



**Navodila za uporabo videa
'Vstani, deklica'**

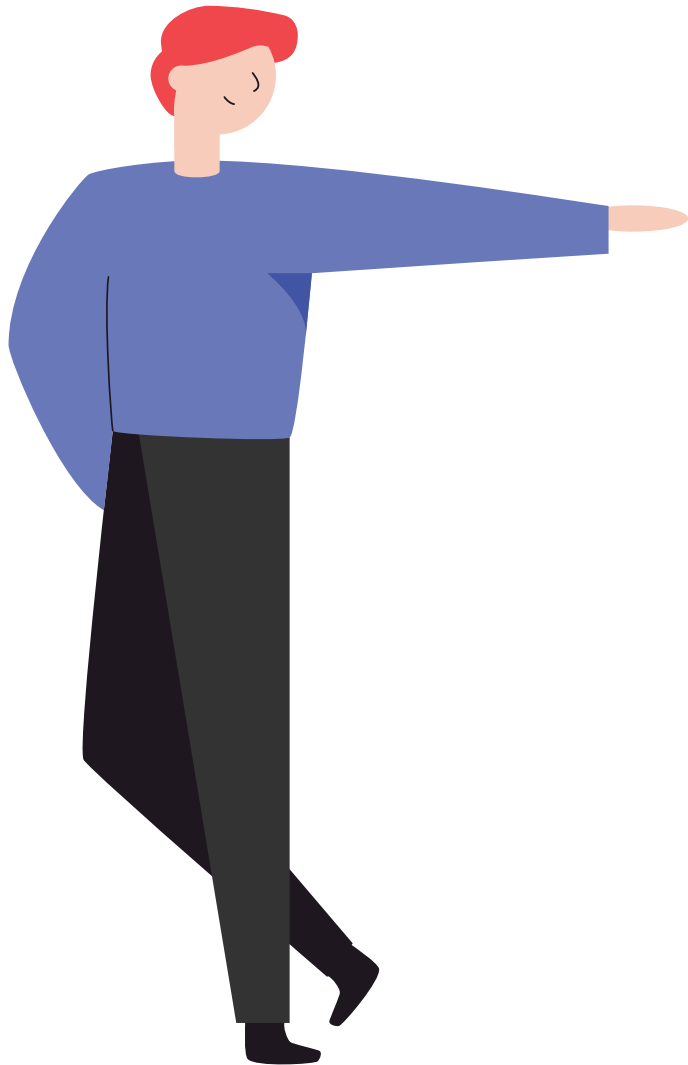
Uvod



Video '[Vstani, deklica](#)' je nastal z namenom dokumentiranja procesa priprave in izvedbe zakonodajne forumske predstave. Sicer pravijo, da slika pove več kot tisoč besed, včasih pa tudi slika potrebuje kakšno dodatno pojasnilo. V teh navodilih najdete zapis o kontekstualnem in metodološkem ozadju predstave, opise prikazanih aktivnosti in še kakšne dodatne namige za njihovo uporabo.

'Vstani, deklica' je zgodba o izkušnjah vstopanja na trg dela, ki jo pripoveduje osem mladih udeleženk projekta Pogon. V Pogonu smo podpirali mlade iskalke in iskalce zaposlitve v krepitvi kompetenc za večjo zaposljivost skozi aktivno državljanstvo. To, kar omenjene udeleženske vsekakor so – so aktivne državljanke ... Kar pa niso – niso zaposlene. V gledališkem procesu so izrazile svoj pogled na položaj mladih na trgu dela in v obliki forumskega gledališča izpostavile problematiko zaposlovanja med mladimi.

Zakaj gledališče zatiranih?



Mladi se soočajo z brezposelnostjo ali negotovimi zaposlitvami ter netrajnim in nepravičnim zaposlovanjem. Po konceptu 'vsak je svoje sreče kovač' je družba tovrstne strukturne probleme naložila na pleča posameznika in mu sporočila, da je za njihovo reševanje odgovoren sam. Z gledališčem zatiranih pa družbene nepravilnosti naslavljamo in rešujemo tudi kolektivno, na družbeni ravni. Mlade udeleženske so v procesu medsebojnega povezovanja ter deljenja in analiziranja svojih zgodb, odstirale tančice iluzij o zaželenosti fleksibilnih zaposlitev. O temah, ki v javnosti niso izpostavljene, so tako javno spregovorile osebe, ki največkrat nimajo javnega glasu. To je naloga in poslanstvo gledališča zatiranih in projektov kot je Pogon.

