képes közvetlenül, a szívritmus dobbanástól dobbanásig terjedő időzítésében lassulást okozni.

A mosoly, a nyitott szem, az oldott arcvonások, a nyugodt természetes tónusú hang, ezek a mellkasi vágus aktivációjának velejárói. Amennyiben a társas kommunikációban behúzott fékekkel veszünk részt, az nyugodt kapcsolatot, interakciós szinkronitást, biztos kötődést, válaszképes (reszponzív) viselkedést, erőszakmentes, együttműködő kommunikációt eredményez.

A terápiás célú művészeti tréningek alapvető eleme a páros feladatokat követő megbeszélés. A beszédre alapuló gyakorlatok fejlesztik a *társadalmi kapcsolattartás kapujaként* felismert *középfül* izmainak aktív felsőbb agyi kontrollját<sup>131</sup>. A partner *hallgatásának* igen nagy a szerepe a váguszfék behúzásában.

Az új vágus szerv ideális működéséhez nyugalom szükséges: (1) auditív figyelem annak érzékelésére, hogy biztonságos-e a környezet; (2) az emberi hang frekvenciasávján belüli akusztikus inger, elsősorban a beszéd, amely képes magához szoktatni a középfül társas kapcsolatteremtési alrendszerét. Egy ideig csendben maradni, majd saját hangunkon megszólítani egymást, a szociális kapcsolódás és az oldott kommunikáció ezen az egyszerű módon tréningezhető. A vágus-hatás színházi jelentőségét és sokrétű megjelenését nem lehet eléggé értékelni.

## **ÉRZELMEK A SZÍNHÁZBAN I.**

A színész a vágus húrozáson éri el a szívet, a légzést és ezáltal az érzelmeket. Mikor érzelmeket gerjeszt, ezt a folyamatot befolyásolja: a hosszú belégzések mellé rövid

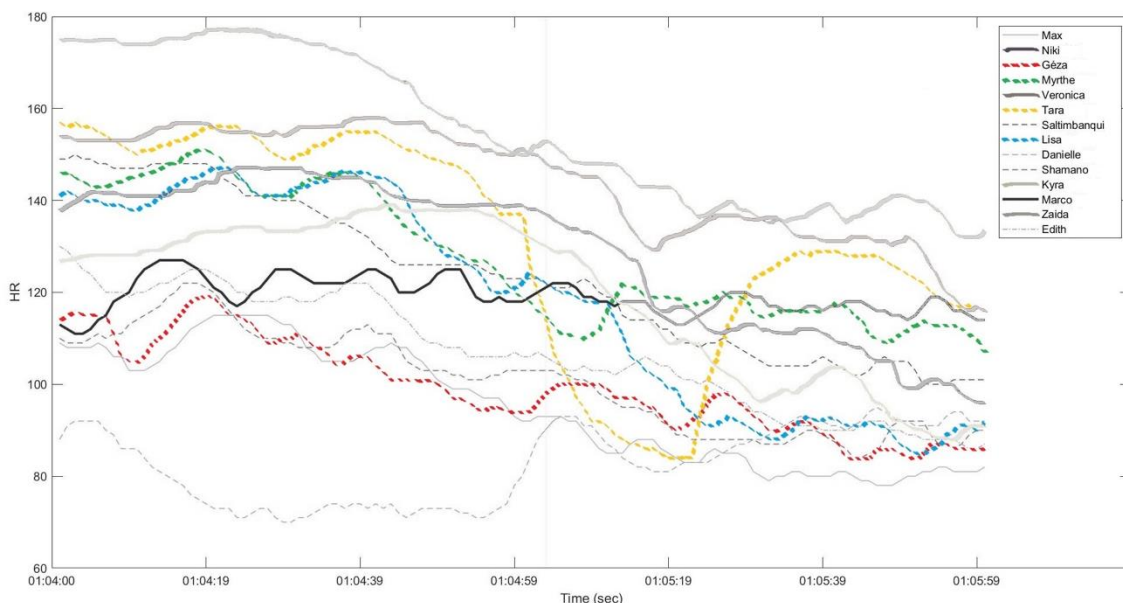
---

<sup>130</sup> Stephen W. Porges: The Polyvagal Theory

<sup>131</sup> Stephen W. Porges: The Polyvagal Theory

kilégzéseket rendel, gyorsítva a szívverését. Sokszor halljuk, hogy színpadon egy szerep megkívánta érzelmének elérése érdekében a színész rendkívül sűrűn veszi a levegőt, liheg, így mondjuk, „züfecel”. Vannak, akiknek spontán módon sikerül a vagus-nervi közvetlen érzékelése. E két készség birtokában, kapcsolatba kerülve a zsigeri folyamatokkal, közvetlenül moderálhatjuk, modulálhatjuk az érzelmeinket. A légzés ritmusváltásaiból változatos HR keletkezik. Ha azonnal, amikor lehet, egy hosszú kilégzéssel lejjebb kapcsolunk, könnyen újra felgyorsulhatunk, mint a kerékpáron, amikor alacsonyabb fokozatba váltunk.

**41. Figure Széles variabilitású szívritmus. A színészek hosszú kilégzésekkel lassítják szívüket**



Annak, aki játékból szeretné fiziológiailag is átélni, hogy szélsőséges érzelmi állapotban van, nem a fokozás, hanem a *megnyugvás* pszichofiziológiáját kell keresnie, amely pont a fent említett züfeceléssel ellentétesen zajlik le, hosszú kilégzésekkel lassítva a szívverést, ami megfelel az életben tapasztaltaknak: nagy bajunkban, a végtelékig, hosszú belégzésekkel, próbálunk ellenállni a sírás kitörésének.

Amikor az érzelmeinket stimuláljuk, a légzés mellett, kiemelkedően fontos az arcizmok egyidejű munkája, amellyel a kívánt érzelmek zsigeri szinten felébreszthető. A polivagális viselkedésszervezés, a gesztusok és agrimaszok terén is a színházi hatás egyik alapvető instrumentuma<sup>132</sup>. Az evolúció folyamata során a társadalmi kapcsolatteremtést és interakció kontrolljára törekedve, a felsőbb agyterületek és az agytörzs az új mielinizált vaguszon keresztül integrálódtak (mondhatni összenőttek) az arc és a fej izmaival, és közvetlenül irányítják a kéz gesztusait is. A hallószervek szintén közvetlenül kapcsolódnak a

<sup>132</sup> Paul Ekman: Emotions revealed

váguszfékhez.

Sokszor hallani nézőktől, hogy zavarja őket, ha a színészek sokat „kiabálnak”. Érvényes észrevétel, annak ismeretében, hogy a középhang tartja nyitva a középfülben az a kapcsolat ajtaját – az indulatos beszéd bezárja azt. A néző a csöndben és sötétben, jóesetben teljesen behúzott váguszfékkel ül: nem félni attól, hogy megijesztenek, jó. Feltételezem, hogy nem is az ordítással van baja ezeknek a nézőnek, hanem azzal, hogy kibillentik a bevonódásából.

Van, hogy vitába szállok az itt felbukkanó, a bevonódást állandó ideális középpértéken tartó, színházi tradícióval. De miért baj a kellemes álom érzet? Miért lenne baj, ha a fájdalmasabb élményektől mentesülnénk?

A vágus és bevonódás törvényszerűségeit ösztönösen megéreztek a jegybevételért felelős színházi alkotók. Évszázadokon át építették a maguk íratlan színházi törvénytárait; a néző bevonódásával kapcsolatos természetes tapasztalatokból épültek a Commedia dell’Arte az Erzsébet-kori, vagy a moliere-i színház logikus rendszerei. Az igazi műfaji hasadás valahol a XVIII. század végén történt, amikor lábra állt az ún. könnyű műfaj, a maga hatás és kellem orientált játékszabályaival, és a tartalom ereje elvált a stílus célszerűségétől.

A színház mechanizálható. A tradicionális vígjátéki fegyvertár tele van mechanikus sablonokkal, ismétlésekkel, ritmus- és energiaszabványokkal. Mintha lennének ingerület-felvevő pontok, amelyek gombnyomásra nevetést váltanak ki. Ez történhet „élő” módon, de döglött ritmussal is. Könnyen meg lehet különböztetni egymástól a szakipari nevettetést és az élő humort.

A színházi ember számára mindennapos tapasztalat, hogy van nevetés, mely az áramlat kétségtelen bizonyítékaként a cselekménnyel feszes szinkronban együtt jön. Ezt az ellenállhatatlan organikus nevetést sokkal nehezebb megbízhatóan kiváltani, mint a mechanikusát. A váratlan nevetés rögtön „energiát termel”, a színész ezt azonnal „felszívja”, „elfogyasztja”, és újabb impulzusok formájában visszaadja a közönségnek. Elindul a nevetéskör, megtelnek a tüdők, szinkronizálódik a légzés, változik a testtartás – áramlásba jön az egész pszichomechanikus gépezet. Ekkor történik valami nem mechanikus, a pillanat kitágul és a szemünk előtt megbomlik az előadás rendje, a színészeknek szárnyakat adott a közönség tetszése, egy pillanatra narratíván kívül is találkozunk. Aztán változik a színpad „áramlat-háztartása”, a szinkron fellazul, leáll a dinamó, és újra szeparált reakciók jönnek.

Ismerjük mind a hagyományos megoldásokat, hatáselemeket, amellyel a közönség biztosan megfogható és a bevonódás medrében tartható. Amikor a könnyű műfajt kritikával illetem, minden olyan alkotást könnyűnek találok, amely bármely fontos és szent cél

érdekében is, de a létezés teljessége helyett, annak fogyasztható részleteit kínálva próbálják hipnózisban tartani nézőit. Észrevettétek, hogy osztatlan sikert a teljességre törekvő színházarat? Legyen szó bátor kommerszról vagy törékeny alanyi művészetéről, a színházi alkotók személyes értékrendje, hitelessége hat – ha az alkotó éber tudatossággal próbálja élni az életét, színpadon megjelenített céljai és „üzenetei” is az ébrenlét világából szólnak majd. A színház irratlan törvényszerűségei azok számára rejtik a bölcsék kövét, akik a való életükben is küzdelemre kelnek ébrenlétükért.

## ÉRZELMEK A SZÍNHÁZBAN II.

Európai kutatás<sup>133</sup>, táncos és színházi darabok közben - videó közvetítésével, magányos befogadóként, kontextusától megfosztottan, a Galvános Bőr-konduktancia (GSR) vizsgálatával méri a nézők érzelmi bevonódását. Szimpatikus aktiváció, másik nevén *arousal* hatására izzadni kezd a tenyerünk – tehát jobban vezeti tehát az áramot. A GSR rendkívül pontos eszköz, ha a néző *arousal* állapotából akarunk következtetni az őt érő hatásokra. Az *arousal* a szimpatikus aktiváció egyik komponense, egyfajta izgalmi szint, töltet, amely egy az *érzelem három dimenziója* közül.

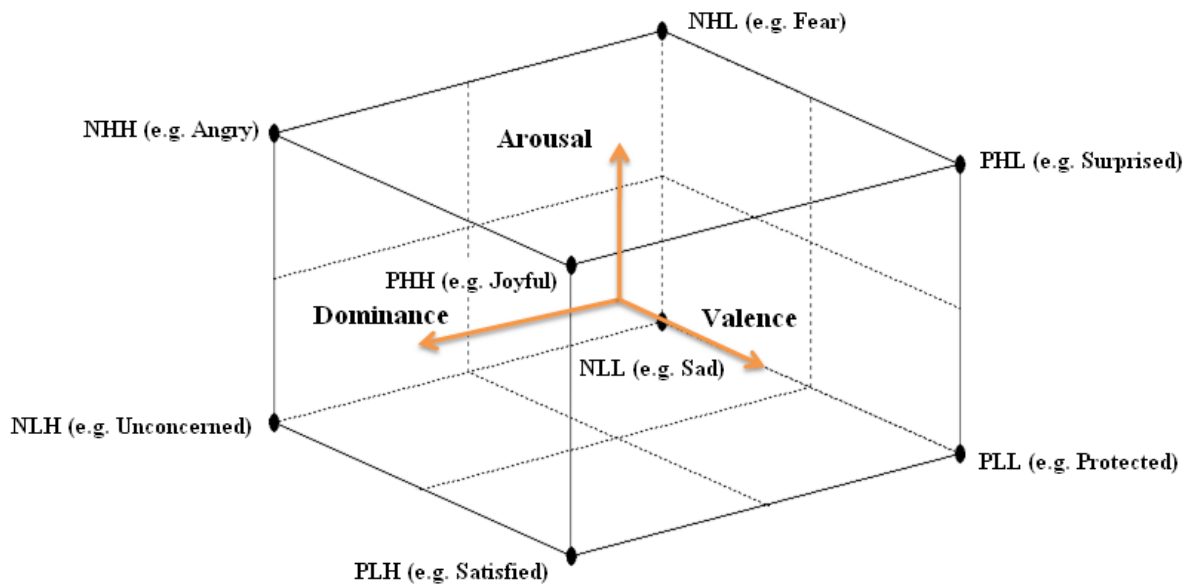
Az érzelmekhez gyakran csak előjeleket társítunk, pozitív vagy negatív, pedig több dimenzióban is gondolkodhatunk róluk. Lang vetette fel, hogy az érzelmek két dimenzióban, valence és *arousal*<sup>134</sup> skálákon legyenek mérhetőek. A *valence*, az *értékelés* pozitív-negatív skálája, az elfogadástól az elutasításig, markerei a szívritmus, a légzés, az izmok aktivitása. Az *arousal*, az *izgatottság* skálája, mely az erős izgalmi állapottól a közömbösön át az érdektelenig nyúlik, markerei a szimpatikus aktiváció jelző összes változó, elsősorban a GSR és a HRV.

Az elmúlt évtizedben az érzelmek dinamikus mérésére használatos modell kiegészült egy harmadik dimenzióval, a dominanciával, amely nem csak a személyközi, hanem belső viszonylatokban is értelmezi az uralás vagy birtoklás iránti késztetéseket.

