

UNIVERZA V LJUBLJANI
AKADEMIJA ZA GLEDALIŠČE, RADIO, FILM IN TELEVIZIJO
Dramska igra

IVANA PERCAN KODARIN

Gledališče in duševno zdravje

Magistrsko delo

Ljubljana, 2023



Akademija *za gledališče, radio, film in televizijo*

Univerza v *Ljubljani*

ODDELEK ZA GLEDALIŠČE IN RADIO
DRAMSKA IGRA

IVANA PERCAN KODARIN

Gledališče in duševno zdravje

Magistrsko delo

Mentor: red. prof. Boris Ostan

Ljubljana, 2023

Ime in priimek: Ivana Percan Kodarin

Naslov magistrskega dela: Gledališče in duševno zdravje

Kraj: Ljubljana

Leto: 2023

Število strani: 42

Naziv visokošolske ustanove: UL, Akadamiija za gledališče, radio, film in televizijo

Program in smer študija: Dramska igra

Mentor: red. prof. Boris Ostan

Jezikovni pregled: Karmen Kodarin

POVZETEK

Študenti igre se v času študija soočamo z intenzivnimi čustvi, motnjami razpoloženja, nihanjem umetniške energije in travmami, ki jih prinašamo s sabo v igralski poklic. Tudi nagnjenost k fantazijam povzroča večjo ranljivost za disociativne motnje in nestabilno osebnost. Absorpcija in fantazija sta za igralca pozitivni, vendar lahko v preveliki meri vodita do patološke disociacije. Rezultati raziskav namreč kažejo, da se za študij na gledališki akademiji odločajo tisti, ki že imajo visoko stopnjo disociacije. Za duševno zdravje študentov bi bilo potrebno bolje poskrbeti, jih oborožiti s psihološkim in psihoterapevtskim znanjem in kadrom ter negovati njihovo občutljivost. Prvi del naloge skozi različne študije prikazuje, kako izkustvo gledališča in ustvarjanje predstav vpliva na psiho profesionalnega igralca, drugi del pa izpostavlja terapevtski aspekt gledališča, ki ga ustvarjajo neprofesionalne gledališke skupnosti.

Ključne besede: gledališče, duševno zdravje, igralec, disociacija, terapevtsko gledališče

THEATRE AND MENTAL HEALTH

ABSTRACT

During our studies, drama students are confronted with intense emotions, mood disorders, fluctuations in artistic energy and traumas that we bring with us into the acting profession. The tendency to fantasies also makes us more vulnerable to dissociative disorders and unstable personalities. Absorption and fantasy are positive for the actor, but can lead to pathological dissociation to an excessive degree. In fact, research results show that those who already have a high level of dissociation choose to study at a theatre academy. The mental health of students should be better looked after, they should be armed with psychological and psychotherapeutic knowledge and personnel, and their sensitivity should be nurtured. The first part of the thesis shows, through various studies, how the experience of theatre and the creation of performances affects the psyche of the professional actor, while the second part highlights the therapeutic aspect of theatre created by non-professional theatre communities.

Keywords: theatre, mental health, actor, dissociation, therapeutic theatre

Kazalo vsebine

1 Uvod	5
2 Igra skozi zgodovino	6
3 Psihološki pogledi na igro	9
3.1 Teorija uma	10
3.2 Empatija.....	11
3.2.1 Vaje za razvoj empatije	12
3.3 Regulacija čustev	14
4 Vpliv igre na igralca	16
4.1 Disociacija pri igralcih.....	20
4.2 Zanos (flow).....	22
4.3 Cool down oz. ohlajanje	24
4.3.1 Cool down vaje	25
4.4 Igra in jaz	29
5 Gledališče zdravi	31
5.1 Psihodrama.....	33
5.2 Na skupnosti temelječe gledališče	34
5.2.1 Na skupnosti temelječe gledališče in ljudje z duševnimi motnjami.....	35
6 Zaključek	38
7 Literatura	40

1 Uvod

Tema za nalogo se mi je porodila po pogostem samoizpraševanju v času študija, ali se znamo študenti igre soočati z intenzivnimi čustvi, motnjami razpoloženja, nihanjem umetniške energije in travmami, ki jih prinašamo s sabo v igralski poklic. Je duševno zdravje študentov dramske igre v dobri kondiciji? Je res, da se za igralski poklic odločajo ljudje, ki so bolj nagnjeni k fantaziranju in disociaciji? Je moč empatije res večja pri igralcih? Ali za doseg svojih emocionalnih ciljev na odrskih deskah res uporabljamo nerazrešene lastne travme?

V času študija sem se velikokrat srečala s frustracijo. Spraševala sem se, ali je ta posledica moje samopodobe, nespretnosti pri samoanalizi lastnih psihičnih dogajanj, morda pedagoška podhranjenost sodelujočih v procesih, ali pa sistem in okolje, v katerem študij poteka, in način, kako sta zastavljena. Frustracijo sem vedno znova zaznala kot ugotovitev, da za poklic igralke ali pa nasploh za delo v gledališču nisem sposobna.

V prvem delu naloge bom skozi različne študije odkrivala, kako izkustvo gledališča in ustvarjanje predstav vpliva na vsakdanje življenje in delo profesionalnega igralca. Ali pridobimo večšine za uporabo psiholoških fenomenov – čustev, misli in občutkov kot instrumentov pri ustvarjanju umetnosti, da bi kot mladi občutljivi ljudje lahko nadaljevali svoje kreativne poti brez frustracij, zdravi in nepoškodovani?

V drugem delu se bom ukvarjala s terapevtskim aspektom gledališča, ki ga ustvarjajo ljudje, ki niso profesionalni igralci, katerih primarni cilj ni končni izdelek kot umetniška stvaritev, temveč vzpostavitev neke skupnosti, temelječe na skupnih izhodiščih in temah (marginalizirane skupine, odvisniki, ljudje z duševnimi motnjami itd.), kjer je bistven sam proces ustvarjanja in vzpostavljanje zdravih odnosov; gledališke dejavnosti služijo kot katalizator za pozitivne osebne in družbene spremembe.

K študiju dramske igre me ni pripeljalo samo zanimanje za gledališče, pač pa predvsem terapevtski aspekt gledališča, misel o tem, da je igra nekaj zdravilnega, tako za igralca kot za gledalca. Toda: je sploh mogoče, da lahko gledališče na eni strani povzroča frustracije, na drugi pa deluje terapevtsko, celo zdravilno?

2 Igra skozi zgodovino

Benedetti in Roach ugotavljata, da zahodnjaško razumevanje igre izhaja iz gledališča starih Grkov. Za razliko od sodobnega časa je bilo igranje v 6. stoletju pred n. š. formalizirano in je bilo tako podobno delu govornikov, da so ga opredelili kot vrsto retorike. Thomson in Jaque razlagata, da sta bila prvotno ples in igranje zelo usklajena, ker sta oba izhajala iz gibanja. Ko sta v igralske predstave začela prodirati govorno besedilo in pesem, sta se umetniški obliki ločili (nav. po Panero 1).

So pa različni pogledi na to, kaj je igra, obstajali že takrat. Namesto prikazovanja resničnih čustev na odru je večina grških igralcev uporabljala maske in kostume, da bi predstavila psihološko resničnost svojih likov, ugotavljata Easterling in Hall. Aristotel je menil, da so igralci, ki se na odru vživijo v čustva svojih likov, najbolj učinkoviti, kar je danes za marsikoga ideal sodobnega gledališča. Konjin izpostavi Polusa, znanega grškega igralca, ki je na odru nosil urno s pepelom lastnega sina, da bi občutil pravi obup. Razprava o tem, ali naj igralci čustva prikazujejo, ne da bi jih v resnici čutili, ali bi morali čutiti, kar upodablja, se nadaljuje še danes (nav. po Panero 2).