Igre za igralce in ne-igralce

Lahko jim rečemo tudi temelj metodologije gledališča zatiranih, uporabimo jih lahko v vseh fazah dela s skupinami. So igre v najboljšem in najširšem pomenu besede, nepogrešljive pri vzpostavljanju nove skupnosti. Sodelujoče podprejo v tem, da se osvobodijo spon svojega družbenega položaja, da se izrazijo, da utelesijo, kako doživljajo sebe in svoje notranje doživljanje ter svet okoli sebe. Igre lahko prinašajo razigranost pa tudi nove uvide in kritičnost ter skoraj vedno uigranost.



Hoja po prostoru

Nekje sem prebrala, da človek zmore prehoditi vsaj 23 kilometrov dnevno. Tak naj bi bil naš telesni ustroj, menda še iz pradavnine. Ne vem, če je to res ali ne, drži pa, da je tako rekoč nepogrešljiv del procesa s katero koli skupino v gledališču zatiranih t. i. hoja po prostoru. Na ta način spoznamo in 'osvojimo' prostor, se ga učimo uporabiti z vsemi pomanjkljivostmi in prednostmi, se v njem udomačimo in se učimo, kako se udomačiti v katerem koli drugem prostoru, se osredotočimo nase, na svojo telesno držo, dihanje in gibanje, pridemo do raznolikih uvidov glede sebe, spoznamo tudi druge udeleženske in udeležence, se z njimi povezujemo, usklajujemo in vzpostavljamo skupnost ...

Navodilo:

Hodimo po prostoru, tako da ga skupaj karseda enakomerno zapolnimo. Drža je zravnana, roke spuščene ob telesu, pogled usmerjen predse. Tako vzpostavimo t. i. periferni vid, zaradi česar ni potrebno pogleda usmerjati v točno določeno smer, da bi videli, kaj se tam dogaja. Čeljust sprostimo, da omogočimo prost pretok zraka. Opazujemo prostor, pozorni smo tudi na podrobnosti. Na poziv STOP se ustavimo in zapremo oči. Z desno roko pokažemo v smeri vrat, z levo roko na nekaj zelenega v prostoru ... Odpremo oči, preverimo. Nadaljujemo hojo in ponovimo.

Poljubno izbiramo predmete, barve, smeri, tudi druge člane skupine. V procesu nastajanja predstave Vstani, deklica smo hojo uporabili tudi kot način za razmislek o naši tematiki. Udeleženske so z gibanjem utelesile svojo izkušnjo zaposlovanja, s hitrostjo in z načinom hoje, stopanja, z držo telesa, usmerjenostjo pogleda.

Po tem je vsaka svojo zgodbo tudi ubesedila.

Pozdravljanje s stopali/ s hrbti in drugimi deli telesa

Različni načini medsebojnega pozdravljanja v skupini so pri gledališču zatiranih prav tako nepogrešljivi pri uvodnem delu s skupino.



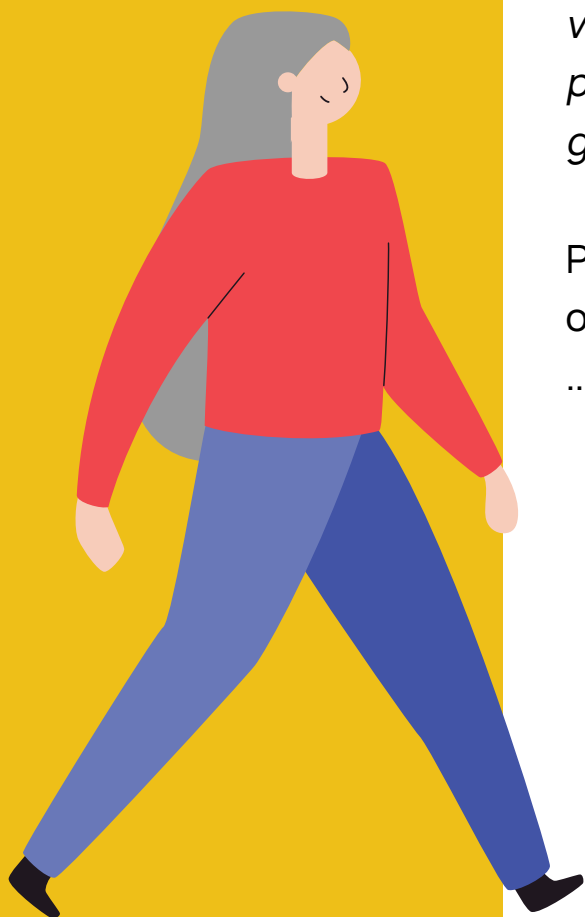
Navodilo:

Hodimo po prostoru. Ko zaslišimo plosk, se pozdravljamo z dotikom stopalo ob stopalo. Ko naslednjič zaslišimo plosk, nadaljujemo s hojo po prostoru. Z naslednjim ploskom se pozdravljamo komolec ob komolec (koleno ob koleno, hrbet na hrbet, ...).