---

<sup>133</sup>Performing Arts May 7–12, 2011 • Vancouver, BC, Canada 1845, Exploring Audience Responses to Performing Arts: Love, Hate, Arousal and Engagement: Celine Latulipe, Erin A. Carroll, Danielle Lottridge

<sup>134</sup> Annie Lang, Kulijinder Dhillon & Qingwen Dong The effects of emotional arousal and valence on television viewers' cognitive capacity and memory Journal of Broadcasting 1993



42. Figure Az érzelmek háromdimenziós modellje

Latulipe és munkatársai a közönség GSR változásait és szubjektív visszajelzéseit az előadás folyamatát rögzítő videofelvételre kopírozták, majd kvalitatív értékelést kértek a rendezőktől és koreográfusoktól, a bevonódási szint mérésére alkalmas „önfeljegyző” digitális eszközt adva kezükbe.

Két csoport használta az eszközt. Az első csoport *szeretem/utálom* skálán jelölt, amely az információ szélesebb dimenzióját adja, hiszen mind a két véglet egyszerre jelent értékelést és izgatottságot (valence/arousal) is. A másik csoport az *érzelmileg fontos/érdektelen* skálán használta az eszközt, a kiváltott érzelmre adva visszajelzést a semmilyenről az erős érzelemig.

„Az, hogy a közönség bevonódására milyen meghatározást fogadunk el, hatással lesz a bevonódást mérő technológia kiválasztására.”<sup>135</sup> A bevonódást ők az *érdeklődéssel* azonosították és skálákon pozitív értékekkel társították. A GSR mind a két skálán tökéletesen érzékenyen követte a szubjektív visszajelzéseket. Az adatcsoportok szignifikáns kereszt korrelációt mutattak a GSR-rel, ez pedig Latulipeékat arra a konklúzióra vezette, hogy ez a két különböző eszköz ebben a kísérleti helyzetben ugyanazt a bevonódási relációt tárta fel. Tehát *szeretjük, ami ézelmileg fontos és érdektelennek tartjuk, amit utálunk...?*

Tudomány és művészet kapcsolatát hátráltatja, hogy a tudomány következtetései leírva, a művész számára banalitásként hatnak, a művész megállapításai a tudós számára légbőlkapottak. A kutatók előzetes kérdése volt, hogy: mit idéz elő, ha az alkotók adatként

<sup>135</sup>Latulipe et al.: Love, Hate, Arousal and Engagement

látják a közönség pszichofiziológiai reakcióit? Az utánkövető interjúk szerint, az alkotók udvariasan egyfajta érdekességként fogták fel az objektív visszajelzéseket, és nem gondolták, hogy alapvető szakmai kérdésekre kaphatnak választ általuk. Számomra azt sugallja ez az eredmény, hogy jóval több komponense van a bevonódásnak, mint az érdeklődés.

Rendszeresen kérdezik tőlünk színházi emberek kulturális és morális felhanggal egyaránt: minek biometrikus adatokat gyűjteni a színészek munkájáról, a hallgatóság bevonódásáról?

## ETIKAI KÉRDÉS?

Lebeg itt egy negatív utópiakép: diagram egy digitális próbatáblán: az esti előadás mérés eredményeit elemzi az erre kifejlesztett software – Nyihalovics művész úr 300 rubel büntetést fizet, mert többszöri felszólításra sem volt hajlandó korrelálni partnerével. Amikor a kutatásunkhoz színházi partnereket kerestünk sokan elzárkóztak, volt, aki fölöslegesnek, más furcsaságnak nevezte a műszeres méréseket, valaki egyenesen kimondta, nem akarja, hogy mások is tudják, mit él át amikor egy ezer fős közönség előtt egyedül áll a színpadon.

A kérdés valóban fennáll: Valóban jobb lesz-e a színház attól, hogy ha titkaiból kiforgatva bebizonyítjuk azt, amit a bölcsen pragmatikus szakmabeliek már évezredek óta tudnak és használnak? Továbbá, ha az igaz, hogy egy színházi esemény hatásfoka a résztvevők érzelmeiben tükröződik (és ezt már állíthatjuk, hogy meg is tudjuk mérni), miképpen vizsgálhatjuk azoknak az eseményeknek a hatását, amelyek elsősorban a „gondolat” számára kínálnak élményt? El tudjuk-e fogadni, hogy azok az Artaud-i<sup>136</sup> előadások, amelyek a néző kényelmi pozíciójának megingatását tűzik ki célul, akkor sikeresek, ha csak az ellenkorreláció tartományában találunk szinkronitást?! Reméljük, hogy eredményeink a pszichofiziológia terén mindenekelőtt sok új kutatást inspirálnak majd, és hozzájárulnak a színházi előadások és más színházi alapú események általánosan emelkedő minőséghez. Ha nem is a mérések, de az általuk gyarapodó tudás segíthet, hogy tudatosabban közelítsük lehetőségeink maximumát egy-egy előadás megalkotásakor vagy egy tréningen való részvétel kapcsán. Megszabadulhatunk néhány ballaszttól – sokszor megvitatott kérdéstől – hogy szintet lépve egy új színház új kérdésein vitatkozzunk.

Életeket leélünk reménykedve, hogy aznap létrejön a *kegyelem*. Résztvevőként és nézőként is belső szükségletünk ennek keresésére indulni. A szórakozás is lehet kegyelemmel teli. Idealisztikus lenne, társakkal együtt áramlatba kerülni? Ritka, de mégsem ismeretlen

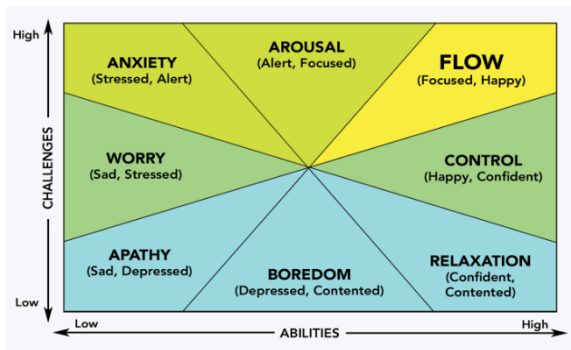
---

<sup>136</sup> A XX. századi színház prófétája, a *Kegyetlenség* Színházának megteremtője

esemény. A kegyelem szót színházi berkekben mégis cinikus aura övezi, mintha nem lenne hatalmunkban, hogy bekövetkezzen. Valóban van valami, ami nincs a hatalmunkban és ez Grotowski és társainak kereséséből ismerős szintlépés. Mégis a kegyelem fogalma a pszichológia szótárában az integráció áramlatának csúcsmélységével megfelleltethető.

Daniel Siegel és az Interperszonális Neurobiológia iskolája egyöntetűen állítja, hogy az integráció áramlatának belső feltételei tudatos gyakorlással előállíthatóak. Ennek a könyvnek az egyik célja olyan módszerek felkutatása és bemutatása, amelyekkel a résztvevő, a színházi ember, napi munkája során, képes lehet az integrációt a *véletlen birodalmából* a *tudatosság tartománya* felé terelni. Mielőtt rátérnék az integráció áramlatának színházi bemutatására, elkerülhetetlen az ezzel nagy átfedéseket mutató másik áramlatjelenség leírása.

### A FIGYELEM FONALA



43. Figure Az áramlat élmény modelje

A tökéletes élmény áramlata<sup>137</sup>, a *flow*, akkor emelkedik érzékelhető szintre, ha a képességeink és az előttünk álló feladat nehézsége a középérték körüli tolerancia tartományon belül huzamosan egyensúlyba kerülnek. A grafikon jobb oldalán unalom, bal oldalán szorongás lassítja a cselekvőt, közepen halad a figyelem intenzitásának és a cselekvés ennek köszönhető folyamatosságának

nyomán keletkező, kellemesen módosult tudatállapot az **áramlat**.

A *flow küszöbjelenség*; magas intenzitású, huzamosan fennálló figyelem hatására, a cselekvő számára *egyszer csak* pozitív irányban megváltozik a cselekvés érzékelése, a folyamat minősége. Az élmény tökéletes, a nehézségek eltörpülnek, a folyamatos haladás nyújtotta sikerélmény felerősíti a mozdulatok harmóniáját, a tevékenység önmagában vett nagyszerűségét. Flow az is, amit úszás vagy főzés közben érzek, amíg a komplex szellemi, érzelmi élmények elmaradhatnak; sőt, járhatnak a gondolataim akár egészen máshol is. Elég a figyelem hatására harmóniába kerülő mozdulat és a jutalmazó visszacsatolás: „mindez az én figyelmemnek köszönhető!” Se nem könnyebb, se nem nehezebb, az agy, jutalomból hormonokban fürdeti önmagát.

Vannak összetett és nagy erejű, spirituális és fizikai-szellemi flow élmények. Csíkszentmihályi elmélete megalkotásakor számos interjút készített hegymászókkal,

<sup>137</sup> Csíkszentmihályi Mihály: Flow, a tökéletes élmény pszichológiája, Budapest, Akadémiai Kiadó, 1997

sportolókkal, művészekkel (főképp zenészekkel), akik egyöntetűen beszámoltak a kihívások közben bekövetkező tudatmódosulásról. A flow a szemlélőben is kellemes, „élő” benyomásként tükröződik.

Az áramlat, a játszó, a résztvevők és a nézők számára is egyformán motiváló a színházi eseményeken való részvételkor. Victor Turner felvetéséhez csatlakozva, nekem is élményem alkotóként, hogy a *színház jelenség* alapvető vonzereje, az áramlat-élményben való részvételre, legalábbis tükrözésére irányuló *szükséglet*. „Az ipari forradalom előtti társadalmakban a rituálék mindig is biztosíthattak egyfajta áramlat jellegű élményt a teljes közösség számára. A posztindusztriális társadalmakban, amikor a rituálé átadta helyét az individualizmusnak és a racionalizmusnak, az áramlás élménye főként a művészet, sport, játék, időtöltés stb. szabadidős műfajaiba szorult.”<sup>138</sup> A szegregált közösségekben rendezett színházi eseményeken számtalanszor voltam tanúja annak, hogyha valaki jókor, jó ritmusban találkozott, életében először színházzal, abban kialakult az *intencionális szinkronizációra* irányuló *szükséglet*. Életkortól függetlenül szívesen ismételte meg az első színházi élményt. Sokszor találkoztam az ellenkezőjével is, amikor a pedagógus kényszeres fegyelmezővel terelgette az ifjakat, egy hétköznapi, a kaotikus hangzavar miatt amúgy is illúziótlan, matinélőadáson.

A részvételi színházi tréningek pedig egészen különös vonzerővel bírnak. Vannak, akik óvatosak, de a szabályjátékok a legtöbb résztvevő számára elsősorban meghozzák az áramlat élményét. A *játékok és játékos feladatok* hatékonyan oldják a viselkedés és az érzelmek kontrollját. A közösségi normák erőteljesen leszabályozóak, a tréning során, miközben felszabadult határhelyzeti viselkedés válik a normává, a játékszabályok mégis demokratikusan formálható, tiszta kereteket biztosítanak. A részvételi színházi tréning az áramlat optimálisan előfeltételei szerint épül fel, káosz és rend között, unalom és stressz között, folyamatos mozgásban.

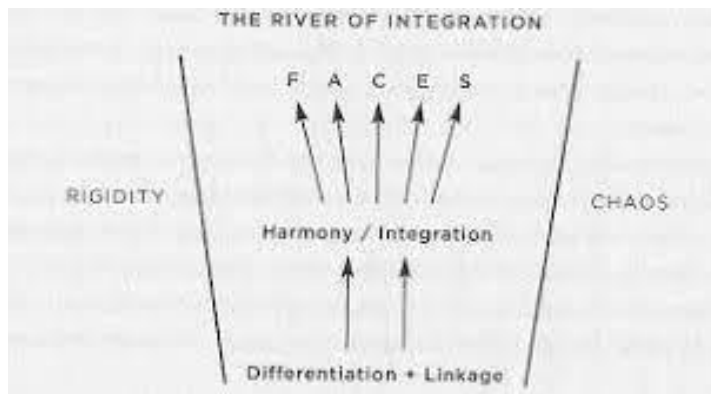
---

<sup>138</sup> Victor Turner (1982) *From Ritual to Theatre*, Performing Arts Journal Publications, NYC



## AZ INTEGRÁCIÓ FOLYÓJA

Az *integráció áramlata* (Flux of Integration) egy, az elme nagyobb részére kiterjedő esemény. Az emberi elme, mint *dinamikus, nem-lineáris, komplex rendszer*, az egyre nagyobb komplexitás irányába áramlik. A nagyobb komplexitás itt több agyterület bevonását jelenti, amelyek az áramlat eseménybe bekapcsolódhatnak. A kilenc terület a következő: a tudat integrációja, kétoldalú integráció, vertikális integráció, emlékezeti integráció, narratív integráció, állapotintegráció, interperszonális integráció, időbeli integráció és transzspiráció vagy integráció. Az *áramlás* a rendszer azon mozgására utal, amikor az már rendelkezik a harmónia minőségével, és sodra medrének pont a közepét foglalja el. A „FACES”<sup>139</sup> betűszó a *dinamikus integrált rendszer* áramlatának ismérveire emlékeztet: (F) Flexibilis, (A) Adaptív, (C) Koherens, (E) Energikus és (S) Stabil. Az áramlás két partja két ellentétes minőség - így érzékelteti Dr. Siegel<sup>140</sup> -, sziklafal és mocsarak; merevség és káosz. Amikor a rendszer



44. Figure The River of Integration

elveszti a harmónia minőségét, akkor a sodrás a meder valamelyik széle felé mozdulva lelassul vagy megáll. Életünk legnagyobb részét az áramlat sodrásán kívül, a folyó valamely partján éljük kaotikus vagy merev állapotokban.