Realistična upodobitev likov je po Roachu postala bolj sprejeta v 17. stoletju v elizabetinski Angliji. Čeprav so morale biti kretnje in dejanja še vedno pretirane, da so jih videli vsi iz občinstva (zaradi pomanjkanja osvetlitve in odsotnosti mikrofонов), so avtorji začeli svobodneje ustvarjati like, ki so temeljili na resničnih osebah, igralci so si prizadevali "vživeti se" v svoje like. William Shakespeare je z uporabo solokvijev povzročil pravo revolucijo v gledališču, v njih igralci neposredno nagovarjajo občinstvo in razkrivajo notranje misli in občutke likov. Glavni igralec v Shakespearovem gledališču, Richard Burbage, je imel sposobnost ohranjati intenzivno vživljanje v svojo vlogo. Domnevno se je lahko v predstavi popolnoma prelevil v svoj lik (nav. po Panero 2).

Po Konjinu se je nerealistična igra kljub temu ohranila. V 18. stoletju so se igralci v Franciji strogo držali predpisanih gest, gibov, mizanscene in položajev, ki jih je občinstvo razumelo kot izražanje posebnih čustev. To je omogočilo igralcem, da so se hitro naučili besedila in da so se zanašali na uveljavljena pravila izražanja. V tem času je francoski filozof Denis Diderot trdil, da

se igralci ne bi smeli čustveno vključevati v igro in da lahko veliki igralci zares jokajo, ne da bi resnično čustvovali. Diderot je oblikoval tristopenjski proces igranja: (1) opazovanje "strasti" (npr. strah, bes, strahospoštovanje, veselje), (2) razmislek o čustvenem vedenju in izražanju ter (3) eksperimentiranje z glasom in telesnim gibom, dokler se ne najdeta za prizor ustrezna. Poleg tega je trdil, da bi morali veliki igralci vseskozi sodelovati v tem procesu, na vajah in v predstavah, dokler ne dosežejo pravega realizma v okviru gledaliških konvencionalnih pravil. Diderot je menil, da se igralci ne morejo popolnoma potopiti v čustva lika in hkrati slediti odrskim navodilom (npr. priti na oder ali z njega na določen znak). Zato je menil, da nadzorovana čustva (tj. tista, ki so prikazana na odru) niso prava čustva, ampak se igralec pretvarja (nav. po Panero 2).

V 20. stoletju je ruski gledališčnik Konstantin Stanislavski razvil sistem, ki je vključeval uveljavljeno telesno in glasovno usposabljanje igralcev z "umetnostjo doživljanja", pri kateri so bili igralci spodbujeni, da občutijo čustva svojih likov med vsemi vajami in predstavami, zapišeta Milling in Ley (nav. po Panero 2). Benedetti ugotavlja, da je to nasprotno "umetnosti predstavljanja", ki so jo izvajali Diderotovi privrženci, pri kateri so analogna čustva med igralci in liki potekala le kot posamezni del procesa vaj in z "igro pretvarjanja", pri katerem doživljanja čustev sploh ni bilo. Čeprav je Stanislavski priznal, da v praksi igranje postane mešanica doživljanja, predstavljanja in pretvarjanja, je menil, da mora prevladovati pristno doživljanje. Kljub temu ni nikoli v celoti opredelil, v kolikšni meri naj bi se igralec poistovetil z likom oz. kolikšen delež igralčevega uma mora ostati pod nadzorom (nav. po Panero 2).

Benedetti in Roach nadaljujeta, da je Stanislavski pozneje v svoj sistem vključil fizični vidik, v katerem igralci improvizirajo dramske situacije kot njihovi liki. To je postalo znano kot metoda fizične akcije. Sistem Stanislavskega je torej celosten psihofizični pristop k igranju, v katerem igralci raziskujejo like tako od znotraj kot od zunaj, mentalno in fizično (nav. po Panero 2). Učil je čustveno ustvarjalnost; igralce je spodbujal, da fizično in psihološko začutijo čustva likov, ki so jih upodabljali.

Leta 1926 je Stanislavski začel pisati priročnik za igralce, ki naj bi izšel v treh zvezkih – prvi naj bi bil posvečen notranjim izkustvom igralca, drugi zunanji karakterizaciji in tretji procesu vaj. Načrtoval je tudi, da bo napisal začetni pregled, ki bi združeval vse tri zvezke v en celovit

priročnik, pri čemer bi bil poudarjen in povzet njegov psihofizični pristop k igranju, vendar ni bil nikoli napisan (nav. po Panero 3).

Iz njegovega sistema se je kasneje razvil ameriški method acting, ki predstavlja niz tehnik, ki skušajo spodbuditi iskrene in ekspresivne predstave s prepoznavanjem, razumevanjem in doživljanjem notranje motivacije in čustev lika. Method acting je še danes sporna tema in je pogosto napačno razumljen. Ena od predstav o metodi je, da morajo igralci ves čas ostati v vlogi, tudi med vajami in predstavami. Strasberg, ki je bil med ustanovitelji, te tehnike ni vključil v poučevanje in tako ni zares del method actinga. Stanislavski je tehniko v nekem obdobju raziskoval pri svoji igri in tudi od svojih študentov pričakoval, da živijo v liku, ko so zunaj odra, vendar je ugotovil, da to ne izboljša igre na odru, zato je idejo kmalu opustil. Kljub temu se je tehnika ohranila, danes dominira v ameriškem filmu (nav. po Panero 3).

Na Akademiji pri učenju igre v največji meri sledimo sistemu Stanislavskega, čeprav študij gotovo ni strogo usmerjen le v eno igralsko tehniko. Usmerjen je v produkt, na podlagi katerega smo študentje vzpodbujeni tudi v samostojno raziskavo in razvoj določene tehnike, načina, ki ga za potrebe izdelka skozi proces prilagajamo in morda pregibamo. Gre za preplet različnih tehnik, ki so odvisne od režije in mentorja ter njegove presoje o tem, kakšen rezultat si želi doseči, bodisi pri igralskem razvoju študenta bodisi pri končni produkciji kot celoti. Sistem takega študija je lahko izjemno kreativen za skupino, ki ima željo po ustvarjanju gledališke predstave, hkrati pa problematičen za individualni tehnični razvoj igralca, ki mu sistem ne namenja veliko časa in pedagoškega okolja za osredotočanje in poglobljeno raziskavo izbrane igralske tehnike ali principa. Hkrati je igralski razvoj študenta zelo odvisen tudi od vloge, ki je študentu dodeljena v procesu produkcije.

3 Psihološki pogledi na igro

Ne glede na to, katere uveljavljene igralske tehnike uporabljaš, menim, da se vse stikajo vsaj v eni točki: igra je nekaj, pri čemer je izvajalec angažiran celostno – telesno in mentalno. Za posameznika, ki igra, je torej poglavitno, da stopi v stik s svojim mentalnim svetom in fizičnim vedenjem. Da ju je sposoben videti z distance, hkrati pa ju varno angažirati za potrebe gledališkega odra. Tu sta pomembna pojma prisotnost in zavedanje, ki ju vidim kot nujna pogoja za dobro igro.

T. R. Goldstein v članku z naslovom *Psychological Perspectives on Acting* obravnava zgodnje znake delovanja talenta in psiholoških spretnosti, za katere meni, da so potrebne za igro in za katere je verjetno, da lahko spodbudijo igralski trening: teorijo uma, empatijo in uravnavanje čustev. Kot pravi, psihologi vedo presenetljivo malo o kognitivnih in afektivnih temeljih gledališke igre, v nasprotju s tem, kar je znano o psiholoških spretnostih, povezanih z glasbo in likovno umetnostjo (Goldstein 6).