Za bolj sproščene skupine lahko poskusimo tudi uho na uho, nos na nos in podobno. Pri tem je priporočljivo opozoriti na eno od osnovnih načel gledališča zatiranih – skrbimo za svojo varnost in za varnost vseh okoli sebe.

Skupinske mreže

Lahko so en od načinov, kako skupina soustvari eno prvih 'uprizoritev'.



Navodilo:

Hodimo po prostoru. Ko zaslišimo STOP, se ustavimo in z dotikom ustvarimo povezavo z vsaj eno osebo v skupini. Nadaljujemo hojo, pri ponovnem STOP z dotiki ustvarimo povezavo z vsaj dvema osebama v skupini. Nadaljujemo hojo, pri ponovnem STOP z dotikom ustvarimo povezavo z vsaj tremi osebami v skupini. Oddaljimo se drug od drugega, tako da imamo zravnane okončine.

Posamezni člani skupine lahko izstopijo iz nastale skulpture in si jo ogledajo, komentirajo, kaj vidijo, kako bi takšno skulpturo podnaslovili

...

Kolumbijska hipnoza

Vajo izvajamo v parih, lahko jo nadgradimo tudi tako, da jo izvajamo v skupini. Z izvajanjem gradimo zaupanje med člani skupine, poleg tega pa naslavljamo tudi razmerja moči v družbi.



Navodilo:

En od partnerjev pozicionira dlan pred obraz druge osebe v paru približno v razdalji dolžine dlani. Ko se dlan premakne, se premakne tudi partner na način, da vzdržuje razdaljo do dlani. Vaja se izvaja v tišini, naloga obeh je vzdrževanje razdalje. Oseba, ki 'vodi', tako spremlja, ali ji druga oseba sledi, pri tem je pozorna tudi na gibanje ostalih parov. Lahko ji postavlja izzive z menjavo pozicij, hitrostjo gibanja ipd.. Vlogi se po nekaj minutah zamenjata.

Vajo lahko izvajamo tudi skupinsko, tako da ena oseba vodi dve osebi z obema dlanema. Obe osebi, ki ju vodi, tudi dvigneta dlani ter vodita še dve osebi, tudi ti dve osebi lahko vodita še dodatni osebi itd.. V refleksiji lahko razmišljamo, kakšna je bila razlika med vlogo, ko smo vodili, in ko smo sledili. V kateri od pozicij nam je bilo bolj udobno? Ali smo zaupali osebi, ki nas je vodila? Zakaj? Kaj pomeni imeti moč?

Ogledalo

Vsaka oseba nosi odtis svojega družbenega položaja v svojem telesu. Pravimo, da se naše vsakdanje vloge odražajo v naši drži telesa, v načinu gibanja in v odnosu, ki ga izražamo s svojim telesom. Na primer, telo osebe, ki dnevno preživi večino časa pri delu v pisarni, ima drugačno izraznost kot telo osebe, ki je pri svojem delovniku za tekočim trakom. Z vajo tako preizprašujemo t. i. družbeni odtis, vzpostavljamo medsebojno razumevanje na ravni, ki je sicer nismo vajeni, ter 'raztapljamo' vzorce, ki so nam lastni. Tako se lahko tudi osvobajamo predpostavk, ki pritičejo našim družbenim vlogam.

Navodilo:

Vajo izvajamo v tišini in v parih. S partnerjem se postavimo drug proti drugemu, približno v razdalji enega koraka. Ena oseba vodi tako, da predlaga nek izraz na obrazu, premike delov telesa ipd.. Druga oseba ji sledi, tako da zrcali njeno premikanje (če torej oseba, ki vodi, premakne desno roko, oseba, ki zrcali, premakne levo roko). Začnemo počasi, lahko samo z izrazi na obrazu, nadaljujemo s premikanjem glave, nato ramen, rok, celega telesa, tudi v prostoru. Naloga obeh je, da je ogledalo karseda 'natančno'. Po nekaj minutah se vlogi zamenjata. Po tem, ko sta imela oba partnerja izkušnjo predlagatelja in zrcala, vajo nadaljujemo, ne da bi dodelili vlogi. Partnerja se med seboj usklajujeta ob pozornosti na to, da vzdržujeta natančnost pri zrcaljenju.