Remélem érezhető számotokra, hogy mi a különbség a tökéletes élmény áramlata és az integráció áramlata között, bár számos átfedés mutatkozik, mégis szinte ellentétes az ami megelőzi megjelenésüket, ameddig az első a fókuszált figyelem addig a másik a kitáguló tudat eredménye.

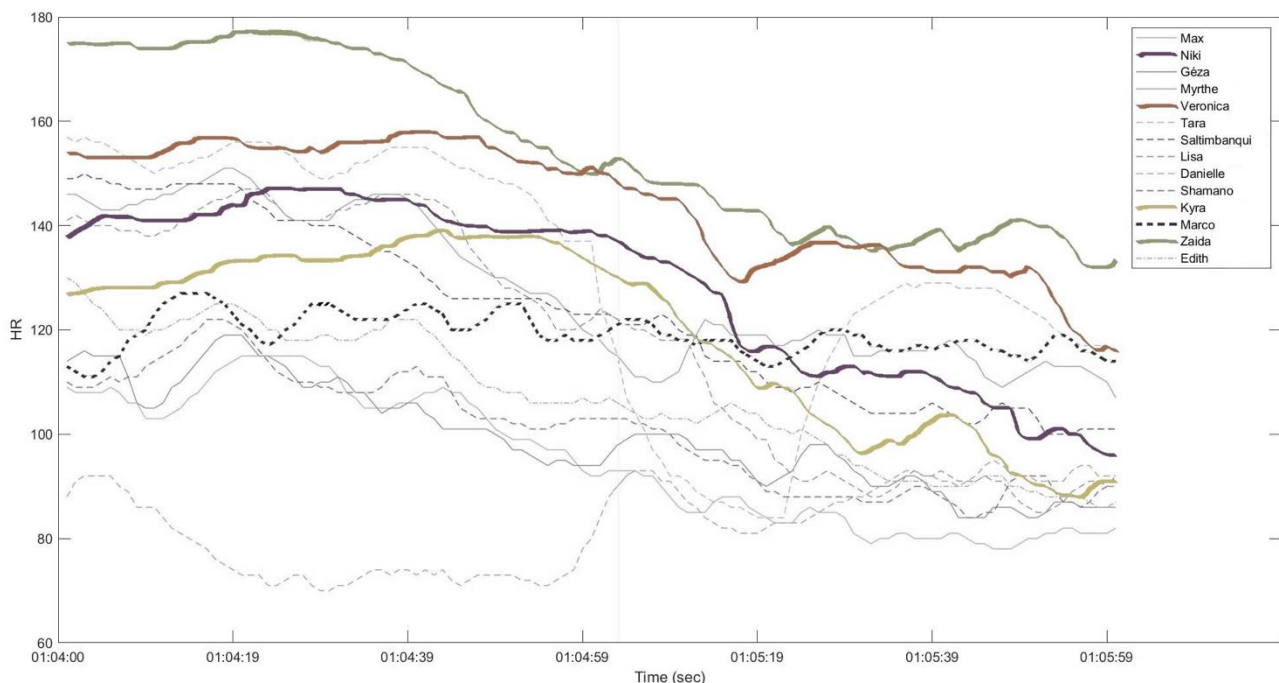
Mint hétköznapiakban, a színházban is, a well being kiemelkedése, az *integráció áramlata* az egyén és közösség számára elérhető, legfontosabb pozitív tapasztalat. Ekkor a résztvevő – a dinamikus rendszer kritériumi szerint – elméje, teste nem alárendelt más eseménynek, érzései, gondolatai, mozgása rendelkeznek a harmónia minőségével. Az élményben elmélyülve egyszerre zajlik a kognitív (tudati), az interperszonális (személyek közötti) integráció. A színházi esemény résztvevői számára, amint ez bekövetkezik ez önmagában elegendő a well being kiemelkedéséhez. Ez mindenkire igaz? Városban élő

<sup>139</sup> The Developing Mind - How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are – the Guilford Press 2012 NY

<sup>140</sup> Siegel, 2010

fiataloktól hallom, hogy nem szeretik, sőt, kerülik a színházat. Kényelmetlenül érzik magukat azoktól az előadásoktól, amelyekre a szüleik viszik őket, én sokszor nem tudom megvédeni a színházat, szintén gyakran érzek egyfajta kényelmetlen mesterkéeltséget, csak már megszoktam...

#### ÁRAMLAT HIÁNYA A SZÍNHÁZI ESEMÉNYBEN



45. Figure: Feszült színészek lecsökkent variabilitású szívveréssel

A csúcselmények ritkák, a színház, áramlatok hiányában, placebo módján is elérhet hatást. A néző azzal az evidens céllal megy színházba, hogy magas szintű élménye legyen, szíve joga, hogy elvárásai nyomán generáljon magának élményt. Az integráció nélküli színház is előhívja a nézők tudatából a témához kapcsolódó saját élményeket, biztosíthatja a *szubjektív integrációt*. Két jelenség kerülhet vizsgálatra:

- 1) A nézőben létrejövő *áramlat ekvivalens*.

Ha hatás elmarad az elégségestől, áttett kognitív mechanizmusok útján, a tökéletes élményre beállított elme a hiányt „magának” beteljesíti, hasonlóan az alkoholos placebo kísérletek résztvevőihöz, akik nem ittak alkoholt, csak hitték, s mégis befolyásoltsági állapotba kerültek<sup>141</sup>. A narratíva hatására tárolt emocionális élmények hívódnak elő. A színpadi esemény ugyan nem rendelkezik az áramlat tulajdonságaival, de a néző mégis úgy érzékeli, hogy azt éli át, amit lát. Ez a projekció útján elért „magán” élmény a többi nézőtárs

141Cziboly- Bárdos (2003): Placebohatás: az elvárások gyógyító ereje. <http://www.matud.iif.hu/03jul/003.html>

élményével nem egységesíthető. Valószínűleg nem egyidejű, mint áramlatesemény hatására.

## 2) A látszatáramlat.

Ekvivalens élményt okoz a „megcsináltság”, a szabályosság, a szép díszletek és jelmezek, a szereplők fegyelmezett, szervezett mozgása és rendezett viselkedése is. A közönséget lenyűgözi a rend, amely azonban csak az élet vadhajtásait kíméletlenül visszametszve tartható fenn, ugyanis az integráció eseménye révén meginduló áramlat *törvényszerűségeinek megfelelően a rendszer fejlődni kezdene* és ez újra szabná a felállított kereteket. A rendszertudomány is alátámasztja azt a tapasztalati tényt, hogy merev szerkezet nem képes az integrációra <sup>142</sup>– mint ahogyan a közös fókuszt nélküli, egyénileg díszített, variált játék a káosz irányába mozdítja a rendszert.

A rendhez hasonlóan erős hatás a folyamatosság. Ha a bevonódást nem akasztják meg disszonáns mozzanatok, a játék menete fenntarthat egyfajta folyamatosságérzést. Ezeket a rend és folyamatosság élményeket valójában munka-flowként értelmezhetjük, amit megakaszthat a legkisebb formai hiba. Színházi profi talán az, aki a színpadi cselekvés folyamatosságát fölöslegesen soha nem töri meg.

A színész elvárása egy előadással kapcsolatban a nézőéhez hasonló belső szükségletből fakad: ő maga is be akar vonódni és vonni egyszerre. Szorongásának forrása az, hogy mekkora részt lesz képes áramlásba hozni a reá váró feladatsorból és mekkorát integrálni...? Elégedettségének foka a sikeres áramlat vagy integrációs események részarányával lesz azonos. Ha nem jelentkezik az integrációs áramlás, akkor a színész is ugyanolyan tudattalan, implicit elvárások útján generálhat magának élményt, mint a néző. Itt is gyakran megfigyelhető a rendezettség vagy folyamatosság eredményeképp lezajló munka-flow: a színész pontosan lemozog feladatsorokat, hibátlanul elmondja, elénekeli szerepét, ezt követően úgy érzi, mindent elért, pedig a legfontosabbat, tulajdonképpeni hivatását még nem teljesítette: amely a közönség szeme láttára egységesülni. Gyakran egész társulatokkal együtt hisszük, megvolt – öntudatlanul becsapva egymást, magunkat és a közönséget is. Tetteink érhetőek-e a pszichofiziológia eszközeivel ezek a színházban oly gyakori jelenségek?

A magas elvárások mutatják a színházi eseménybe, mint a pozitív és integratív élmények természetes forrásába vetett, történelem előtti időktől fogva élő bizalmunkat.

---

<sup>142</sup> Siegel: Mindsight ... as above

### III. MAGAM TAPASZTALATAI

#### TUDOMÁNY ÉS SZUBJEKTIVITÁS

Az *agy évtizedének*<sup>143</sup>, vívmánya, hogy talán már nem utasítja el olyan mereven a tudomány a szubjektivitást, mint a megelőző évtizedekben. A XX. században a pszichológia szubjektív tudományból objektívvá vált és ez hallatlan fejlődést eredményezett, főképp az agykutatást forradalmasító képző eljárásoknak köszönhetően, de számos más területen is. Mégis a nagy alapkérdések, természetüknél fogva nem mérhetőek és ilyenek a színházi csúcsművek is.

Titokzatos, mágikus, varázslatos ilyen jelzőkkel illetjük azokat a remekműveket, amelyek izgalomban tartják a művészeti közvéleményt és sokszor az egész társadalmat. De ilyen kérdés marad a személyes fejlődés, a tehetség útja, a társadalom és a művész kapcsolata, példák és cáfolatok teóriák és legendák, népi bölcsességek és tudományos módszerek, életrajzok és önéletrajzok kavarnak ebben az utcában. Saját élettörténetem, koherens narratívám közzététele valószínűleg pont ugyanolyan szenvelgő lenne, mint minden művészné, aki élete végén (ahol remélhetőleg én még nem vagyok), öngyógyításként, vagy más szent, önző céllal ilyesmire szánja drága idejét. Sőt mit keresne mindez egy olyan könyvben, ahol pont azt mutatjuk be, hogy nem kell művésznél lenni ahhoz, hogy a művészetek gazdagítsák az életedet... Ám amikor már a határán voltam annak, hogy kihagyjam a könyvből az alábbi szövegeket, megláttam, hogy olyan fontos pszichológiai fogalmakat és színházi törvényszerűségeket világíthatok meg saját példámmal, amit személyesség nélkül nem tudnék érzékletessé tenni.

Az alábbi alfejezetekben tehát (mégis) kísérletet teszek arra, hogy korlátozott vallomással, de a saját változásaim összefüggésében értelmet adjak szakmai fejlődésem folyamatának.

#### KOHERENS NARRATÍVA

A *coherent narrative*<sup>144</sup> az agy fejlődéséhez fontos lehet ez a mentalizációs technika, a kognitív terápia make-yourself változata, miszerint bizonyos viselkedés-sablonjainkon csak akkor tudunk túllépni, ha képesekké válunk *leírni*, majd egy számunkra bizalmas személynek, hitelesen *elmesélni*, életünk szövetébe ágyazva értelmezni, a napjainkat esetlegesen megnehezítő viselkedés mintázatok *keletkezés-történetét*. A KN teljesen gyakorlati – emlékeztet a 12 lépéses terápia élettörténet megosztásaihoz. az ember ténylegesen leírja élettörténetét és újra és újra kitartóan megosztja azt egy barátjával, addig, ameddig mindketten úgy nem érzik, egységes, logikus történet kristályosodott ki. A *megalkotott*

---

<sup>143</sup> a kilencvenes éveket nevezik így a pozitív pszichológia kutatói – utalva az ekkor született számos kutatási eredményre

<sup>144</sup> Siegel: Mindsight ... as above

*értelem* egy új agyi mintázatot, egy új szinaptikus összeköttetést formál a *neuroplaszticitás*, amely lehetővé teszi a szabályzó funkciókat ellátó, prefrontális területek számára, hogy az alsóbb régiók automatikusan aktiválódó mintázatait (harag, félelem/szorongás, közöny), felismerje, és az új kötéssel kezelhetővé tegye.

Az agy önregeneráló szerv, halálunkig képes új kötések kialakítására.<sup>145</sup> A kutató leír egy esetet, amikor egy 92 éves ember *alkot jelentést* kapcsolatairól és ez által helyreáll a viszonya szeretteivel. A kutatás szerint, a zsigeri és mentális folyamatokat szemlélve még jobban megértheti a résztvevő az objektív valóságát annak, ami vele történt<sup>146</sup>, ezért a KN megírása még hatékonyabb, ha az agy és az elme vonatkozó működésének ismeretével történik.

Nem fogok beszélni sem a gyermek és korai kamasz Balázs családi viszonyairól, sem iskolai előmeneteléről (nem volt valami túl fényes!)... A koherens narratíva eszközét sem fogom verbatim hitelességgel érvényesíteni, néhány részletet emelek ki, hogy témánk (a pszichológia és színház viszonyának elmélyítése) javát szolgáljam.

## **KN I. - GENETIKAILAG SZABÁLYOZOTT ÉRÉSFOLYAMAT**

Sokszor rákérdeznek, miért tévedek évek óta bizonytalan terepekre, ahelyett, hogy „rendes előadásokat rendeznék normális színházakban”? Tény, hogy mostanában elfordultam a szakmai közélettől, és olyan mezsgyén folytatom a színházi munkát, ahol ritkábban érnek utol a régi kollégák. Pszichés immunrendszerem<sup>147</sup> egészséges működéséből fakadt elhúzódásom. Olyan helyzeteket kerestem, amelyekben csak az érintetlen közönséggel, és a színházzal, mint tisztán *autotelikus*<sup>148</sup> tevékenységgel lehetett dolgom.