Igranje je nenavaden pojav, ki pa ga jemljemo za samoumevnega: igralec se pretvarja, da je nekdo drug, za občinstvo, brez namena zavajanja. Igra je univerzalna človeška dejavnost in tudi lastnost, ki je značilna le za človeka – drame ne ustvarja nobena druga žival, niti najbolj razviti sesalci. Vsak človek je do neke mere igralec, različne vloge preizkuša na dnevni ravni, ko vstopa v interakcije z drugimi. Ali s Shakespearovimi besedami: "Človek v svojem času igra veliko vlog." V psihoterapiji se velikokrat uporablja tudi izraz »maska« (v različnih situacijah si človek nadeva različne »maske«). Vendar pa so vloge, v katere ljudje vstopamo v svojem osebnem življenju, običajno precej povezane med seboj in temeljijo na osebnosti, željah in čustvenih razponih, igralci pa se soočajo z vstopanjem v številne med seboj nepovezane vrste vlog in likov (prav tam 6).

Igranje od igralca zahteva, da razume mentalni svet lika in njegova čustva izkusi. Igra vključuje dejavnike, ki jih v psihološkem smislu imenujemo teorija uma (sposobnost razumevanja in razlaganja duševnih in čustvenih funkcij drugih posameznikov), empatija (sposobnost doživljanja čustev drugih) ter sposobnost reguliranja čustev (Ligthelm 2).

Te tri pojme bom v nadaljevanju predstavila s pomočjo raziskav in pogledov nekaterih avtorjev, v katerih so se osredotočili na povezavo z izkustvom igre kot psihološkim stanjem.

3.1 Teorija uma

S teorijo uma se Goldstein (prav tam 7) naslanja na sposobnost natančnega "branja" osebe oz. dojetanja njenega notranjega stanja na podlagi njenega izraza, govornice telesa, prozodije, govornega izražanja.

Branje, razumevanje in nato ustvarjanje vloge na odru, v filmu ali televizijski oddaji zahteva poglobljeno analizo notranjega življenja lika. Za upodobitev lika morajo igralci najprej resnično razumeti njegovo duševno in čustveno stanje. Z drugimi besedami, igralci morajo razviti dobro "teorijo uma", da bi lahko razumeli notranje delovanje likov, ki jih upodabljajo. Zato je verjetno, da igralski trening vodi k višji ravni teorije uma (Goldstein7).

Večina tega, kar vemo o razvoju teorije uma, se osredotoča na otroke pred šestim letom starosti in na posameznike, ki imajo moteno teorijo uma – zlasti tistih z avtizmom, skoraj ničesar pa o posameznikih z izjemnimi spretnostmi na področju teorije uma ali o ravneh teorije uma v odrasli dobi (Goldstein 7).

Igralci so posamezniki, ki imajo dobre sposobnosti teorije uma, bodisi kot del prirojene zasnove bodisi se jih naučijo z igralskim treningom (ali oboje). Igralski teoretiki različnih šol so poudarjali pomembnost tega, da je treba igralca naučiti razumeti in analizirati notranjo podobo lika. Stanislavski je menil, da glas in telesni gibi lika izhajajo neposredno iz igralčevega poznavanja misli lika. Uta Hagen je svoje učence prosila, naj za vsak lik, ki so ga upodobili, razmislijo o tem, kaj si lik želi in kaj bi te kot igralca spodbudilo k temu, da bi se obnašal tako, kot se obnaša lik. Tvrstno usposabljanje gotovo spodbuja sposobnost razumevanja drugih. Vendar je prav tako verjetno, da igrilstvo privlači posameznike, ki imajo za takšen način razmišljanja določene predispozicije, sposobnosti (Goldstein 7).

3.2 Empatija

Raziskovalci pogosto trdijo, da se z igro učiš empatije, morda zato, ker se morajo igralci postaviti v kožo svojega lika in začutiti čustva tega lika. Nekatere vrste igralskega usposabljanja močno spodbujajo igralce, naj se vživijo v čustva svojega lika, da bi lahko kar najbolj prepričljivo prenesli njegovo izkušnjo čustvovanja. Empatijo Goldstein opredeljuje kot sposobnost čutenja čustev drugega (Goldstein 7).

Obstaja veliko razlogov za domnevo, da so igralci lahko še posebej empatični. Levy trdi, da lahko sodelovanje v gledališču otrokom pomaga pri učenju o morali in vrednotah, saj ga uporabljajo kot "šolo čustev". Ugotavlja, da se izobražena čustva odzivajo bolj moralno kot nevzgojena čustva, kar vodi k večji empatiji, čeprav je Levyjeva definicija empatije v tem primeru bližje temu, kar Goldstein imenuje sočutje (nav. po Goldstein 8).

Tudi Verducci ugotavlja, da igralci s tem, ko morajo brati in razumeti čustva in vedenje svojih soigralcev, pridobijo razumevanje in empatijo do drugih. Obstaja nekaj empiričnih dokazov, ki kažejo na to, da imajo igralci višjo stopnjo empatije kot neigralci (nav. po Goldstein 8).

V članku *Beyond Role Playing* avtorici navajata različne avtorje, ki izraz empatija uporabljajo za sklicevanje na človeško lastnost oz. sposobnost čutenja in razumevanja čustvenega stanja druge osebe. Glede na ta kontekst se pri empatiji osredotočajo na natančno zaznavanje čustev in položajev drugih ter na razumevanje, kaj doživljanje pomeni za drugo osebo. Teoretično se tega konstrukta oz. sposobnosti empatije ni mogoče naučiti. Vendar pa lahko razvoj empatije okrepimo in izpopolnujemo z domišljijo in ustvarjalnostjo (nav. po Bodenhorn, Starkey 18-19). Članek temelji na predpostavki, da empatični odziv ne bo pristen, če ni prisotna pristna empatija. Z drugimi besedami, če oseba ne razvije empatije, je učenje empatičnega odziva zaman (prav tam 19).

Po Duanu se zdijo ključne sestavine za razvoj empatije zavzemanje vlog in zavzemanje perspektive. Zavzemanje vlog je nekakšen zakon gledališča, igralci v neki vlogi prevzamejo podobo druge osebe. Po Verducciju *method acting* temelji na prepričanju, da igralci odkrivajo in udejanjajo notranje, čustveno, psihološko življenje lika. Boal primerja gledališki oder s terapevtskim, pri čemer poudarja, da oba procesa od posameznika zahtevata, da razume in

sprejme njuno resničnost. Pri psihoterapiji se s tem razumevanjem vzpostavi terapevtski odnos (nav. po Bodenhorn, Starkey 19-20).

Veliko avtorjev o empatiji govori v povezavi s sočutjem, nekateri pa pojma strogo ločujejo. Razlika je v tem, da gre pri sočutju za odnos do čustvovanja drugega, čustveno zlitje z drugo osebo, kjer se zgodi, da ne ločuješ več racionalno lastnih čustev od čustev nekoga drugega. Pri prijetnih čustvih, kot je npr. veselje, je ta občutek fantastičen, težava pa nastane pri neprijetnih čustvih, kot so žalost, jeza, obup, ki jih doživljaš preko izkušnje nekoga drugega.

3.2.1 Vaje za razvoj empatije

Bodenhorn in Starkey v svoji raziskavi *Beyond Role-Playing* navajata vaje za razvoj empatije, ki so primarno namenjene študentom psihoterapije in svetovanja. Sama sem se z njimi srečala na začetku svoje gledališke poti, na akademiji smo takšne vaje izvajali v okviru igralskega ogrevanja, obsežno v prvem letniku.