V refleksiji razmišljamo, kako se naš družbeni odtis odrazi v naših telesih. Ali smo 'prepoznali' gibe, ki jih je predlagala oseba v paru, ali so nam bili tuji? Bi lahko kakšnega od novih načinov gibanja sprejeli kot svojega? Ali smo zaznali kakšne omejitve v svojih telesih? Čemu jih lahko pripišemo? Kako bi opisali občutja ob tem?

Capoeira

Družba, v kateri živimo, je izrazito darvinistična. Povečuje konkurenčnost, potrošnjo, premoč. V gledališču zatiranih preizprašujemo te družbene premise in jih zastavljamo na novo, v smeri vzpostavljanja sodelovanja in tvorjenja skupnosti. Eno glavnih vprašanj, ki si jih postavljamo, je, kako lahko v družbi delujemo z močjo in ne s premočjo. To je ena od vaj, s katero lahko preizkušamo, kako doseči željeni cilj, ne da bi uporabili premoč.

Navodilo:

Vajo izvajamo v parih. Obe osebi dvigneta roki in vzpostavita stik s podlahtmi (torej med komolcem in zapestjem). Ta stik se med vajo ne sme pod nobenim pogojem prekiniti. Ko se vaja začne, obe osebi v paru stremita k temu, da se dotakneta obraza druge osebe in se hkrati izogibata temu, da bi drugi osebi ta dotik uspel. Vendar, pozor! Pri tem početju je absolutno prepovedano uporabiti premoč, torej uporabo pritiskov, vlečenje ipd.. Obe osebi morata pri doseganju svojega cilja uporabiti druge strategije. Po nekaj minutah lahko zamenjamo pare.

V refleksiji razmišljamo, v kolikšni meri je udeleženkam in udeležencem uspelo upoštevati navodila, zlasti prepoved uporabe premoči. Kakšen so bile razlike pri izvajanju vaje v različnih parih? Kje v svojem vsakdanjem življenju prepoznamo uporabo premoči? Kako lahko uporabimo koncept moči namesto premoči?

Bim

Vaja za ogrevanje, razvijanje pozornosti in usklajevanje iz nabora vaj improvizacijskega gledališča.



Navodilo:

Stojimo v krogu in vzpostavimo skupen ritem, tako da izmenjanje ploskamo in s kazalci pokažemo na poljubne osebe v krogu (po vsakem plosku pokažemo na drugo osebo). Kadar se pogleda dveh oseb srečata, obe osebi rečeta 'bim'. Med vajo lahko tempo pospešujemo in upočasnjujemo.

Che che Khule

To je otroška pesem, ki izhaja iz Gane. Vajo lahko uporabljamo za različne namene, za ogrevanje telesa in glasu, medsebojno povezovanje, vživljanje v različna čustvena stanja ...



Navodilo:

Pesem deluje po principu 'klic in odgovor', običajno jo pojemo v krogu. Nekdo prevzame vlogo improvizatorja, osebe, ki 'poje naprej', ostali odgovarjajo oz. ponovijo. Oseba, ki 'poje naprej' je povsem svobodna pri tem, kako pesem interpretira, ravno tako ostali, ki ponavljamo. Ostali torej lahko ponovimo ali najdemo svoj izraz v tem, kar je bilo predlagano. Kot pravi eno osnovnih načel gledališča zatiranih, izraz posameznika ne more biti 'narobe'. Vlogo improvizatorja lahko izmenjaje prevzema kdorkoli v krogu.

Od posnetkov, ki so na voljo v medmrežju, je [tole en od načinov](#), ki je še najbližji temu, kako smo vajo izvajali pri nastajanju predstave 'Vstani, deklica'. In še besedilo:

*Che che kule
Che che kofi sa
Kofi nsa langa
Kaka shi langa
Kum aden nde
Kum aden nde.*

Časopisno gledališče

To je tehnika gledališča zatiranih, pri kateri raziskujemo in preizprašujemo družbeno medijsko krajino. Kakšna so sporočila, ki nas kot prebivalce te družbe vsakodnevno obkrožajo? Kakšna je njihova oblika, vsebina? Kako so ta sporočila vizualno podprta? Kdo so avtorji teh sporočil? Kako ta sporočila vplivajo na nas? S časopisnim gledališčem širimo razumevanje t. i. mikro situacij, zgodb, ki se neki osebi dogajajo na vsakodnevni ravni, na t. i. makro raven. Temu včasih rečemo tudi, da se postavimo v t. i. helikopterski pogled. Zgodba neke posameznice ali posa-

meznika postane širša zgodba, zgodba neke družbene skupine, ki je umeščena v širši družbeni kontekst. Z analizo objav v medijih tudi razvijamo razumevanje, kaj v tem, širšem družbenem kontekstu, povzroča, omogoča in ohranja določena dogajanja v družbi.