Közvetlenül érettségi után kerültem a Színművészeti Egyetem rendező szakára. A szó legszorosabb értelmében mégis éretlenül. A kutatások szerint 25 éves korban fejeződik be a frontális (tehát az összes értelmi képességet támogató) területeket az alsóbb agyterületekkel összekötő idegpályák fejlődése. Addig a kötések még képlékenyek, ekkor azonban az idegsejteket egy *mielin*<sup>149</sup>

---

<sup>145</sup> Siegel: *Developing Mind*

<sup>146</sup> Sigel: *Mindsight* 102-120

<sup>147</sup> A PIS (Oláh, 2005) optimalizálja és megerősíti azokat a személy és környezet relációjában zajló interakciós folyamatokat, amelyek egyensúlyát szolgálják. Attila Oláh, Henriett Nagy, Kinga G. Tóth: *Life expectancy and psychological immune competence in different cultures* - RAM Verlag - ETC – Empirical Text and Culture Research 4, 2010, 102-108

<sup>148</sup> Csíkszentmihályi 1967 - *Autotelikusak az önmagukban áramlat-keltő a cselekvések, melyekkel a káoszról rendet teremtünk.*

<sup>149</sup> *A Critical Period for Social Experience-Dependent Oligodendrocyte Maturation and Myelination* - Manabu Makinodan, Kenneth M. Rosen, Susumu Ito, Gabriel Corfas – SCIENCE VOL 337 1357-60 SEPTEMBER 2012

nevű anyag burkolja be, ami kialakult kötések erejét, a pályák teljesítményét a többszörösére növeli - így zárul le a személyiség kialakulásának első mindent eldöntő szakasza.

19 éves koromra színészként már hordoztam egy, jobbára traumatikus élmény-komplexum nyomait, amelyben felnőtt színházasdit játszottunk egy kamaszokból verbuvált társulatban. Azzal a forradalmi elhatározással jelentkeztem rendezőnek, hogy én nem fogok „terrorral rendezni”. Számomra ez akkor valójában csak annyit jelentett, hogy akaratomat „humánusan” szeretném keresztül vinni a színészeken - azt a szót, hogy rendező alapvetően hatalmi jelentéssel ruháztam fel. Az igazságos uralkodó, akinek mindent tudnia kell előre, mindent meg kell tudnia magyarázni, a felelősséért cserébe azonban kiemelt státuszra jogosult - na meg övé a produkció sikere. Uraltam is fennhangon a színészeket a felvételi vizsgán, kedvesen, lehangoltam őket. A bizottság megállapíthatta, hogy „jól játszottam a rendező szerepét” – elvárásaik, a kor felfogásának megfelelően, nem álltak távol én képzeletemtől. Amit mi iskolánkban még „a politikai totalitárianizmus a színházi rendező zsarnokságában találta meg önnön reprezentációját és megfordítva: a — színháza a modern korok diktatórikus berendezkedéseit tekintve önmaga számára modellnek.”<sup>150</sup>

Az első évben azt tapasztaltam, hogy a már jól bevált pörgésen túl, nem tudok rájönni arra, hogyan „irányítsam” a színészeket. Az igen magas szakmai és elméleti elvárások közepette feszít bizonyítani próbáltam, hogy jogos helyem van a nálam öt-tíz évvel idősebb már „myelin-érett” osztálytársak mikroközösségében, miközben ezt magam sem hittem el. Ők pedig, a mesteremmel, Székely Gáborral összhangban, őszinte nevelési szándékkal, a legkülönfélébb büntető-jutalmazó módszerek alkalmazásával, minduntalan szembesíteni próbáltak éretlenségemmel. „Fel kellene nőni, Balázs!” Bipoláris szituációba kerültem: a felvételi idején azt éreztem, hogy zseni, majd azt, hogy senki vagyok - depressziós epizód fejlődött ki.

A kutatók ma a kreativitás első ellen-feltételeként az *félelemet* említik<sup>151</sup>. Ha valaki fél a környezetétől, akkor az alsóbb limbikus agy területek dominálnak és a kérgi lebenyek egyszerűen lekapcsolnak, nem képesek a félelem, vagy düh racionális legyőzésére, koordinált működésre, így a komplex gondolkodásra sem. Novák Eszter kíváncsiságán kívül alig biztosított visszajelzés arról, hogy a helyemen vagyok.

Ezért is tartom nagyon fontosnak, hogy a tanárok – és nem csak az SZFE-n, hanem az oktatási rendszer minden szintjén – egy masszív mentál higiénés tudás birtokában, felismerhessék és segíteni tudják feloldani a diákok félelmeit. Ha megnyugtattak volna, hogy a helyemen vagyok és azt várták volna tőlem, mint ami egy nagykamasztól elvárható, talán nem azonosítottam volna magamat ennyire

---

<sup>150</sup> Visky András A Main stream vége, jegyzetek a poszt színházi identitásról in “Mire való a színház”?

<sup>151</sup> Baas et al., 2008

a benuházással és képes lettem volna *értelmet alkotni* arról, ami velem történt. Mintha a *tehetség* szó az életrevaló jogosultság szinonimájává vált volna az SZFE osztálytermeiben.

## A BIZTOS KAPCSOLAT

A *megküzdés*, per definitionem, tudatos vagy ösztönös erőfeszítés személyes és személyközi problémák megoldására, a stressz és konfliktus tudatos kezelésére. A legeredményesebb megküzdést, az erős és biztos személyiség, amely a *biztonságos kötődés* (*secure attachment*) eredményeképpen a korai gyerekkorban alakulhatna ki. Ezt a legritkábban tudjuk mind megkapni – ezért jó hír, hogy terápiával és a belső munka eredményeképpen, felnőtt korban is pótolható. Siegel több olyan esetet is bemutat, amelyben *egyetlenegy* érzelmi biztonságot adó kapcsolat elég volt a lelki egészség helyreállításához<sup>152</sup>, az által, hogy az *életre való jog* érzését biztosította a mentális zavarral küzdő személyeknek.

A színészek jóval közelebb álltak hozzám, mind korban, mind szociometriában. A felszabadult Balázs a társaságukban előkerült. A pozitív működés-élmények közül néhány a próbaterembe is átszivárgott, sőt másodévben volt pár olyan vizsgám, ami, mint színház is komolyabban megállta a helyét. A *kapcsolat* volt, ami segített.

Másod év közepén szinte biztos volt, hogy ki fognak rúgni. Egy jelenet mentett meg, amit Schneider Zolival és másokkal közösen alkottunk. Zoli sem volt boldog, mint színészhallgató, szívesebben fűrt-faragott. Az egyik „szerelmesek” jelenetet próbáltuk a Szentivánéji álomból, és kitaláltuk, hogy készítünk egy medencét. Ami ezután következett az valóban álomszerű volt: egész nap lubickoltunk saját, ötödik emeleti uszodánkban; a gondnok naponta ügykezelő bizottságot hívott össze a szerinte púposodó (nem eresztett!) parketta fölött, miközben mindketten észrevétlenül remekeltünk a munkában, társaink pedig velünk szárnyaltak. Peter Brook a vizsga láttán, munkát ajánlott nekem.

## VÉGLETES ÉN-KÉPEK

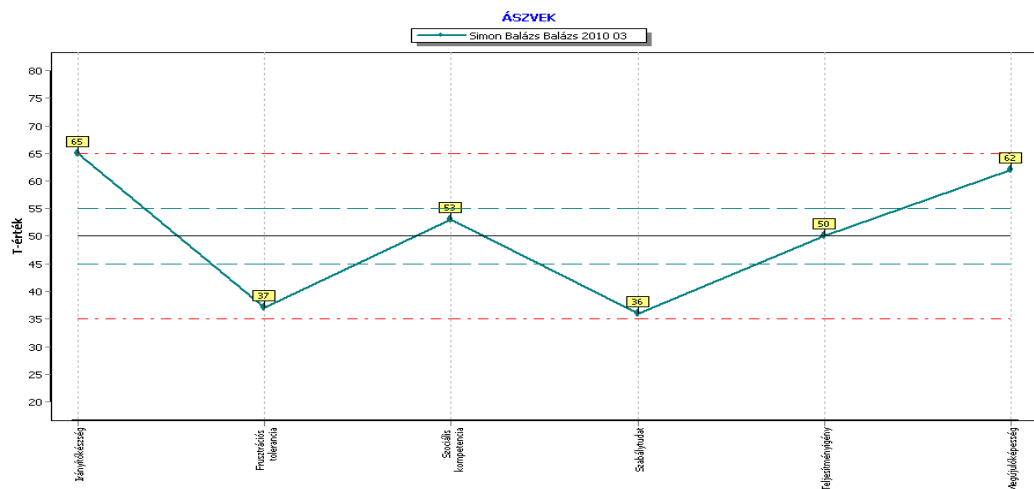
Megmenekültem a „rosta rémétől” és gónusznak érezhettem magam, a szélsőséges tapasztalatok egyre mélyebben megágyaztak annak a *bipoláris tendenciának*<sup>153</sup>, amely a harmincas éveim elejére fejlődött ki teljesen. A „nekem minden megy” tapasztalatot, fokozatok nélkül váltja a csőd. Korunk színházi messiása, vagy tehetségtelen ficsúr?

---

<sup>152</sup> Siegel: Mindsight 166-190o.

<sup>153</sup>Bipolar Disorder in Adults - U.S. National Institutes Of Health, publication no. 12-3679- 2012

Meggyógyulhattam volna, illetve nem is betegedtem volna meg, ha valaki, idejekorán segít felismerni, hogy miért *ne azonosuljak* azzal ahogyan mások, elképzelésem szerint, vagy akár valóságosan is, vélekednek rólam. Idejében meg kellett volna ismernem személyiség szerkezetemet, annak minden erényével és gyengeségével. Tudnom kellett volna, hogy mit jelentenek az alacsony *frusztrációs tolerancia* és *szabálytudat* értékek és azt is, hogy ezeken könnyűszerrel változtathatók – és meg bízhattam volna *megújuló-képességemben* és *irányító-készségemben*.

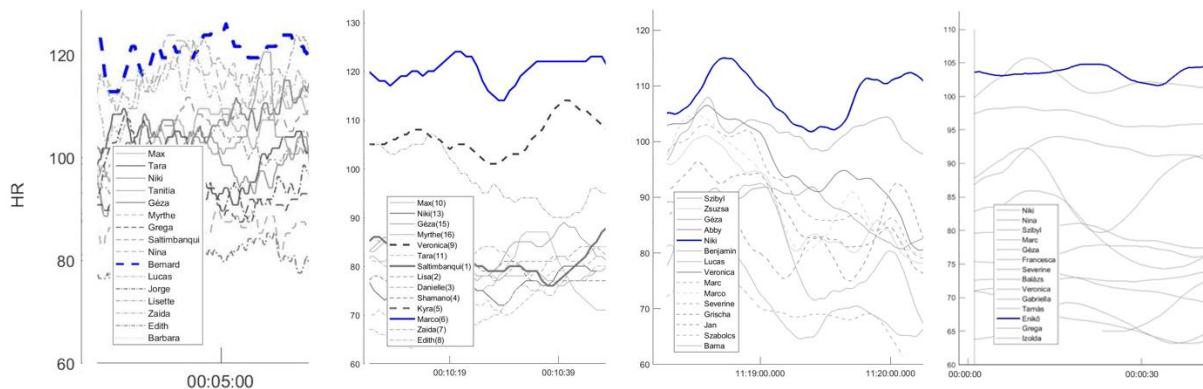


#### 46. Figure Személyiségprofil az Általános Szervezői és Vezetői Képességeket vizsgáló kérdőív alapján

A rendezők közül sokan szenvednek, a hol „megy” - hol „nem megy” bipoláris állapottól. Épp ezért találok tipikusnak a saját történetemet. A magyar színházi rendszerben rendezőként folytatott küzdelem, hasonló stresszorokat tartogat, így – bármennyire is különbözünk egymástól minden másban – azok hasonló jellegű nyomokat hagynak személyiségünkön. Ami egységesen hiányzik az az objektív szemléletmód a mentális eredetű jelenségekhez

Persze nem mintha csak a magyar rendezői „életpálya modell” jellemző funkciós zavarai lennének a hierarchikus és önbizalmi problémák, a paranoid magatartás, az önpusztító életforma. A rendszeres pszichoterápia vagy a csoportos szupervízió „munkavédelmi előírás” kellene, hogy legyen a rendezők számára is. Az emberevő művész óriás vagy a megváltó rendező mítosza mindannyiunkat fogva tart és folyamatos, hierarchikus ön-, és közrangsorolásra kényszerít. Az egészséges önbizalom valóban nagyon fontos a rendező számára – azonban az érzékenység, a költői, pszichológiai vagy drámai érzék, a képzelőerő mégis fontosabb „rendezői erények” a magabiztosságnál.





47. Figure Színházi tréningek vezetőinek pulzusa a csoporttal való összehasonlításban

Személyes történetem elmesélését, most – narratívaként szándékom szerint továbbra is koherens módon – egy másik fogalom szemszögéből folytatom.

### NAME IT AND TAME IT!

„Nevezd meg és neveld meg!” Amit ki tudunk mondani, kezelhető. Teljes eddigi tudatos életem kezdeteitől emlékszem néhány sajátos érzésre, amelyek mostanában kapnak magyarázatot.

Mindig is a „*well-being*” azaz jól-lét (WB) keresése volt az a barátságoknál, anyagi biztonságnál, színház-nyelvi ambícióknál, sőt a sikernél is nagyobb motiváló erő, amely a színházi létezőm tudattalan vezérlője volt! Egy nyugtalanító, fájdalmas szomorúság, egy belső űr érzése. Talán minden színházi ember számára ismerős ez a kízó sóvárgás, amely akkor jelenik meg, ha nem jó a színház. A jól-lét, a harmónia érzését jelenti, egy dinamikus, nem lineáris rendszerintegrációja, amely az alrendszer egyensúlyakor emelkedik a „belső tenger” szintje fölé<sup>154</sup>. Azaz az ember nevű sokváltozós rendszer akkor tapasztalja a WB érzését, amikor az integráció áramlatában elméje és agya rövid időtartamokra egységesül, komplexitásában eggyé válik – hogy azután újra elkerülhetetlenül alrendszerre (agytörzsi, limbikus és prefrontális szerkezetekre) essen szét. A részt vevő agyi területek mintázatait tekintve nincs két egyforma integráció, de valami mégiscsak azonos, minőségi változást érzékelünk; magasabb minőséget.