Za uspešnost vaj je najprej potrebno ustvariti okolje sprejemanja in spoštovanja. Vsaka oseba se mora počutiti svobodno, da lahko svoje gibanje, svoj glas pretvori v nekaj smiselne in sporočilne, v bistvu v edinstveno osebno predstavitev. Potrebno je spodbujanje in podpiranje svobode izražanja vsake osebe brez strahu pred obsojanjem (Bodenhorn in Starkey 20-21).

Prva vaja se imenuje *krog zvoka in gibanja*. Boal govori o "krogu ritma in gibanja" kot metodi za razvijanje empatije. Ena od različic te dejavnosti zahteva, da udeleženci oblikujejo krog. Član skupine se premakne na sredino in naredi kretnjo, gib po lastni izbiri. Gibanje spremlja z zvokom. Tako zvok kot gib se morata ponavljati. Medtem ko se premika z edinstveno kombinacijo gibanja in zvoka, se vodja približa drugi osebi v krogu, ki nato prevzame to gibanje. Vodja preneha z zvokom in gibanjem takoj, ko ga prevzame nekdo drug in vstopi v krog. Novi vodja mora spremeniti dani zvok in gibanje v drugo ponavljajočo se dvojico in se premikati po krogu, preden se približa naslednji osebi, da ta spet prevzame zvok in gibanje. Cilj je, pravi Spolin, da se vsaka oseba zave "prebujenja intuitivnega območja", ko poskuša posnemati drugega (nav. po Bodenhorn in Starkey 21).

Vajo *avtobusna postaja* izvajata dva udeleženca: prvi sedi na "klopi" in igra svoj lik, drugi se mu pridruži s svojim likom in vstopita v interakcijo, lahko verbalno ali neverbalno. Prvi torej sedi in čaka na prihod avtobusa. Drugi se mu pridruži in začneta sodelovati. Na primer: prvi učenec se odloči upodobiti lik matere samohranilke, ki se vrača domov z dela, medtem ko se drugi učenec odloči, da bo starejši moški, ki se vrača od zdravnika. Mati samohranilka in starejši moški vzpostavita odnos. Ko se nekaj minut pogovarjata (ali pa ne pogovarjata), pripelje "avtobus" in prvi udeleženec (mati samohranilka) zapusti postajališče. Tretji učenec se pridruži preostalemu udeležencu in začne sodelovati z likom druge osebe (v tem primeru s starejšim moškim). Ta proces se nadaljuje, dokler vsak udeleženec nima priložnosti izkusiti interakcije med čakanjem na avtobus (Badenhorn, Starkey 21).

S klopi! je podobna vaja z dodatnim motivom. Prva oseba se usede na imaginativno klop in začne glasno razmišljati ali opazovalcem na odrski način sporočati naravo predpostavljenega lika. Na odru se mu pridruži druga oseba s svojim likom, s katerim bo sodelovala s sedečo osebo. Namen druge osebe je najti način, da se oseba, ki sedi na klopi, odreče svojemu položaju oz. se umakne s klopi. Namen vaje ni, da bi oseba, ki sedi na klopi, postala nasprotnik udeleženca, ki se približuje. Gre za to, da mora počakati na razumen razlog, ki bi ga spodbudil k premiku. Namen je spodbuditi učence, da prisluhnejo osebi, ki sedi na klopi, in poskušajo v odnosu najti motiv, ki bi osebo spodbudil k premiku s klopi. Za primer vzemimo interakcijo med materjo samohranilko in starejšim moškim: če starejši moški omeni dečka, ki nekaj pobira z bližnjega vrta in to premika k ustom, in vpraša gospo, ali je tisti njen sin, jo lahko to spodbudi, da se dvigne s klopi. Po končani vaji se učenci pogovorijo o svojih interakcijah. Razpravljajo o svojih občutkih in o tem, kako se je njihov lik prilagodil drugi osebi (Badenhorn, Starkey 22).

Še ena vaja za krepitev empatije je *ustvarjanje čustvenih kipov*. Gre za osredotočen proces, ki ustvarja možnosti za raziskovanje in možnosti za spremembe in učencem omogoča, da "raziskujejo držo, gestikulacijo in mimiko obraza kot sredstva komunikacije". Kot učna metoda je delo s kipom po svoji naravi tiho izražanje, kipi predstavljajo negibne upodobitve trenutka v času in z opazovalcem komunicirajo brez besed. Za začetek individualne vaje s kipi učenci sestavijo seznam besed za občutke, ki se razlikujejo po intenzivnosti: npr. jeza, frustracija, razdraženost in bes. Vsak od sodelujočih mora izbrati eno od čustev, s katerim se najbolj identificira in ustvariti položaj kipa, ki najbolje ponazarja občutek, ki ga je doživel. V tem

položaju ostane nekaj trenutkov, da skupina lahko razume, kaj poskuša sporočiti. Po "odmrznitvi" se lahko pridruži skupini pri razpravi o občutku. Od udeleženca se nato pričakuje, da s skupino deli čim večji del zgodbe, iz katere je izhajal njegov kip, seveda do tolikšne mere, kolikor je za udeleženca to sprejemljivo, varno. Ko pridejo na vrsto vsi, sledi refleksija in pogovor o celotni vaji. S sodelovanjem pri tej vaji učenci razvijejo večjo zavest o neverbalni govorici in spoznajo, da besede, uporabljene za opredelitev čustev, ne opisujejo v celoti dejanskega doživljanja.

Drugi način uporabe »kiparjenja« temelji na simbolni metodi *premikanja skozi skulpturo*, ki so jo razvili Satir in drugi družinski teoretiki. Učitelj ali pa udeleženci izberejo temo, kot npr. ustrahovanje. En udeleženec zavzame položaj kipa, ki najbolje predstavlja njegovo razumevanje ustrahovanja. Učitelj prosi drugega udeleženca, naj še sam zavzame položaj v skulpturi in temo nadgradi. Prvi udeleženec npr. zavzame agresivno držo, drugi pa položaj žrtve. Skulpturi se pridružijo še nekateri in jo dokončajo. Nato so k sodelovanju povabljeni ostali udeleženci – opazovalci. Eden od opazujočih prime najbolj oddaljeno osebo v skulpturi za ramo in prevzame njen položaj. Ta oseba se premakne naprej, se dotakne druge rame in prevzame njegov položaj. Postopek se nadaljuje, dokler se vsi ne premaknejo za en položaj naprej. Tisti, ki "izpadejo" iz skulpture, postanejo opazovalci. Idealno je, da prisotni izkusijo vsako vlogo v skulpturi. Po »odmrznitvi« se v skupini izkušnja predela. Udeleženci se običajno močno odzovejo na vsak položaj. Poročajo na primer, da se v vlogi ustrahovalca počutijo močne in jezne, v vlogi žrtve pa šibke, žalostne in ponižane. Spodbujanje udeležencev, da razmislijo o svojih spoznanjih, afektivnih spremembah in telesnih odzivih v zvezi z vsakim položajem, jim pomaga razviti empatično razumevanje vseh kipov, upodobljenih v skulpturi (Bodenhorn in Starkey 22-23).

3.3 Regulacija čustev

Po Hullu morajo biti igralci sposobni sprožiti čustvo na "ukaz" in priklicati spomin na določeno čustvo iz resničnega življenja, da bi ga lahko podoživeli na odru. Da bi na odru dosegli ustrezno čustveno stanje, se polaščajo tudi igralskih improvizacij, ki so jim pri tem v pomoč (nav. po Goldstein 8).