Za to, da lahko tehniko izpeljemo, potrebujemo gradivo. To so običajno različni tiskani mediji – časopisi, revije, reklamni pamfleti, ... Lahko uporabimo tudi druga tiskana gradiva, glede na vsebine, ki jih želimo naslavlјati – npr. učbeniki, zakonodaja, tudi leposlovje, verski spisi ipd.. V

zadnjem času vse pogosteje uporabljamo tudi spletne objave in komentarje 'ljudstva' pod njimi.

Navodilo:

Pregledujemo gradivo, ki ga imamo pred seboj. Pri pregledovanju razmišljamo o naši vsebini. Izrezujemo naslove, podnaslove, besede in besedne zveze iz člankov oz. besedil, lahko tudi stavke (vendar ne dolgih besedil), ki so povezani z našo vsebino. Količina izrezanega materiala je poljubna. Po določenem času (cca. 20 – 30 min), si pogledamo izrezano gradivo. Z različnimi vajami časopisanega gledališča ga oblikujemo v performans:

- enostavno branje (vse osebe v skupini preberejo svoj izbor brez poudarkov in čustveih konotacij),
- navzkrižno branje (udeleženke in udeleženci imajo pred seboj svoj izbor, nekdo prebere nekaj iz svojega izbora, nato se nekdo drug naveže z neko vsebino iz svojega izbora itd. – tako nastajajo izjave, lahko tudi zgodbe, ki odražajo, kako prisotni doživljajo vsebino, ki jo naslavljamo),
- ritmično branje (udeleženke in udeleženci berejo svoj izbor tako, da ga ritmizirajo, pri tem lahko uporabijo svoje besede, vzporedno dodajajo ritem ipd.)
- paralelno branje (branju dodajamo upodobitve s pantomimo ali s zamrznjenimi slikami, kipi, ki jih oblikujemo s svojimi telesi),
- dopolnjujoče branje (izbranemu gradivu dodamo informacije, ki so bile izpuščene).

Uporabimo lahko poljuben nabor navedenih tehnik. V tem procesu nastajajo povezave med izbiri posameznic in posameznikov v skupini. V naslednji fazi lahko oblikujemo skupen performans. Pogosto pri tem uporabimo žanre, ki so na nek način reprezentativni za vsebino, ki jo želimo izraziti (npr. reklama, pop komad, TV novica, ...). Pri pripravi forumske predstave *Vstani, deklica*, je z uporabo časopisnega gledališča nastala pesem, ki so jo avtorice umestile v predstavo.

Slikovno gledališče in ritem mašine

S to tehniko prikazujemo odnose, pojme, stanja, dogodke ... Uporabna je za naslavljanje tako rekoč katerega koli od področij človekovega življenja. Najmočnejši element slikovnega gledališča je utelesitev, fizično udejanjenje bivanjskih dimenzij, ki so sicer nevidne in jih težko razumemo ali nanje 'pokažemo s prstom'. Poleg tega pri delu s telesom ne filtriramo sporočil na način kot to počnemo pri besednem izražanju. Vse, kar potrebujemo za to tehniko, so naša telesa. Z analizo pozicije telesa in njegovih posameznih delov (telesna drža, položaj nog in

rok, izraz na obrazu), usmerjenosti pogleda itd., lahko izluščimo vsebine, na katere sicer nismo pomislili ali niso bile izražene in evidentne.



Navodilo:

Kiparjenje – lahko delamo v parih ali v skupini, zelo pomembno je, da aktivnost poteka v tišini. Pri kiparjenju oblikujemo telesa drugih, ki nam služijo kot t. i. pametna glina. Kaj želimo od osebe, ki je v vlogi pametne gline, nakažemo s tem, da premaknemo njen del telesa v določeno pozicijo, ki tako tudi ostane. Če na tak način ne dosežemo željene oblike, lahko tudi sami pokažemo, kako si predstavljamo neko pozicijo, in jo pametna glina nato upodobi. Tako lahko naredimo individualne ali skupinske zamrznjene slike ali kipe. Zamrznjeno sliko lahko oblikuje tudi vsakdo sam, ne da bi ga oblikovala druga oseba. Če delamo skupinske slike, se tako več oseb ena za drugo pozicionira v njej.