Létszükségletünk ez a minőség, ha veszélybe kerül, akkor semmi sem szent. Sokszor az az érzésem, hogy az élet legtöbb területén, még a romboló hatású viselkedés mögött is, ugyanez a minőség iránti vágyakozás – éhség – áll. Színházakat kerestem és hagytam el sorra – konfliktusokat vállaltam vagy éppen kentem el – színházi formákat eszeltem ki, vagy engedtem el – közösségeket hoztam létre és hanyagoltam el azért, hogy hozzájussak ehhez a nehezen beszerezhető droghoz.

<sup>154</sup> Siegel: Mindsight

A jólét utáni vágyakozás a gyermekkorunkból és az azt megelőző időkből ered. Mindenki ismeri a WB-t kiskorától kezdve, és képes marad arra, hogy érzékelje azt. A természet hozzászoktat bennünket az egyensúly csodálatos minőségéhez, és ennek hiánya egy életen át kísért bennünket.

Első versmondói élményeimtől kezdve egyedül a *minőség* érzése tudta hiányérzetemet enyhíteni. Rendezőként beteg vagyok, ha ez hiányzik és jobban vagyok, ha pontos a történet, ha mozgalmas a kép, ha hiteles az érzélem, ha élő a ritmusa, erős a zene. Peter Brook személyes tapasztalásának egyik fontos revelációja ez: „A minőség intuitív érzetének megfelelően élünk, és legtöbb hozzáállásunkat és döntésünket ez vezeti. Az igazi minőségnek objektív valósága van, és pontos törvények uralják; minden jelenség emelkedik és esik, szintről szintre, az értékek természetes skálájának megfelelően.”<sup>155</sup> Brook itt Gurdijeff rendszerére utal, aki oktávok hierarchiában ábrázolja a világegyetemet – a legmagasabb frekvenciájú teremtő rezgésektől a közetek legalacsonyabb frekvenciájú létezéséig. A *mi* és *fa* valamint *ti* és *dó* közötti a rezgés megáll, az intervallumokban a hullámokat egy külső impulzus mozdítja tovább. Minden további hang egyben egy következő oktáv Dó-ja is.

Gyermeki tapasztalatomat, hogy a minőség-érzékelés, a többi érzékhez hasonlóan gyakorolható, finomítható – vagy éppen tréning híján eltompul –, mára tudományos kutatások igazolják.<sup>156</sup> A tudatos önfejlesztés neuroplasztikus hátterével kapcsolatos kísérleti eredmények, a tudomány oldaláról segítenek, a tehetség hierarchiateremtő fogalma körüli misztérium felszámolásában.

Bizonyos készségek megléte küszöbkritérium lehet zenében vagy képzőművészetekben, de a színház más, itt az alkotó lehetőségeit tudatossága, én-ereje, cselekvőképessége határozza meg. Mégegyszer beleszól Sztanyiszlavszkij és Grotowsky kórusa az első fejezetből: a fejlődés útja színészként az önmagamon végzett munkám. Gurdijeff szerint: “Ahhoz, hogy valaki egy valódi színész legyen, igazi embernek kell lennie. Egy igazi ember tud színész lenni, és az igazi színész tud ember lenni. Mindenkinek meg kell próbálnia igazi színésznek lenni. Ez nagyon magas cél. Minden vallás, minden tudás célja igazi színész lenni. De jelenleg mindenki csak egy színész.”<sup>157</sup>

## CSOPORTHOZ TARTOZNI

Már jóval ez irányú jelenkori érdeklődésem tudatosulása előtt kamaszos revelációval színházi munkám középpontjába állítottam egy módszertani „találmányt” a közös munkát állítva munkatársaim elé

---

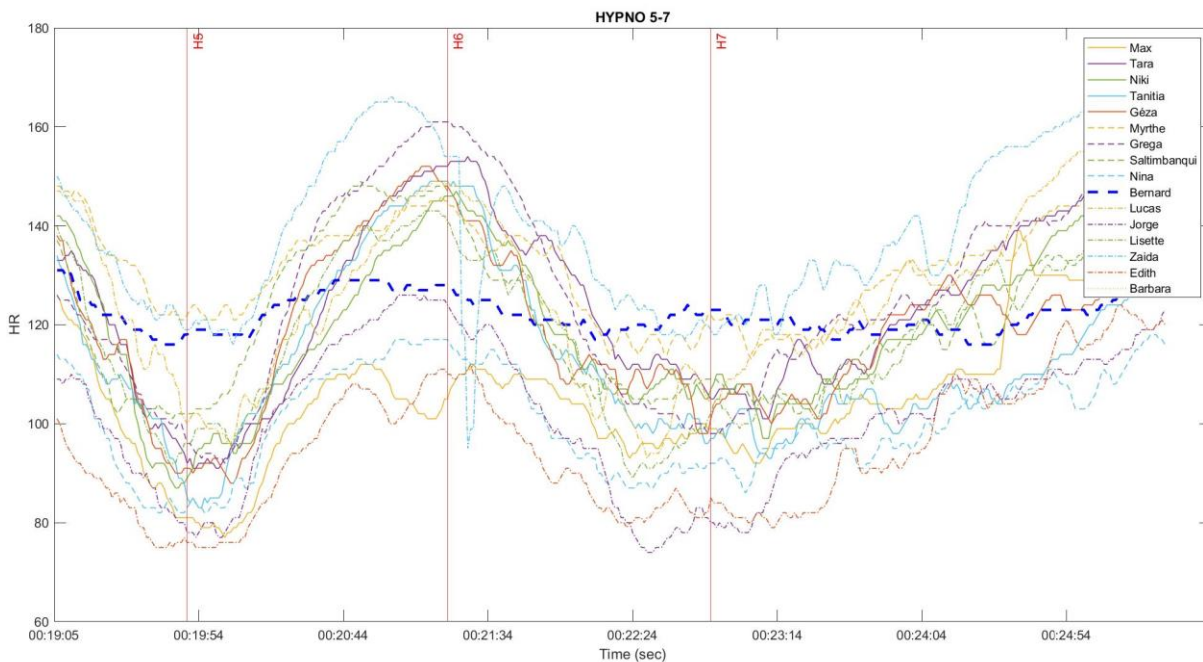
<sup>155</sup> Peter Brook: The Secret Dimension excerpt from Needleman/Baker 'Gurdjieff: Essays and Reflections on the Man and His Teaching' The Continuum International NY. 1998

<sup>156</sup>The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance K. Anders Ericsson, Ralf Th. Krampe, and Clemens Tesch-Romer Psychologica Review 1993, Vol. 100. No. 3, 363-4

<sup>157</sup> Gurdijeff beszél tanítványainak - Püski 2010

követelményként. A saját színházi jól-lét élményeim egytől egyig több ember megosztott kreatív élményeként történtek. Csodaszerűen maguktól megmozduló jelenetek, a semmiből odapottyanó, egész előadásokat meghatározó ötletek, hatalmas közös nevetések, egyenrangúság, szabálynélküliség – én így tapasztaltam meg az alkotás örömét. Nem tagadom a felelős személyes döntések szerepét és idejét az alkotásban, miközben a próbák magjában számomra csak a demokrácia létezik. A hipnózisban különbséget teszünk férfi és női stílusok között. Ha elfogadjuk azt a hipotézist, hogy a rendező hipnotizőr, akkor az én utam mindig is a női út volt.

Rögzült viselkedésként sokszor próbáltam rekonstruálni a sikeres kreatív viselkedést és a mögöttes csoportdinamikához vezető utat, egy másik próbaidőszak teljesen másik pillanatában, és ez bizony hatalmas idővesztéshez vezetett, ami pedig színházban a legnagyobb problémák egyike. Így volt ez az alkotói közösség, illetve a rendező csoportban betöltött egyenrangú szerepének erőltetésével.



**48. Figure Színházi csoport irányítása, a vezető görbéje a szaggatott középén.**

Ha nem lehettem a színészek barátja, elgyengültem, és mivel a kemény főnök szerepe sohasem ízlett, inkább voltam forradalmár, aki csak akkor kiabál, ha igaza van, de a csuklóztató, a hatalmával rendező rendező nem állt jól. Kevésszer tudtam megteremteni ezt a vágyott, elképzelt közösségiességet. Jó helyeken dolgoztam, jó munkákat; siker is jutott többnyire, csak én voltam egyre jobban összezavarodva, mélyen belül. Ha egy adott próbafolyamat szereplői nem fogadták örömmel a nagyfokú egyenlőséget, akkor a gyerekkori zsarnokokkal azonosítottam őket, és a velük való kommunikációm ennek megfelelően rögzített (támadó/védekező) viselkedési válaszokból állt.

A zaklatás színházban mennyire vélt vagy valós probléma? Természetesen túlságosan elterjedt.<sup>158</sup> A zaklató, az áldozat és a tétlen szemlélő szerepét minden hierarchikusan szervezett csoport eljuttassa, a miniszterelnöki hivataltól a próbateremig.<sup>159</sup> Különösen akkor, amikor a zaklatás, mint Magyarországon, bevett a köz-viselkedésben, a társadalmi dinamikára oly érzékeny iskolákban és színházakban is normává válik.

A roma közösségekkel való 15 éves munka során nagyon érzékennyé váltam a zaklatás minden formájára, ha észreveszem a jeleket, azonnal fellépek ellene. Nemrégiben keserű tapasztalatokat szereztem egy repertoárszínházban, ahol a próbák helyett nem a zaklatás ellen kellett volna keresztshadjáratot hirdetnem... Ma már úgy érzem, elutasítás, amelybe ütköztem szinte természetes volt. Kőszínházakban a rendező munkája nem kaphat terápiás jelleget, még akkor sem, ha erre nagy szükség lenne. Egyszerűen azért, mert nem erre szerződünk. Szükséges az megértés a színházi intézményekben dolgozó kollégákkal kapcsolatban. Nem kérhető számon rajtuk az a rengeteg személyiségformáló nehézség, amelyek dacára ők újra és újra megpróbálják a minőség útját bejárni, még akkor is, ha ez pont a rögzült hatalmi struktúra miatt ritkán elérhető.

Amikor társalgási helyzetekben megpróbálom megválaszolni azt, mi volt az új évezred elején, ami szembe fordított kőszínházi karrieremmel, ha kedvem van beszélgetni, azt mondom, hogy „novalty seeking”<sup>160</sup>, azaz mindig új terepet kerestem – „szeretem az utazó színházakat, a kifosztott mozikat, a penészes kultúrházakat, a rakétasilókat, erődöket, tornatermeket, a rétet, sátrat, vidámparkot, és az érintetlen közönség közvetlen visszajelzését”. Ha nincs kedvem beszélni, diplomatikusan ennyit mondok: „Zavart, hogy nem ismerek mást, mint a színházak világát.”

Valójában mindkettő igaz, de egyik sem teljesen koherens - 23 és 33 között, 10 homályos év, az alkotás kora. Édesapám váratlan halála volt a sokk, amelynek hatására először elérte a tudatom küszöbét egy nagyon erős hiányérzet.

Egy „Vision Questen”<sup>161</sup> történt – hosszú szalmaszálla kötöttem csomót épp, hogy ne merüljek el a belső világomban zajló szüntelen dialógusba, amikor a szalmaszál két vége összeért, hirtelen fájdalmasan felismertem, hogy csupa ismétlődés vesz körül, és hogy az ébrenlét gátja az én fejemben van, de hogy mi is az, arról fogalmam sincs. Valami alapvető fejletlenség állapotában leledzem. Egy szűk résen át megláttam valami pici valóságot – azt, hogy hiányzik a saját belső életem feletti uralom – a valóság ismeretének nemcsak kívül, de belül is híján vagyok.

---

<sup>158</sup> Stefanie Maiya Lehmann -Celeste Morris Facing (and Fixing) the Problem of Sexual Harassment in Theatre, in Southern Theatre, Fall 2018

<sup>159</sup> *A zaklatás* - Barbara Coloroso: Zaklatók, áldozatok, szemlélők: az iskolai erőszak. Harmat Budapest 2014.

<sup>160</sup> Újdonságkeresés – az tizenévesek jellemző létállapota

<sup>161</sup> Indián beavatási szertartás egy hétig csak vízen egyedül a szabadban.

## **KÖZÖSSÉGHEZ TARTOZNI**

Gyerekkoromtól elkísért a vallásos gyakorlat. Magam keresztelkedtem meg 10 évesen – az általános iskolás évek alatt sokat jelentett nekem az imádság, a liturgiában való elmélyülés. Aztán jött a kamaszkor, a maga meggyónhatatlan bűneivel, és a vallásos keresés egy tucatnyi évre abbamaradt. Apám Castaneda és a Zen nagy rajongójaként számos könyvet hagyott rám, halála után folytatódott spirituális felnövésem. Mircea Eliade átfogó párhuzamos valláselemzései, Jung és Suzuki írásai, mind segítettek a keresés tágulását. Aztán ki másnak mint Peter Brooknak a tanácsára elérkeztem az Ismeretlen tanítás töredékeihez<sup>162</sup> – mint egy kellően komplex és objektív olvasathoz az emberről és annak lehetséges „harmonikus fejlődéséről”.

Az önismeret ösvényén egyedül és fejbem haladtam: olvasat, szöveg, idea – mindent csak gondolatban. Ouspensky üzenetét figyelmen kívül hagytam, miszerint a fejlődéshez találkoznom kell olyanokkal, akik megjelenítenek egy fejlettebb figyelmet, erősebb jelenlétet. Degeszre töltöttem magam spirituális ideákkal, minden nap néztem az órámat, de nem jött a nagy kataklizma, a megvilágosodás. Hiába a sok erős olvasmány, figyelmi és koordinációs képességeim gyengék maradtak, 10 percre sem tudtam volna nyugton maradni, ha próbálkoztam volna meditációval.

Végül egy rendkívül zaklatott munkafolyamatot, egy újabb siker-szerű kudarcot követően rászántam magam a közösséghez való csatlakozásra.