Igralci morajo imeti moč nad svojimi čustvi. Po Grossu psihologi imenujejo sposobnost razumeti in nadzorovati svoja čustva regulacija čustev (nav. po Goldstein 8). Ta lahko poteka bolj ali manj s prilagajanjem. Čeprav so čustva lahko koristna in zaželena, se včasih zgodi, da morajo ljudje svoja čustva spremeniti ali modificirati, pri čemer lahko uporabijo strategijo prilagajanja, lahko pa to storijo na disfunkcionalen način. Če nas je na primer strah psa v naši soseski, lahko uravnavamo ta strah s kognitivno regulacijo: lahko pomislimo, da je pes za ograjo. Takšen odziv bi bil veliko bolj vezan na prilagajanje, kot če bi se odločili, da preprosto potlačimo svoj strah, kajti potlačevanje ne ublaži napetosti. Strategije uravnavanja čustev pomembno vplivajo na zdravje in stres, zato je pomembno najti načine za spodbujanje sprejemanja in ne zatiranja čustev. Ker morajo igralci na odru operirati s svojimi čustvi, tako negativnimi kot pozitivnimi, je smiselno domnevati, da bi morali biti še posebej sprejemljivi za svoja čustva in manj nagnjeni k temu, da bi jih čim lažje potlačili. Za to sposobnost je nujen igralčev poglobljen vpogled vase (prav tam 8).

Sposobnost razumevanja drugih, sposobnost branja in razumevanja tujih čustev, sposobnost deliti čustva drugega, sposobnost sočutja, hkrati pa sposobnost kontrole in zavedanja lastnih čustev se zdijo visoko pozitivne in nujne za posameznika v družbi. Igra lahko pomaga pri razvoju teh sposobnosti, prav tako pa so ključne zmožnosti, ki naj bi bile pri igralcih verjetno na višji stopnji. Gre za bazo psiholoških lastnosti vsakega igralca, ki pomembno vplivajo na druge lastnosti, kot je – za umetniški poklic nujna – ustvarjalnost (Singer 3).

4 Vpliv igre na igralca

Strokovnjaki uporabljajo številne opise v zvezi z igralci in izkustvom igre: Antonin Artaud jih je imenoval "športniki srca", Stephen Wangh je svojo knjigo naslovil *Akrobat srca*, Kirstin Linklater pa o igralcih govori kot o "čustvenih bojevnikih". Te analogije nakazujejo zmožnost igralca, da doživi intenzivno čustveno izkušnjo. Poleg tega igralci pri ustvarjanju vloge uporabljajo svoje telo, fizis. Patsy Rodenburg opisuje igralčevu telo kot "nosilo" za njihovo delo, medtem ko Peter Brook opisuje telo kot "delovni vir". Učitelji pogosto označujejo igralčevu telo in glas kot igralčevi glasbili. Medtem ko imajo pianisti klavir in slikarji čopič in barve, ima igralec samo sebe (nav. po Kurz 5).

Nekateri opisujejo igralsko izkušnjo s čustvi, drugi z vidika fizičnega, Joseph Chaikin je te vidike združil in igralsko izkušnjo na odru poimenoval "prezenca". Chaikin pravi, da "[igralec] ponuja svoj glas in telo materialu, ki je v celoti razumljen in osmišljen"; poleg tega se "odreče 'zaščitnemu oklepu' in ostane brez nečesa, kar imenujemo 'organizirana osebnost'". S polno uporabo telesa in glasu, z odpiranjem samega sebe in z odstranitvijo "zaščitnega oklepa" postane nekaj drugega, nekaj več kot je v vsakdanjem življenju. Igralec skozi izkušnjo na odru doživi novo, višje stanje bivanja: stanje prisotnosti (prezence). Z drugimi besedami, na odru se z igralcem nekaj zgodi. Da bi v celoti razumeli ta "nekaj", so gledališki praktiki in znanstveniki napisali knjige in izvedli študije, s katerimi so raziskovali igralsko izkušnjo. V skladu s temi raziskavami ima lahko ta negativne posledice za igralca v fizičnem in čustvenem smislu, psihološko in fiziološko. Ne glede na to, kako znanost ali igralski praktiki preučujejo to vprašanje ali ga poskušajo opisati, lahko igralska izkušnja vpliva na igralca v predstavi, na odru, v prostoru za vaje in v vsakdanjem življenju (nav. po Kurz 5-6).

Igralska izkušnja je subjektivna, odvisna od vsakega igralca, igre, predstave, občinstva in številnih drugih dejavnikov, zato jo je težko jasno opredeliti. Sam izraz "čustvo" še povečuje težavnost, saj obstajajo številne teorije o tem pojmu. Konjin navaja, da se vsakdanje predstave o tem, kaj čustva pravzaprav so, pogosto razlikujejo od znanstvenih oz. psiholoških definicij. Kaj se z igralcem dogaja na odru in na vajah, katera čustva nastanejo in od kod ta čustva izvirajo, je v gledališki stroki predmet razprav. Iz raznolikih mnenj o tej temi so nastale številne igralske metode in tehnike. Richard Owen Geer je v svoji raziskavi o igranju vlog ugotovil, da

se strokovnjaki strinjajo v tem, da lahko na osebe, ki igrajo vloge, čustveno vplivajo vloge, ki jih igrajo. Izkušnja igre torej lahko vpliva na igralca (nav. po Kurtz 9-10). Suzanne Burgoyne in Karen Poulin ta pojav poimenujeta brisanje meja (nav. po Kurtz 2).

Ob sklicevanju na različne študije Panero ugotavlja, da poskušajo igralci po preučitvi teksta podoživeti kognitivno-emotivno-motorična stanja oz. dejanja svojih likov. Mnogi to storijo tako, da najprej dosežejo nevtralno stanje glasu, telesa in čustev, s čimer se osvobodijo svojih vsakdanjih značajske-telesnih lastnosti (tj. prepoznavnih in določujočih vidikov osebnosti); to jim omogoči, da se začnejo obnašati kot lik. Vstopanje v čevlje drugih likov lahko privede do napetosti med igralčevo lastno identiteto in likom oz. vlogo in do zameglitve osebnostnih meja med igralcem in likom oz. vlogo. Igralci imajo tako lahko bolj spremenljive oz. upogljive osebnosti kot neigralci (Panero 4).

V skrbi za čustveno varnost svojih učencev je Burgoyne s pomočjo Poulinove in Reardena izvedla raziskavo o tem, kako predstava vpliva na osebno življenje igralcev. Opravila sta intervjuje z igralci na različnih stopnjah usposabljanja in prišla do ugotovitev o dveh glavnih vrstah potencialno čustveno obremenjujočih zabrisih meja. V prvem primeru lahko igralčevo osebno življenje prevzame vodilno vlogo v predstavi, zaradi česar igralec izgubi nadzor na odru, in obratno, igralčev lik oz. vloga lahko prevzame nadzor zunaj odra, pri čemer igralec prenese osebnostne značilnosti lika v svoje življenje (nav. po Kurtz 10-11).

Ti možni učinki se začnejo že na vajah. Tako kot predstave imajo tudi vaje svoje lastne fiziološke, čustvene, psihološke in fizične izkušnje. Navsezadnje je vaja prostor in čas, kjer igralec odkriva in razvija lik, okoliščine in odnose ter išče različne načine za učinkovito upodobitev lika v vsakem trenutku igre. Izrečena beseda, izvedeno dejanje ali ustvarjena podoba lahko tako na vaji kot na predstavi močno vplivajo na igralca (Kurtz 11).