Dinamizacija in ritem mašine – v skupinski zamrznjeni sliki vsak posebej poiščemo enostaven gib, ki izhaja iz te pozicije, v kateri se nahajamo. Gib ponavljamo in izdelujemo, da je povsem jasno, kako se začne, in kako se konča. Gibu nato dodamo še pripadajoči zvok. Tako nastane eden od 'zobnikov' ritem mašine, ki bo pona-
zarjala celoto vsebine, ki jo uprizarjamo. Ko združimo posamezne elemente ('zobnike'), nastane ritem maš-
na. Ta se lahko poigrava s tempom, z glasnostjo, intenzivnostjo ipd..

V procesu nastajanja forumske predstave Vstani, deklica smo slikovno gledališče in ritem mašine uporabile že v prvih fazah procesa, ko smo raziskovale, kaj so pereče vsebine, povezane s položajem mladih na trgu dela. V nadaljevanju so s kiparjenjem nastajali zametki prizorov, ki smo jih kasneje sestavile v predstavo.

Zakonodajno forumsko gledališče

Tehnika gledališča zatiranih, ki nam lahko služi kot vaja za realnost. Forumsko gledališče nam omogoči, da v varnem okolju preizkušamo različne možnosti za razplet prikazane zgodbe. Kar naredimo na odru, ne bo imelo posledic v resničnem življenju. Še več, vsako potezo bomo lahko osvetlili z različnih zornih kotov, pri čemer bodo sodelovali tudi vsi prisotni s svojimi razmišljanji. Izplen forumske predstave tako ni nujno najboljša možna rešitev za prikazan problem, temveč širše in globlje razumevanje celotne situacije, ljudi, ki so vanjo

vpleteni, ter širšega družbenega konteksta.



Navodilo:

Dogodek s forumsko predstavo v grobem izpeljemo v treh fazah:

- priprava vseh prisotnih (običajno pripravimo ogrevalne vaje in vaje, s katerimi 'vpeljemo' obravnavano temo),
- prikaz problema – predstava (na odru odigramo pripravljen prizor, v katerem se prizor konča slabo za zatirane osebe),
- intervencije v predstavo (prizor se ponovi in prisotni ga lahko ustavijo in predlagajo drugačno nadaljevanje s tem, da vstopijo v prizor in nadomestijo zatirano osebo ali njegove zaveznike oz. vpeljejo novega zaveznika).

Za vsako intervencijo razmislimo: kaj se je v prizoru spremenilo, ali se nam je zdela realistična, zakaj, kakšen je njen dolgoročni potencial za spremembe na bolje ...

Pri zakonodajni forumski predstavi v času dogodka zbiramo predloge za spremembe na sistemski ravni, na ravni regulativ, pravilnikov in drugih dokumentov, s katerimi so urejena različna področja človekovega delovanja.

In čemu forumsko gledališče namesto preproste diskusije o izpostavljeni problematiki? Nema lokrat je prvi komentar osebe, ki je intervenirala: 'Nisem si mislila, da bo tako težko.'. Res je, da v forumski predstavi nismo v resnični situaciji, a je ta kljub temu dovolj reprezentativna, da lahko do neke mere občutimo, kaj ta situacija za nekoga pomeni v realnosti, ko vanjo vstopimo na odru.

S pomočjo zakonodajne forumske predstave 'Vstani, deklica' smo zapisali Priporočila za trajno vključevanje na trg dela, ki so na voljo [tukaj](#).

Zapisala: Metka Bahlen Okoli
Ljubljana, 2021

Uporabljeni izrazi, zapisani v slovnični obliki
moškega spola, so uporabljeni kot nevtralni in
veljajo enakovredno za vse spole.

Publikacija je nastala v okviru operacije
Pogon, ki je bila izbrana na javnem razpisu
»Krepitev kompetenc mladih skozi aktivno
državljanstvo za večjo zaposljivost«. Naložbo
sofinancirata Republika Slovenija in Evropska
unija iz evropskega socialnega sklada.

Grafično oblikovanje: Linda Söderholm
www.lindasoderholm.fi
Ilustracije: drawkit.io



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

POGON



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT**

BOB



piNa