## **AZ ÖNMAGAMON VÉGZETT MUNKA**

A meditáció, a mozgási gyakorlatok<sup>163</sup> és a csoporttalálkozók során apránként a gyakorlatban is elsajátítottam belső világom folyamatainak a megfigyelését. Attól azonban, hogy kezdtem megismerni a bennem és körülöttem zajló mechanizmusokat, azok még nem változtak meg.

Annyival valóságosabb volt mindaz, ami „csoporton” történt, hogy szerettem volna ezt az érzetet a színházi közegben is rögtön megvalósítani, ami rendszerint heves elutasításra talált. Nem hallgattam vezetőimre, akik óvtak, ne agítaljak a belső munkára, az „igazság keresésére” – mindenkinek máskor jön el a pont, amikor arra szüksége lesz. Az emberek nem értették körülöttem, hogy hová tűnt a „megszokott Balázs” de a régi színházi/társadalmi közlekedést már lehetetlennek tűnt újra elővenni és megszokott, szakmai észjárás szerint látni a színházi munkát. A kezdeti gyors belső fejlődés nyomán, a külső helyzeteim romlani kezdtek. Táguló elmémrel, hübriszem is tágult, egyre katasztrofálisabb szituációkba sodort, például rendszeresen szemben álló habitusú színészeket tereltem

---

<sup>162</sup> P. D. Ouspensky Egy ismeretlen tanítás töredékei - Püski – új ág, 1996

<sup>163</sup> A belső munka különleges formája, hívhatjuk mozgásmeditációnak, Peter Brook egyik filmjének a Találkozások Rendkívüli Emberekkel-nek a végén látható. <https://www.gurdjieff.hu/mozgasgyakorlatok>

össze az önmagukkal való szembesülés célzatával. A zűrzavar nyomán gyengébb produkciók születtek. Visszafordíthatatlannak tűnt szegregálódásom a színházi közéletben.

Édesanyám rendszeresen küldte a kortárs pszichológia csúcsteljesítményeit, Ekman, Goleman, Siegel, Amen, Kabat Zinn forradalmi munkáit. Egy zavaros napon a borítékot bontogatva, álló helyemben elkezdtem nézegetni a Dalai Láma arcát Goleman könyvének hátlapján és ez volt nekem a jó csali, nem tettem a polcra a többi közé porosodni a *romboló érzelmeket*<sup>164</sup>. Felkavart a tudományosság, az új pszichológia gyakorlatias hangja.

Megint csak hirtelen értettem meg, hogy bajban vagyok, és abban is maradok, ha nem sikerül gyakorlatban is jobban megértenem a kapcsolatokat, a csoportok - a társadalom dinamikáját. Elhatároztam, hogy újból tanulni fogok.

---

<sup>164</sup> Daniel Goleman: *Destructive Emotions and How Can We Overcome Them*, Bantam Dell NYC 2004

## IV. A KÖZÖSSÉG TAPASZTALATAI

### A CIVIL SZÍNÉSZ

35 éves voltam. Tudományosan biztos eszközöket szerettem volna elsajátítani ahhoz, hogy, gyengéd uralmam alá vonjam a sokszor irányíthatatlannak látszó csoportműködést. Megszelídíteni a csúcsményeket. A tudományban láttam annak a biztosítékát, hogy a színházi alkotófolyamatokban kialakuló rendkívüli közelség élmény, tudatos közelítéssel a társadalmi fejlődés motorjává válhasson. Bár a hitem a tudományban nem csökkent, de közel húsz év tanulmányozás után már látom, hogy a hitem az egész emberiségre táguló nagy paradigmaváltásban, szemléleti forradalomban, egy életkori és fejlődési stáció volt, nem valós lehetőség. Hitem már nincs, de a reményem és a munkám megmaradt. Az, hogy ez a szemléletváltási lehetőség nem csak megváltói délibáb, onnan is látszik, hogy sokakat kecsgetet. Mint például az antropológiai tradícióhoz tartozó színházi csoportok tagjait, köztük a RIOTE 3 platform tagszervezeteit. Hippizmus? Ha az is, érvényes valóság amely, mint alapvető humanizmus szöges ellentétben áll az anyagi hasznot egyedül szem előtt tartó pragmatikus világszervező erőkkel. Annak felismerése, hogy a demokratikus mikroközösségekben sűrűsödő pozitív, testvéri erők sohasem fogják irányítani a világot, nem adhat számunkra felmentést a demokrácia, mint lét forma további kidolgozása alól, hiszen ha hatalmat és pénzt leváltani nem is lehet, de örökösen kérdőre vonni egyenesen kötelességünk.

Hogy mi ez a remény és lehetőség a társadalmi továbblépésre, amelyet a színház, mint modell közösség megjelenít, az Utcaszínházi Alkotóközösség tizenöt éves működése teszi érzékelhetővé. A folyton ismétlődő érdekellentétek az olyan demokratikus mikroközösségek lehetséges perspektíváját mutatják, amely a tagok és a célcsoport lelki gyarapodását tűzi ki célul és mégis életben kell maradni az anyagi világban, azaz pénzből él és érvényesülni kíván.

Az UtcaSzAK megalapításakor azt hiszem az motivált minket a legjobban, hogy a mélyülő társadalmi megosztottság láttán érzett állam-polgári tehetetlenségünket egy alkalmas formával és helyen összekötve, közvetlen utat találjunk a nézőhöz.

2005-ben a fővárosi gettó mértani középpontjaként ismert Kálvária téren található Városi Színház művészeti vezetését Halász Péter, jelképes egy forintért (a pénzérme létezett még), átadta Szalay Szabó Istvánnak. Szalay programjában a kerület roma származású lakosságának megszólítását is tervezi. Ehhez felkért társnak, aki a Városi színházban Halással való korábbi munkámnak köszönhetően helyismerettel bírtam. Egy közösségi témákra épülő népszínházi előadás tervét ajánlottam neki – és nekivágtunk a

Nesze!Nesze!Nesze! című, kortárs szövegekből szerkesztett, a Vitéz László „jelenséget” (a Punch és Judy stílusú "verekedős" bábjáték magyar megfelelője) feldolgozó előadás megvalósításának. Az épület állapota, a rendszeres betörések, és az anyagiak súlyos hiánya által nehezített próbaidőszak eredményeként, 2006 tavaszán létrejövő előadás, bár nem érdemtelen, de nem is váltja be a hozzá fűzött reményeket – legalábbis a kerület roma közönségét nem sikerül bevonnia a színház falai közé.

#### **KÍSÉRLETEK ALKOTÓI KÖZÖSSÉG LÉTREHOZÁSÁRA I.**

Következő tervként a színház előtti teret jelöltük ki, mint közönség és színház találkozásának helyszínét. Soldat Pulcinella című korábbi munkámból ismertem a Commedia dell’Arte stílusú félmaszkok hatását, olasz tanárokat hívtunk (Rota, Collavino, Branca), akikről maszkokat és szaktudást kértünk, valamint, hogy játszanak velünk közösen. A szabadon szerveződött színész csoport nagy élvezettel bele is vetette magát a maszkos játék felfedezésébe. A térre kivonuló maszkos trupp kortárs bűnesetektől merítő improvizációival tíz egymást követő alkalom során több száz fős állandó közönséget szervezett. A maszkok nagyon tetszettek a persze nem csak romákból álló közönségnek. Igaz volt az előfeltevés, azok kulturálisan semmit nem jelentettek nekik, de az értékes bőrdarabok lerövidítették az utat, mi pedig nem álltunk meg a maszkok történeti archetípusainál, inspirálódtunk a középkori karakterológia és a műfaj által, de teljesen alanyi módon közelítettük a figurákat. A nagy belső revelációval létrejött Utcaszínházi Alkotóközösség még 2007 őszén tucatnyi előadást tartott lakótelepeken és börtönökben. A munkát folytattuk télen is, egyesületet alapítottunk, amelyben már részt vett Petrányi Barna non-profit menedzser is. A Budapest Fringen bemutatásra kerülő produkció, a Matt földjében részesült. De az olasz színész tagokkal való munka hosszú távon tarthatatlanná vált. Második közösségi alkotásunk a Musztafa gyere haza! sok vitával jött létre, a Zsámbéki Színházi Bázison és az UNDP segítségével, öt előadás erejéig eljutott Magyarország legszegényebb vidékére, a Cserehátra. A különleges élmények dacára a „valósággal való találkozás fájdalmai”<sup>165</sup> nemsokára szétvetették ezt az első társulatot.

---

<sup>165</sup> [http://www.ellenfeny.hu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=3359:tarthatatlan-kulturalis-rendszer&catid=173:2011/9.&Itemid=275](http://www.ellenfeny.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=3359:tarthatatlan-kulturalis-rendszer&catid=173:2011/9.&Itemid=275)



## A MÁSODIK KÖZÖSSÉG

2009 tavaszán újra bele fogtunk a munkába és a maszkok mélyebb megértésének céljával Eleonora Fuser színész-rendező és Stefano Perocco maszkkészítő mestert kértük fel egy előadás elkészítésére. A COMDELLA világában két különösen elismert személy vállalkozott a munkára. Fuser Magyarország Hősei címmel a magyar történelem nagyjait ábrázoló előadás megalkotását ajánlotta fel. A közel ötvenfős műhely-csoportban, csodálatos improvizációk születnek, a téma energikusan rezonált. A mesterek jelenléte azonban most is igen korlátozottnak bizonyult, a nagyszámú lelkes résztvevővel létrejött előadás nem lett igazán egységes. Nincs, aki ezt a kicsit eltúlzott volumenű munkát, amely ennyire eltér a szokásos független színházi berkekben megszokottól, fenntartsa. Azonban ekkor gyűlik össze a következő társulat Csúz Livia, Kovács Eszter, Simó Krisztián, Szitás Balázs, Tas Gergő és Lipka Péter.

2010 telén Lipka Péterrel hosszú-távú, nyitott, maszkos, utcaszínházi laboratóriumot szerveztünk. Az általa vezetett kontakt, pszichodinamikai és improvizációs eszközökből komponált tréningeken, együtt kerestük a maszkos munka saját adaptációjának lehetőségeit és a közösségi alkotás és demokratikus döntéshozatal kereteit, módszereit. Az öt hónapos tréning eredményeképpen két előadás született. A Sehonnai Királyfi és a Johnny utolsó megbízatása maszkos, improvizatív, közösségi alkotások, nagyban építettek a közönséggel létesíthető közvetlen kapcsolatra. A Sehonnai 2010 őszén elnyerte az év utcaszínházi előadásának díjat a Vidor fesztiválon. Az itt megszilárduló társulat alakította ki az új programokat, a 21 magyar lakótelepet végigjáró Játszótelepet, és a roma többségű településekre fókuszáló Színházat mindenkinek-et. Ez utóbbinak voltak először nem előadás formájú leágazásai: készség- és közösségfejlesztő foglalkozások és színház-pedagógiai táborok formájában. Péter a pszichodinamikus térbe helyezte a maszkokat, ekkor fedeztük fel, hogy azoknak, mint projekciós felületeknek, lehet terápiás jelentősége.

2011 tavaszán született a fórum színház és a maszkos improvizáció erényeit egyesítő esemény-szerkezet, a Folytassátok, a Sehonnai mellett a legtöbbet játszott előadásunk lett.

2011 őszén a Tököli Fitalkorúak Intézetében lezajlott alkalmazott színházi programunk szemléletformálónak bizonyult a társulat egyes tagjai számára. Apránként megszűnt a kettős identitás – felhagytunk azzal az elképzeléssel, hogy utcaszínházként, fesztiválról fesztiválra járva keressük meg szociális kihívások elmaradó gázsiját. Rájöttünk, hogy a kétféle profil, más-más felkészítést kíván. Tudatosan eltávolodtunk tehát a szívemnek kedves mutatványos világtól, és a színházi munka társadalmi alkalmazására fókuszáltunk.

2011-ben kaptunk egy felkérést helyi közösség-fejlesztői projekttől a *Szárnyakat adni a malacnak* stábjától<sup>166</sup> a település diagnosztikai munkában való közvetlen részvételre. Munkánk ezután inkább az előadásokat követően kialakuló személyes és csoport kapcsolatok irányába mozdult – egyre inkább a közösségfejlesztés eszköze lett a színházi előadás. Ez a szemléletváltás ismét megszűrte a társulatot: a tagok, akik a színházi/cirkuszi feladatokban látták önmagukat mentek és felbukkantak mások, akiket a szociális program vonzott. 2012-ben a Roma Filmakadémiával szakmai partnerségben megvalósított *Színházat Mindenkinek* tábor és annak a Sziget Fesztiválon történt bemutatkozása felkeltette az Egyesült Államok nagykövetének érdeklődését – aki néhány hónappal később a mai magyar civil szférában akkor kapható egyik legrangosabb elismerést a Civil Citizenship Awardot adományozta nekünk.

2013 az áttörés éve volt, EXCEPT elnevezésű programunkat az Creative Europe támogatta, elnyertünk egy kétéves TÁMOP finanszírozást és 2015-ben már az NCTA támogatásával 12 előadóművészeti csoportot működtettünk Borsod megyében, mintegy 300 fiatallal, 30 helyi pedagógussal és önkéntessel dolgoztunk heti rendszerességgel és olyan messzire kerültünk eredeti szakmánktól, a színházművészettől, mint még soha.

### **A HARMADIK KÖZÖSSÉG**

2014-ben alakult a harmadik társulat, a prostitúció áldozatai és veszélyeztetettjei számára dolgoztunk ki egy alkalmazott színházi eseményt, amely talán a legeredményesebben hasznosította, a maszkok projektív alkalmazásával kapcsolatos terápiás megfontolásainkat, improvizációs képességeinket, és terepismeretünket. A Bari Judit által hozott interjúanyag valóságát a maszkok kezelhető távolságba vitték, egyfajta kognitív kerettávolságot kínálva a résztvevő fiatalok számára saját élményeik koherens narratívává formálásához. Munkánkhoz csatlakozott dr Aczél Anna pszichológus, aki kicsit szupervízorként, kicsit „inspirátorként” végigkísérte a kétéves, rendszeres, zárt intézetekben, elsősorban a Rákospalotai Leánynevelőben végzett munkát. Ennek szerves folytatása lett Bari Judit darabja, a Halmozottan hátrányos helyzetű angyalok kara, amely az utca-szak első, nem csak a célcsoport számára készült előadása.