Vendar pa nevarnosti za igralca presegajo prostor vaj in predstav. Dr. Alice G. Brandfonbrener je napisala članek, v katerem je igralce označila za "pozabljene paciente". O igralstvu govori ne le kot o poklicu, ki je lahko fizično, čustveno in psihološko nezdrav, ampak tudi kot o življenjskem slogu, češ da veliko igralcev živi iz rok v usta, pogosto niso zavarovani, v času procesov delajo izven kraja bivanja, tudi v tujini. Tako so odmaknjeni od svojih običajnih podpornih sistemov, partnerjev, prijateljev, lastne postelje, običajne prehrane in gibalnih

navad. Značilno je, da so njihovi gledališki urniki zelo brutalni. Takšne situacije lahko igralcem povzročijo veliko stresa ne le na odru, temveč tudi v vsakdanjem življenju. Raziskave kažejo, da dolgotrajen stres prispeva k visokemu krvnemu tlaku, žilnim boleznim, k anksioznosti, depresiji in odvisnosti (nav. po Kurtz 12).

Je pa res, da vsak igralec te težave doživlja na svoj način; nekateri v veliki meri, drugi sploh ne. Stres v igralski izkušnji je vsekakor lahko škodljiv. Igralci se morajo s potencialno nezdravim življenjskim slogom in poklicem spoprijemati z razvijanjem celovitega igralskega procesa in ozaveščanjem o brisanju meja.

V povezavi med igro in duševnim zdravjem ter brisanjem meja se v več študijah pojavljajo izrazi, ki opredeljujejo psihološke značilnosti, povezane z igralskim poklicem: disociacija, travma, absorpcija in fantaziranje.

Diagnostični in statistični priročnik duševnih motenj (DSM-5) opisuje disociacijo kot prekinitev v tipični integraciji zavesti, spomina, identitete, čustev, zaznavanja, predstavljanja telesa, motoričnega nadzora ali vedenja. V priročniku je navedenih pet disociativnih motenj, obstajajo pa tudi take, ki niso opredeljene oz. ne spadajo v celoti pod nobeno od omenjenih. Pod disociacijo štejemo vse od normativne disociacije (npr. absorpcijo, sanjarjenje, fantaziranje) do hujših oblik psihopatologije. Normativna disociacija je v vsakdanjem življenju pogosta in ne ovira delovanja, vendar pa 5 do 10 % širše populacije v življenju trpi zaradi izčrpavajoče disociativne motnje, ki se običajno kaže skozi depresijo, anksioznost in posttravmatsko stresno motnjo (Panero 6). Disociacija je torej stanje, kjer se oseba čustveno in psihično distancira od situacije »tukaj in zdaj«. Lahko gre za obrambni mehanizem pred situacijo, ki je za osebo morda ogrožajoča, lahko pa gre za milejšo obliko, kjer je nekdo nagnjen k temu, da »veliko časa preživi v svoji glavi«.

Spiegel navaja, da je travmatična disociacija posledica tega, da oseba, ki je nagnjena k disociaciji, doživi izjemno ogrožajoč dogodek. Disociativni odziv na travmo posamezniku omogoča, da notranje pobegne pred tem zunanjim ogrožajočim dogodkom, ko fizični pobeg ni mogoč. Disociacija se lahko kaže kot katera koli od disociativnih motenj ali PTSD in pogosto vključuje razdrobljenost spominov in neintegriran občutek samega sebe. Več avtorjev navaja dokaze, ki kažejo, da ustvarjalni ljudje svoje travmatične izkušnje preoblikujejo v umetniške

stvaritve. Uta Hagen je opozarjala svoje učence, naj ne zamenjujejo igralske šole s psihoterapijo in naj nerazrešenih travmatičnih izkušenj ne uporabljajo za svoje igralske kreacije. Kljub temu so osebne izkušnje, ki jih igralci uporabljajo za povezovanje s svojimi liki, pogosto ravno tovrstne travme, predvsem v prizorih, ki zahtevajo močna čustvena stanja. McFarren ugotavlja, da za osebe s travmatičnimi izkušnjami ločevanje med zapomnjenimi in resničnimi čustvi ne obstaja, zato lahko to ponavljajoče se zadrževanje na območju močnih oz. travmatičnih čustvenih izkušenj, da bi se povezal z likom, vpliva na igralčevo duševno zdravje (nav. po Panero 7).

Absorpcija je nagnjenost k epizodam popolne osredotočenosti na nek objekt. Predmet pozornosti je lahko okolje, človek, zvok, spomin na nek dogodek ali videnje samega sebe. Absorpcija se nanaša na osebnostno lastnost, pri kateri je posameznik z vsemi sredstvi (motoričnimi, zaznavnimi, domišljijскими) popolnoma osredotočen na svoje fantazijske misli in podobe, kar je povezano tudi z osebnostjo, nagnjeno k sanjarjenju. Pri absorpciji gre pravzaprav za to, da je posameznik celostno osredotočen oz. vpet v neko dejavnost, npr. igralec konkretno v študijski proces. Na izraz naletimo tudi v povezavi z deloholizmom (Jakopič).

Začasno vključevanje v vsakodnevne dejavnosti, fantaziranje, sanjarjenje so po Butlerju običajni pokazatelji nepatološke ali normativne disociacije. Ena od izvirnih tehnik Stanislavskega je npr. od igralcev zahtevala, da se vživijo v svet igre oz. predstave in se obnašajo kot v zasebnem okolju. Patološka absorpcija pa vključuje avtomatizirane, pogosto povišane ravni tega pojava, ki izhaja iz skrajne preokupacije in osebo popolnoma preusmeri od tega, kar se dogaja v njenem okolju (Panero 7).

Nagnjenost k fantazijam je prav tako lahko povezana s patološko in nepatološko disociacijo. Sanjarjenje, fantaziranje in domišljija so lahko povezani z zdravim psihološkim funkcioniranjem. Ljudje, ki so močno nagnjeni k fantaziranju, so običajno odlični pri izmišljanju zgodb, igranju vlog in pretvarjanju, da so nekdo drug. Merckelbach, Rauschenberger in Lynn pravijo, da se lahko živo spominjajo preteklih dogodkov in jih poustvarjajo s popolnimi čustvenimi in senzoričnimi podrobnostmi. Njihove fantazije so lahko tako intenzivne, da na primer občutijo telesne simptome, ko fantazirajo o bolezni (nav. po Panero 7).

Čeprav večina ljudi, ki veliko fantazirajo, ne kaže znakov resne psihopatologije, je povišana raven ali nezmožnost nadzora nad fantaziranjem povezana z več psihološkimi težavami. Wilson in Barber sta ugotovila, da so disociativne izkušnje in nagnjenost k fantazijam povezane. Ena od raziskav je pokazala, da je nagnjenost k fantazijam tako močan napovedovalec disociacije kot travmatična izkušnja. Nekateri odrasli, nagnjeni k fantazijam, poročajo o povečani pogostosti neprijetnih dogodkov iz otroštva in zatekanju k fantaziranju kot načinu spopadanja z negativnimi izkušnjami oz. pobega pred njimi. To spominja na depersonalizacijo/derealizacijo, sestavni del disociacije, pri kateri se posameznik počuti ločenega od samega sebe ali okolja, kot navaja APA (nav. po Panero 8).

4.1 Disociacija pri igralcih

Panero je izvedla dve študiji, v katerih je preučevala, ali so igralci doživeli patološko disociacijo in ali so te izkušnje vplivale na njihov ustvarjalni proces. Namen študije 1 je bil pokazati, da se je disociacija pri študentih igre povečevala v povezavi z igralskimi vajami. Disociacija pri študentih igre na akademiji je bila izmerjena pred in po šestih mesecih njihovega delovanja. Pred začetkom študija so študenti igre dosegli bistveno višje rezultate disociacije kot splošna populacija in ti rezultati so bili bistveno višji od mejne ravni za disociativne motnje. Vendar so ti rezultati izvirali iz nepatološke absorpcije in domišljajske vpletenosti. Presenetljivo je, da rezultati po usposabljanju niso pokazali povečanja disociacije, temveč njen upad. Ti rezultati kažejo, da se igralci, ki že imajo visoko stopnjo disociacije, sami odločijo za študij na gledališki akademiji in da to usposabljanje pomaga zmanjšati patološke ravni disociacije. Vendar je prav tako mogoče, da je prejšnje igralsko izobraževanje (ki je tem igralcem pomagalo na avdiciji za sprejem na akademijo) prvotno povzročilo disociacijo pri teh igralcih. Ker pa lestvica, ki je odgovorna za dvig skupne ocene disociacije, meri lastnost, ki je osrednjega pomena za ustvarjalni proces, visoka disociacija pri igralcih morda dejansko ni znak psihopatologije (Panero 8).

V študiji 2 je Panero razmerje disociacije pri umetnikih raziskovala s primerjavo študentov igralstva s študenti likovne umetnosti in študenti psihologije. Tako igralci kot študenti likovne umetnosti so dosegli višje rezultate disociacije kot študenti, ki niso bili umetniki. Pri študentih

igralstva je bila disociacija pojasnjena s precej višjo absorpcijo kot pri študentih neumetniške smeri. Tudi disociacija študentov likovne umetnosti je bila pojasnjena z absorpcijo, prav tako nagnjenost k fantazijam, depresiji in tesnobi. Ti rezultati nakazujejo, da je disociacija pri igralcih morda del ustvarjalnega procesa, pri drugih umetnikih pa je lahko patološka (prav tam 8).

Panero je tudi ugotovila, da se ravni disociacije pri študentih igre povečajo med igro. Študenti igre in ostali študenti so najprej pristopili k osnovni meritvi disociacije, nato pa so izvedli neki monolog. Ta nastop je bil posnet in pozneje ocenjen glede na igralsko kakovost. Udeleženci so nato ponovno opravili meritev disociacije, empatije in pretočnosti (obravnavane v naslednjem razdelku). Čeprav v nobeni skupini ni bilo razlik pri stopnjah disociacije pred nastopom, so le študenti igre znatno povečali stopnjo disociacije po svojem nastopu. Poleg tega so študenti igre dosegli bistveno višje rezultate pri empatiji kot ostali. Morda sta empatija in disociacija pomembni orodji, ki ju igralci uporabljajo, da se "vživijo" v lik (prav tam 8).

Thomson in Jaque sta prišla do zaključka, da so študenti in profesionalni igralci, ki so se usposabljali po sistemu Stanislavskega, dosegli bistveno višje rezultate pri nagnjenosti k fantazijam kot ostali. Te ugotovitve se razlikujejo od ugotovitev Panero, v katerih je disociacija pri igralcih pripisana izključno nepatološkim lastnostim. Zanimivo je, da je v tej študiji nagnjenost k fantazijam, ne pa tudi travmatične izkušnje, pomembno napovedovala patološko disociacijo tako pri igralcih kot pri neigralcih. Udeleženci v skupinah z visoko nagnjenostjo k fantazijam so dosegli tudi visoke rezultate pri patološki disociaciji. Te ugotovitve so v nasprotju s predpostavko, da se patološka disociacija razvije zaradi travme in s tem, da je nagnjenost k fantazijam del zdravega psihološkega delovanja. V tem primeru se ugotovitve skladajo z idejo, da obsežno fantaziranje morda lahko vodi do psiholoških težav, kot je npr. disociacija. Thomson in Jaque sta zato domnevala, da lahko fantaziranje pri igralcih morda povzroča večjo ranljivost za disociativne motnje in nestabilno osebnost (nav. po Panero 8).

Ugotovila sta tudi, da so igralci morda bolj izpostavljeni preteklim travmam in izgubam. Profesionalni igralci so pokazali več nerazrešenega žalovanja kot neigralci in več nerazrešenih travm. Proces povezovanja z likom lahko igralce spodbuja tudi k temu, da si pričarajo osebne travmatične spomine, ki jih lahko povezujejo z okoliščinami izmišljenega sveta, s tem pa

onemogočajo, da bi se travma razrešila. Ta dejanja lahko privedejo do patološke disociacije (prav tam 9).

Predstavljene študije vodijo k zaključku, da se igralčeva osebnost spreminja z izkušnjo igranja in se zlije z osebnostjo lika oz. vloge, zlasti pri prakticiranju tehnik method acting. Ta občutek brisanja meja je lahko za igralca strašljiva in travmatična izkušnja, ki lahko privede do psiholoških težav, kot je disociacija. Študije ne potrjujejo hipoteze, da bi manj izkušeni igralci bolj trpeli zaradi pomanjkanja usposabljanja za ravnanje s tovrstnimi težavami. Obravnavana raziskava je tudi pokazala, da igralci med igro doživijo disociacijo, čeprav ni nujno, da to koristi njihovem nastopu, in da dosegajo rezultate v območju patološke disociacije, ki so višji kot pri drugih vrstah umetnikov. Preučevanje sestavin in možnih vzrokov te disociacije pa se je izkazalo za nekakšno uganko. Disociacija, ki so jo doživljali igralci, je bila povezana z negativnimi izkušnjami nerazrešenih travm in psihopatologijo ter z dvema izkušnjama, ki sta lahko pozitivni ali negativni: s fantaziranjem in absorpcijo. Morda sta absorpcija in fantazija, ki ju zahteva igra, pozitivni, vendar lahko v preveliki meri vodita do patološke disociacije (prav tam 9).

4.2 Zanos (flow)

Na izraz sem naletela pri več avtorjih, ki se ukvarjajo s psihologijo umetnikov in/ali športnikov. Če o disociaciji, travmi, fantaziranju, absorpciji v povezavi z igralским poklicem govorimo bolj kot o možnih negativnih učinkih in vplivih, gre pri zanosu nasprotno za visoko pozitivno izkustvo, kjer verjetno tiči razlog, da igralca vedno znova žene k igri, športnika k treningu, pisatelja k pisanju.

Izraz je zasnoval Mihaly Csikszentmihalyi za poimenovanje najvišjega pozitivnega psihološkega stanja, ko je pri določeni aktivnosti čutiti, kot bi se vse postavilo na svoje mesto. Stanje se pogosto imenuje tudi optimalno doživetje. Izbrana dejavnost človeka popolnoma prevzame: lahko gre za vsakdanje opravilo, kot je poslušanje glasbe, pisanje, ples, igranje šaha, tek ali za kirurga celo operacija, do intenzivnega razmišljanja, ki vodi do pomembnega znanstvenega odkritja. Pravzaprav se lahko zanos pojavi med katerokoli dejavnostjo, ki prinaša notranje

zadovoljstvo, ne glede na stopnjo kompleksnosti, vendar le, če ima človek raven spretnosti, ki mu omogoča, da izpolni izziv. Če je izziv večji od sposobnosti, potem se lahko pojavi tesnoba. Po drugi strani pa, če je sposobnost večja od izziva, lahko pride do sprostitve ali dolgočasja. Zanos je koristen proces, ki vodi k osebni rasti in psihološki kompleksnosti. Med posamezniki obstajajo razlike v nagnjenosti in sposobnosti takšnega doživljanja (nav. po Panero 9).

Michele Biasutti in Luigi Frezza sta ugotovila povezavo med zanosom in glasbeno vadbo, pri čemer sta navedla, da vadba povečuje učinkovitost, pretočnost, prilagodljivost in izraznost glasbenikov, da bi lahko vstopili v stanje zanos. Pri igralcih lahko nastopanje privede do stanja zanos, ki gledalcem pomaga, da takšno doživetje prav tako izkusijo. Nastopi v živo omogočajo neposredno komunikacijo z občinstvom in to lahko sproži nekakšno povratno zanko zanos med občinstvom in izvajalcem. Da bi dosegli zanos, je treba doseči visoke ravni koncentracije, izgubo samozavedanja in občutek, da smo eno z dejavnostjo (nav. po Panero 10).