A két veszélyeztetett fiatalokkal zajló munka, a róluk szóló szindarab és az akkor már elkezdődött színházterápiásnak nevezett, három éven át aktív csoportunk a Drog és

---

<sup>166</sup> [http://www.ruralnet.hu/?page\\_id=247](http://www.ruralnet.hu/?page_id=247)

Alkoholbetegek Noszlopi Rehabilitációs intézetének részben fiatalkorú növendékeivel a gyermekvédelmi szakma Ferenczy Györgyről elnevezett nagydíjára tett érdemessé minket . A EXCEPT projektünk nyomán az európai fiatalokat fogadó társadalmilag érzékeny művészeti gyakorlatok cseréjét lehetővé tevő Nyári Akadémia minden évben rendszeresen megrendezésre kerül.

Az itt születő többnemzetiségű örömszínházi előadások és a közben rendszeresen zajló roma fiatalok számára rendezett táborainkban születő ifjúsági előadások bemutatására minifesztivált hozunk létre Magyarország legszegényebb településein, Made in Gypsystan Festival néven.

### **A NEGYEDIK KÖZÖSSÉG**

Pintér-Németh Géza, mint utcaszínházat talált meg minket, hogy felkérjen az európai utcaszínházak szerveződő platformjába, a RIOTE 2-be. Máig nagyon jól esik ez a színházi nyitás, játék tréningek, új tudások, egy kis szabadság a szociális munka alól – ennek a nosztalgikus színházi működésmódnak eredménye is lett, a *Madarak Tanácskozása*, amely egy nagyon finom témát, a spirituális útkeresését viszi el a szabad terek mindenkori közönségének. Vágyunk a konszolidációra és lévén fővárosiak egy nyugdíjas feladathalmazra, de a már kialakult székértelem és irányultság, kapcsolatrendszer az eddig programok nehézkedése, már nem engedi meg, hogy teljesen új identitással, „kispolgári” életet éljünk a közösségi terünkben a budapesti Fűszer&Csemege-ben. Ugyanakkor a legfontosabb tizennégy év óta fennálló kapcsolataink keletmagyarország roma közösségeivel soha nem nyerte el azt a normatív támogatást, amely a már kialakított és felépített csoport-rendszerek működtetéséhez mininálisan szükséges lenne. Kényszermegoldásokkal és trükkökkel létre hozott projektformákkal elégtjük ki a csereháti fiatalok és közösségeik újra és újra feléledő igényét a színházi élményből való részesülésre... Ilyen a TeatRom Fesztivál, amely mintegy melleleg Európa egyetlen roma összművészeti fesztiváljaként kezd branddé válni.

### **KERÜLŐUTAK**

Az elmúlt másfél évtized során négy hosszabb évig szűkebben évekig volt az Utca-SzAK talán az, aminek megálmodtuk, művész-pedagógusokból álló csoport, amely egyszersmind színházi társulatként is működött. Ideális esetben mindennapi gyakorlatunk volt a színház annak mindenféle formájában, zárt intézeti munka, gyerekcsoportok, színházi próba és előadások, fejlesztő tréningek, saját pszichodráma csoport. Azért múlt időben fogalmazok,

mert e sorok írásakor mindössze két ember alkotja a közösséget és a fent leírt édeni állapotok helyét a magyar valóság adta nehézségekkel való küzdelem foglalja el. Az elmúlt szűkebb négy évben minden újra megváltozott. A 2020-as évek Magyarországon, a finanszírozási lehetőségek összezavarodása, beszűkülése miatt már végképp nem lehet fenntartani egy ilyen speciális kettős identitású társulatot. Egyszerűen azért, mert ezeknek a tevékenységeknek egy része nem hoz pénzt, másik része pedig csak nagyon szerényen, miközben mindehhez nyugalom kell, idő és a tagságnak rendes fizetés. Az egyesület munkája mostanában inkább az eddigi eredmények projekteken keresztül történő sikeres továbbéltetésére fókuszál. Ezekben az alkalmi keretekben próbáljuk a régi csoporttagokkal, és persze újakkal is, akikért egyaránt nem tudunk hosszú távú anyagi felelőséget vállalni, újra és újra elindítani a megrekedt áramlatokat. Előadásokat és színházi programokat hozunk létre, amelyekkel továbbra is a magyar (európai?) Társadalom problémáira keressük a megoldási módokat.

Úgy találjuk, hogy a társadalom lelki és szellemi állapotai megdöbbentően viharverték - nincs jókedv, bizalom és megbocsátás. Ezekhez pedig egy alapvető működés, az empátia alapú közgondolkodás és látásmód elterjedésére lenne szükségünk, ami a közös érdekű, de nem azonos értékrenden alapuló csoportok kereteiben lehetne feléleszthető. A létezésnek ezt az empátiás módját körvonalazza a 9. érzék. Ezt az érzéket az UtcaSzAK állandóan változó tagsága között kellett először felélesztetni.

#### **A KILENCEDIK ÉRZÉK FEJLETLENSÉGE**

2007-ben született Matt című első előadásunkban, profik egy teljesen új színházi formával kísérleteztek. Mást láttak ők és más én. Ők egy színházi előadás üzenetét én egy önfejlesztő közösséget láttam, ahol a résztvevők tanulnak, tréningeznek, és szabadon, alanyi felelősséggel annyit vállalnak a terep munkában, amennyit az életük enged. Később is a terep munka kihívásai formálták az eszközeinket, magas határfokkal próbáltunk dolgozni egy általunk kiművelt színházi határ-területen.

Rögtön az első találkozásokkor világos lett, hogy a zárt társadalmi csoportoknak szükségletükké válik az az életminőség, amelyből a velünk való foglalatosságok közben részesülnek. Az is kezdett világossá válni, hogy ez egy kétirányú függőség, és a mi életünkben is elhagyhatatlanokká válnak a közösségek, akikkel az évek során rendszeresen kapcsolatba kerültünk.

A színházra éhezés tényét bizonyítja a társadalom elzárt szegmenseiben, hogy az UtcaSzAK társadalmi eredményei mind máig megelőzik a színház-szakmai elismerést. Ideje

van ma mindazoknak, akik ápolják és megosztják a művészetek élő tulajdonságait a társadalom hátrányos helyzetű közösségeiben.

A mi nyelvünk a színház, én ennek az univerzális hatóerejében és végtelenségeiben hiszek, erről tudok beszélni, de más diszciplína és művészeti ág is egész biztosan képes azt a közvetlen kapcsolódást létrehozni, amelyre itt szükség van és persze, nem csak a társadalom peremvidékein.

"A bolygónak nincs szüksége több sikeres emberre. A bolygónak megveszekedett nagy szüksége van több békekövetre, gyógyítóra, helyreállítóra, történetmondóra és minden más szeretetteli emberre – arra van szüksége, hogy az emberek békében éljenek a saját helyükön. Több a küzdelemhez bátor erkölcsiséggel csatlakozni vágyó emberre van szükség, hogy lakhatóvá és emberivé tegyék ezt a földet – és ezeknek a minőségeknek nincs sok közük sikerességhez."<sup>167</sup>

Őszentsége eltalálta a legérzékenyebb pontunkat, hiányzik a szakmai siker. Nem, mintha az UtcaSzAK tagjai lemondtak volna a sikerről - nem, csak folyamatosan emészti a tény, hogy ez a tevékenységünk kevés jutalmat és figyelmet érdemel a művészek társadalmában. A színházi elittel való találkozások alkalmával – amelynek én is tagja vagyok -, mindig világossá vált, hogy másképp éhezünk, éhségünk kifinomult és ez a mi mostani színházunk pedig egyszerű étel.

UtcaSzAK előadásairól sokszor nem lett volna szabad úgy beszélni, mint professzionális végtermékről. Mi egy önképző csoport voltunk, mindenki kicsit mást csinált, mint amihez a legjobban értett. Jómagam például hiába dolgoztam tizenöt évet, mint hivatásos rendező, színészként amatőr voltam. A tréningeken dolgoztam elhanyagolt képességeimmel és az elmúlt tizenöt év alatt a többiek és önmagam szeme láttára ügyesen improvizáló, megbízható színésszé váltam.

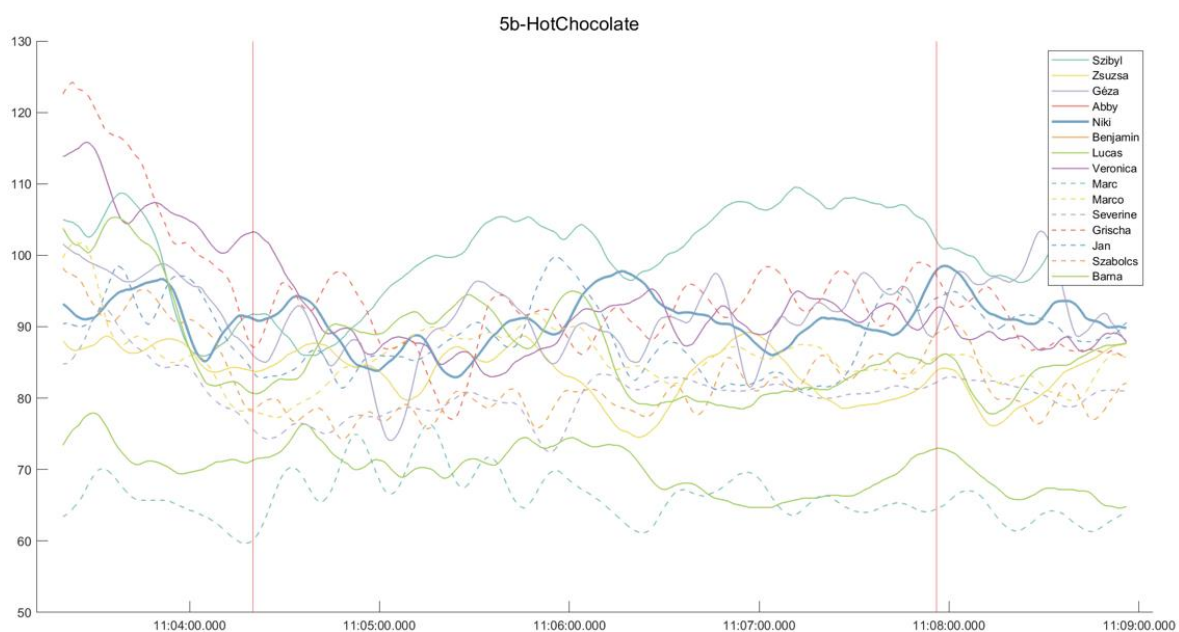
### **MÁRPEDIG SZÍNHÁZBAN NINCS DEMOKRÁCIA! (?)**

Az Utca-szak társulatait időről időre szétvetették a csoportos vezetési gyakorlattal kapcsolatos eljárás hiányosságai. A tagoknak többnyire első látásra tetszik ez a működés – bár hozzátesszik, hogy szerintük „színházban nincs demokrácia”. Kész válaszom is volt erre: Egy társadalomban, ahol a demokrácia hagyományosan látszólagos, ott a színházban is nehezebben lehetséges. Játék közben a színház valóságosan demokratikus – ami körülveszi a színházat lehet hierarchikus, maga a színházi esemény, jelenség szinten szabad.

---

<sup>167</sup> A Dalai Lama egy Facebook bejegyzése

Az igazság korántsem ilyen vadromantikus, bár voltak időszakok, amikor a közösségi döntéshozatal két területén is elmentünk a végletekig, ezek a hétköznapi szervezeti munka, és az alkotóközösségi művészi munka voltak, bár a felelősség mindig az enyém maradt. Stratégiai flipchart jegyzetek százai őrzik a végtelen beszélgetéseinket, amelyek sokakat egyszerűen untattak. A csoporttagok hierarchikus törekvései szürreálisak, miközben én sem engedtem át sokszor sem a rendezői sem a vezetői kormányt a csoportnak. Ezek a ragaszkodások és késztetések ellentétesek mindazzal, amit, mint alapelvek felállítottunk. Az igazság rólunk: magasztos és alpári vektorok párhuzamos működése – ezek tartják mozgásban az ingát, amely egyhelyben jár, és miközben az idő halad, finoman mégis gazdagodunk. Az



#### 49. Figure Párhuzamos, nem szinkronizált hang improvizáció

ember természete hierarchikus, ezt a testvéri közösség logikája folyamatosan kérdésbe helyezi, ha úgy tetszik ellenőrzése alatt tartja.

Az, hogy mára, az egyszemélyi felelősség, az ügyvezetői és rendezői döntések szerepének megerősítése irányába mozdultunk vissza a hétköznapiakban, nem jelent meghátrálást az eredeti elvektől. A hétköznapi demokráciához egy állandó társulat napi együttléte lenne szükséges, a szó teljes értelmében vett közösségi alkotáshoz pedig hosszú próbaidő.

#### TÖBBSZÖRÖS IDENTITÁSOK

Az UtcaSzAKot az első hősies öt évében nem csak az én mániám ereje tartotta életben – persze a makacsság ugyanolyan hatásos motiváció, mint a hit. Reveláció volt a többi

résztevő számára is járatlan utunk, ahol a közönség, később résztvevők szükségletei vezettek bennünket, újabb és újabb esemény formulákhoz, az egyre céltudatosabb pedagógiai munkához és végül a közösségfejlesztéshez. Mindenre rá kellett jönni, még arra is újra rá kellett jönnünk, amit a nagyvilágban mások máshol már feltaláltak.

A Tomori roma közösség, a Tatabányai Bányászlakótelep vagy a Kálvária tér gyerekei, a rabok vagy a prostitúció fiatalokú áldozatainak projekciói, vagy a régi kollégák bátorítóan lenéző mosolya, más és más módokon lendítették tovább a keresés kerekét. Előbb populáris formákat kerestünk – maszkot, bábjátékot, fizikai színházat, bohóctechnikát, cirkuszt – ahhoz, hogy a közönségeinket animáljuk. Ebből nőtt ki az a színház-pedagógiai mód, ahogyan dolgozunk. A mienk nem kanonizálható módszer – mások más eszközöket fognak találni, az alkalmazott előadó művészet gesztusa az, ami megosztható. A művészetektől elzárt vagy elzárkózó társadalmi csoportokkal kapcsolat köthető, ez minden erre motivált alkotó számára adott. A tudás, amely a színpadi alkotás velejárója, általános emberi szaktudás:

csoportdinamika, vezetői készségek és képességek, figyelmi kapacitás, együttműködési készségek, kreativitás-management, ezeket minden táncban, zenében, színházban alkotó művész eleve sokkal magasabb szinten ismeri és gyakorolja, mint az a társadalom egészében elterjedt. Az EXCEPT -ben tettünk erre egy nagyon reménykeltő kísérletet és most a RIOTE platform organikusán szervezett és fenntartható nemzetközi közösségként, egy még teljesebb szemléletet mutat fel. A RIOTE 3 projektben tagok önálló csoportok, akik saját eszköztárukkal szólítják meg a választott közösségeket – sokféle szakértelemmel, teljesen saját anyanyelvükön. Valamit azonban jó, ha előbb-utóbb beszerez, aki a társadalom mélyére igyekszik, és ez a bűváruha – a pszichológiai, pedagógiai vértettség, amivel nyugodtabb a merülés. Csereháti munkánk mértani közepében közel egy évtizedig a Dr. Hódi Ágnes gyerek terapeuta vezette szupervíziók álltak.

Aki az alkalmazott művész munkájára vállalkozik, annak gyakorló-alkotónak kell lennie. A megélt alkotás örömét szívesen és tukmálás nélkül tükrözik a résztvevők, még ha küzdelmes is. Pedagógiai eredményeink legfontosabb hatóanyaga a felszabadult alkotómunka közben létrejövő személyes kapcsolat fejlesztő ereje, amin a résztvevők megosztoznak. Szabad akaratunkból vagyunk itt, művészek, hogy pont ezt az előadást létrehozzuk

Mi nem az állam felelősségvállalását képviseljük, hanem saját magunkét; meggyőződésünket, hogy amit adunk, az a sok sérüléssel, haraggal, mélyszegénységben élő emberek számára fontos táplálék. Mi nem a KLIKK (Klébersberg Intézményfenntartó Központ, a mai Magyarország tanügyi rendszerének központosított utasítórendszere) vagy a Családvédelmi Szakszolgálat emberei vagyunk – tőlünk nem kell félni, nekünk nem kell

megfelelni, a mi dolgunk nem a gyerekek szociális állapotának a bírálata – bár állampolgári jogunk véleményt formálni arról, amit látunk. Ez nem jelenti azt, hogy ne tudnánk együtt dolgozni intézményekkel – de nem is kell azonosulnunk a törvényekkel, szabályokkal, ha buták vagy merevek. Távol állhatunk mindkét oldaltól. A velünk való kapcsolat nem közvetlen anyagi érdeke a nyomorban élő családoknak, mint az iskoláztatás (Magyarországon azok, akik nem iskolázzák be gyermeküket törvényileg számon kérhetőek). Jelenlétünk, lehetőség, ha valakinek van kedve, jön velünk játszani, ha nincs, akkor ez egy hiánytalan mondat: nem. Az általunk kialakított attitűdben az önkéntesség oldja meg a mélyszegénység közismerten legnagyobb “célcsoport megközelítési” problémáját, a *motiválhatatlanságot*.

## CIVIL PARLAMENT

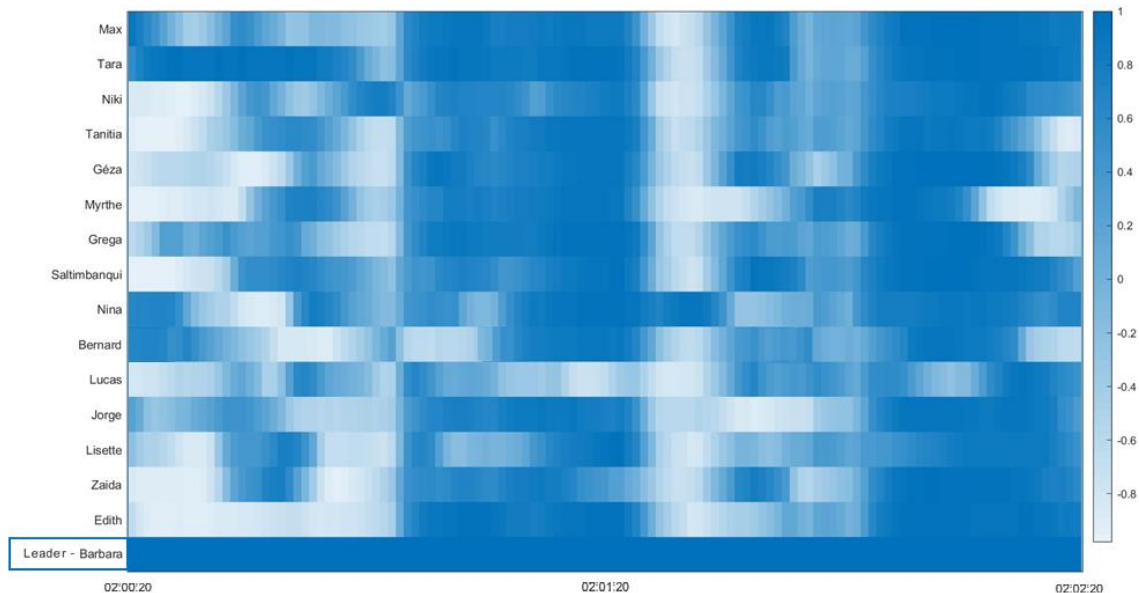
Peter Brook írja a Teatro Valle színházfoglalóinak:

“Világunkban ahol minden szinten minden hanyatlak - nagyon könnyű azt mondanunk, hogy itt semmit sem lehet tenni és ez valóban majdnem igaz, mégis teljes hazugság. Mert bármilyen végzetes, drámaian korlátozott is a helyzet, valamit mindenképpen lehet tenni. Ez az, amit ti nagyon hősiiesen és bátran bemutattatok, amikor nem hagytátok ezt a színházat lesöpörni a térképről és azzá változtatni, ami korunk jelképe - egy szupermarketté! Nagyon sok mindenre rávilágított, az, ahogy ti ezt megléptétek. Legelőször is arra, hogy akármilyen leharcolt és széttöredezett is a társadalom, kis csoportok mégis képesek együtt dolgozni, megérteni egymást, és közös tetteket véghezvinni. Amit tettetek teljesen pozitív - azt hiszem, hogy ma csak pozitív dolgok lehetnek méltóak a figyelmünkre. Számunkra üldögetni, vakaróztatni és arról panaszkodni, hogy mennyi minden negatív körülöttünk, túl könnyű és romboló úgy a környezetünkre, mint önmagunkra nézve. Együtt tettétek, ez mutatja, hogy lehetséges csoportban közösen gondolkodni, dolgozni, vitatkozni, közösen érezni és cselekedni.” Brook ismer ilyen csoportokat - a színházban és a spirituális belső munkában is. Bármire is szövetkezzen egy csoport, a kilencedik érzékre szükség lesz működéshez. A csoportokért felelős vezető személyektől jogosan elvárható: teremtsék meg a kreativitáshoz szükséges nem hierarchikus, szorongásmentes klímát, majd próbálják életben is tartani azt. A csoporttagoknak mindenekelőtt meg kell tapasztalniuk autonómiájukat és valós felelősségüket. Felelősség és kötelesség nem ugyanaz. Az autokráciában az egyént kizárják a felelősség viseléséből. Az egyéni felelősségvállalás kialakulásához a közösség válaszkészségére van szükség, hogy a polgárnak bizalma legyen abban, hogy tetteinek hatása elérheti a közösség döntéseit.

A RIOTE 3 partnerség tagjai közül a legtöbben, közel egy időben, a 2000-es évek közepén, jutottunk ugyanarra a megoldásra: a nagy társadalmi szerveződésektől eltávolodva, a közvetlen környezetünkben, önszerveződő közösségekben próbáljuk megélni művészi szükségleteinket. Egyenrangúságban dolgozni, saját szakértelmünk és közös jóról alkotott



elképzeléseink szerint. Hierarchia nélkül vezetni a szervezeteket, vagy legalábbis kínosan egyensúlyozva a szükséges vezetői lépések és a hatalom erupciói között. A személyes kapcsolatok egyszerű igazságaiban, megjelenik a demokrácia első szintjének lehetősége. Az integráció törvényei igazak egy nagyobb rendszer esetében is, a sokféleség egymást kiegészítő egyensúlya tehet egészségessé egy embert – egy csoportot, egy társadalmat. A sokszínűség természetes állapotunk – meg kell tanulni élni az entrópiában – nem minduntalan erőszakkal rendet rakni benne.



**50. Figure A vezetővel való korreláció ábrázolása hőterképen**

A kirekesztés, mások világának – történetének – hangos elutasítása negatív energiákkal terheli közös teret. A negatív energiák visszhangoznak, elraktározódnak. Tudnánk egymással felnőtt módon beszélni!? Előbb el kellene hallgatni. A csöndben pedig mélyebb változásra, belső átalakulások sorára, "unlearning"-re van szükség, hogy a kapcsolati feszültségeket megtanuljuk a belső és külső munka terepére transzponálni. Ez a mentálhigiénés protokoll szerint meghatározott közös-munka tér, a csoport. El tudod képzelni, hogy a parlament például ilyen törvényeknek megfelelően működjön?

A valós társadalom üdítő sokféleségét képezi le a rengeteg civil szervezet természetes skálája: egyesületek, alapítványok, szövetkezetek, klubok, vízi és színházi társulatok, helyi és közérdekű közösségek. Utópisztikus, hogy civil szervezetek képviselői vezessék az államot? Ezeknek a csoportoknak a nagyobb egységei megtartanák a biztos kötődéshez, a polivagális fék biztos működtetéséhez szükséges környezetet.

A civil csoportok összességének valóság-értelmezése sokkal pontosabb, mint a mindenkori politikai erőké, hiszen bár mind csak egy irányból, jobbról, balról, alulról, felülről látjuk a világot – de nem legyőzni, hanem integrálni próbálnánk egymás nézőpontjait. A

közös döntéshozatalhoz, iszonytatóan sok türelemre van szükség, mint ahogy bizalomra is, és nem is csak egymásban, hanem abban, hogy a megoldás megszületik. A legtöbb vezetési konfliktus abból adódik, hogy minden csoporttagnak más a biztonságérzeti keret-rugalmassága. Van, aki három héttel előbb szeretné tudni egy utazás összes részletét, van, akinek elég, ha előző este megmondják, hogy mi lesz a másnapi program. A közvélekedés azokat a vezetőket tartja jónak, akik a biztonságot szolgálják és ezt helyezik minden más szempont elé. A létbiztonság fontosságán nincs mit vitatkozni, a probléma az, hogy ezzel egész társadalmakat, sőt globális rendszereket zsarolnak, az, hogy legtöbbször minden más az élet teljességéhez szervesen hozzátartozó kevésbé fontosnak tartott szempont esik áldozatául esik, közöttük a valós demokrácia. Az egyén fejlettségi fokának kell magasabb szinteket elérni, hogy merjen a biztonság-érzet rovására többet kockáztatni, a kiszámíthatatlan valósággal való találkozásból.

A civil parlamentben ez a bizalom jelenhetne meg, elfogadom a másik ember kockázati küszöb-értékelését, mert tudom, hogy valamely eszközök segítségével dolgozik azon, hogy objektíven legyen képes látni a világot, nem bizonytalanítják el babonák, hisztériák, alaptalan közhiedelmek és porosodó hagyományok. Ehhez van szükség a tudományok, és elsősorban a humán tudományok tiszteletére és eredményeinek közvetlen integrációjára a döntéshozatalban.

És mindez természetesen analogikus a színházi előadás elkészítésének jellegzetes pillanatával, amikor még nem szabad elkezdni, kigyakorolni, ami van, mert még további keresésre van szükség. Ilyenkor ellen kell állni a biztonság csábításnak, ellenben bízni saját magunkban, mint csoportban, hogy kevesebb idő alatt is üzembiztossá tesszük majd azt, ami majd az igazi nagy találat lesz. Ehhez nyugalom kell és bizalom, nem csak a rendező (mérthát persze, hogy szükség van erre a szerepre, a megbízott vezető), hanem a többi csoporttag képességeiben, és az egész csoport készségeiben.

A kiadvány támogatója az Európai Unió ERASMUS+ programja, Stratégiai együttműködés a Felnőtt Tanulásban

A project címe: RIOTE 3 - Rural Inclusive Outdoor Theatre Education: street theatre education methodology and network cooperation model in rural environment 3. – Inkluzív Vidékjáró Szabadtéri Színházi

Nevelés: utcaszínházi nevelési módszertan és hálózatépítési modell a vidékjárásban

Pályázat száma: KA2/n°2020-1-HU01-KA204-078826

Partnerek:

Take Art | Shoshin Theatre Association | Kud Ljud | Cie Une Idée Dans l’Air | Sinum Theatre Laboratory | Protagon e.V | Utca-SzAK | Teatro Nucleo

Bármilyen visszajelzést észrevételt örömmel fogadunk a következő email címen:

[rioteproject@gmail.com](mailto:rioteproject@gmail.com)



Az Európai Bizottság támogatást nyújtott ennek a projektnek a költségeihez. Ez a kiadvány (közlemény) a szerző nézeteit tükrözi, és az Európai Bizottság nem tehető felelőssé az abban foglaltak bármilyen felhasználásért.