Avtorica je predstavila še nekaj drugih raziskav zanos pri igralcih. Allen je preučeval spremenjena stanja zavesti (tj. subjektivno jasen premik v vzorcu miselnih delovanj) pri osmih poklicnih igralcih z uporabo raziskovalnih kvalitativnih intervjujev. Ta spremenjena stanja zavesti lahko vključujejo zanos, sanjska stanja, hipnozo ali meditacijo. Igralci so opisali, kaj so doživljali med igranjem: večjo jasnost glede svojih potreb in namenov, prekinitev kritičnega presojanja, osvoboditev od omejitev časa, stik s samim seboj, povečanje energije in zadovoljstva. Igralci so poročali o doživljanju prehoda med "zavestjo izvajalca" in "običajno zavestjo", čeprav so mnogi raje ostajali v "zavesti izvajalca" (opisano kot zasvojenost z nastopanjem). Te ugotovitve nakazujejo, da je lahko igra, podobno kot zanos, spremenjeno stanje zavesti in da izkušnja igre lahko privede do psihološke rasti (nav. po Panero 10).

Martin in Cutler sta preučevala štirideset študentov gledališke igre, ki so doživljali zanos, s pomočjo revidirane različice vprašalnika Lestvice stanja zanos. Študentje igre so poročali, da so v povprečju štirikrat v enem letu izkusili zanos. Da bi ga izkusili in da bi bila njihova igra avtotelična, so potrebovali visoko stopnjo koncentracije ter ravnovesje med sposobnostmi in izzivom. Leta igralskih izkušenj se niso ujemala z izkušnjami zanos, kar dodatno izpodbija idejo, da imajo igralci začetniki drugačne psihološke izkušnje med igro kot profesionalni igralci. Martin in Cutler sta zaključila s pozivom, da morajo gledališki pedagogi skrbno usklajevati zahtevnost vloge s stopnjo igralčeve sposobnosti. Kot že omenjeno, je Panero razkrila, da se

pri študentih igre po predstavi poveča raven disociacije. Poleg tega so študenti igralci pri zanosu dosegli bistveno višje rezultate kot študenti neigralci, ko so ga merili takoj po izvedbi monologa. Stopnja zanosa je bila odvisna od podleštvic avtoteličnega doživljanja, ravnovesja med izzivom in veščinami, izgube samozavedanja in jasnih ciljev. Nobena od drugih podleštvic se ni izkazala za nujno potrebno, da bi se pri študentih pojavil zanos. Kljub temu je ta verjetno posledica igralčeve sposobnosti, da se popolnoma zlije s predstavo (nav. po Panero 10).

Čeprav obstaja malo empiričnih študij o povezavi med igro in zanosom, te jasno kažejo, da ga igralci pogosto doživljajo. Profesionalni igralci so izkušnjo opisali kot prehod med kakovostno različnimi stanji zavesti (bolje so igrali, ko je bil prisoten zanos), za študente igralstva pa je bila komponenta ravnovesja med izzivom in sposobnostjo še posebej pomembna za doseganje vrhunskega uspeha. Pri študentih igralcih so bile določene komponente zanosa (tj. transformacija časa in nedvoumna povratna informacija) povezane tudi z njihovo disociacijo (prav tam 11).

4.3 Cool down oz. ohlajanje

Profesionalni igralci običajno redno izvajajo ogrevalne vaje, ki jih pripravijo na zahteve predstave. Vendar pa se po večini ne učijo niti ne razvijajo postopkov sproščanja po predstavi, kljub temu da so med nastopom aktivirani na vseh nivojih; ta odsotnost je opredeljena kot vrzel v igralčevem usposabljanju in praksi. V fazi po nastopu igralci redno več tednov ali mesecev doživljajo naval adrenalina, vročična stanja (čustva) in visceralne nagone (lakota, žeja, bolečina ali izčrpanost). Poleg tega uveljavljene kulturne norme od igralcev zahtevajo, da se nenehno ukvarjajo z nastopanjem; gre za združevanje umetniškega in družabnega nastopanja, kar še poveča njihov precejšnji napor, zlasti v kombinaciji z alkoholom, zaradi česar so izpostavljeni motnjam spanja, odvisnosti od alkohola in izgorelosti (Panoutsos 554).

Čeprav se ohlajanje pogosto uporablja izmenično z drugimi izrazi, kot je npr. umik iz vloge, ga je treba obravnavati kot ločeno fazo. Umik iz vloge se zgodi po koncu uprizoritvenega obdobja, ko igralcem v sebi ni več treba ohranjati lika in vloge žive za prihodnje predstave ali pa vsaj ne ves čas. Ta umik iz vloge nekateri časovno omejujejo: trajal naj bi od treh tednov do enega

meseca. Nasprotno pa se cool down nanaša na fazo neposredno po predstavi: odvija se po vsaki predstavi, med procesom, ko igralci doživljajo trajajoča čustva oz. čustvena stanja, za katere je znano, da vplivajo na sposobnost nadzora vedenja in odločanja. Tako na primer Williams in drugi navajajo: "Naše delo kaže, da je včasih vedenje osebe manj povezano s tem, kdo je kot oseba, in bolj s tem, ali je pred kratkim telovadila, jedla ali spala," medtem ko lahko nezmožnost igralcev, da nadzorujejo svoje družabne nastope, ogrozi želene "karijerne rezultate". Tudi prehode iz umetniških kontekstov v "zasebno domeno" je treba razumeti kot koristne, saj omogočajo "razlikovanje med igralcem kot umetnikom in igralcem kot likom" (nav. po Panoutsos 555).

Orodja za vnovično in učinkovito vračanje igralca v njegovo neperformativno življenje bi morala biti enako pomembna kot orodja za ogrevanje npr. igralčevega telesa ali glasu pred predstavo oz. vajo. O vajah za ogrevanje igralca obstaja mnogo več informacij, uporablja jih veliko igralcev, na akademiji nekaj študijskega časa porabimo tudi za njihov razvoj.

V nadaljevanju bomo pogledali zanimive cool down vaje iz dela Anne K. Kurtz *Completing the Circle: the Actor's Cool Down*. Potrebno bi jih bilo pridobiti že kot učenec, v varno vodenem pedagoškem prostoru in jih ponotranjiti kot nujen sestavni del igralskega poklica, če nam je mar za dobrobit igralca kot umetnika.

4.3.1 Cool down vaje

Jasno *označevanje začetka in konca* vsake vaje/predstave je eden od načinov, kako lahko učitelji oz. režiserji vzpostavijo občutek zaključenosti procesa. Začetek in konec vsake ure, vaje ali predstave označijo tako, da vzpostavijo neko dejavnost, s katero se začne in konča delovni čas. Uporaba označevanja začetka in konca lahko vzpostavi določen ritual za skupino in s tem okrepi zamisel procesa. V okviru rituala se lahko udeleženci varno in svobodno prepustijo vaji. Barton pravi, da je včasih lahko koristno že samo to, da se učenci vrnejo v isti prostor – na tla, v krog, na črto ali v katero koli drugo postavitev in nato pred sprostitvijo preletijo izkušnje. Ko je obred končan, je delo opravljeno in igralci lahko nadaljujejo svoje zasebno življenje (nav. po Kurz 38-39).

Janet Rodgers je pri svojem delu uporabljala gong kot sredstvo za vstop in izstop iz prostora. Vedno jo je zanimalo, kaj je tisto, zaradi česar skupina ljudi učinkovito sodeluje. Gong je njen način, kako vse spraviti "na isto stran". Meni, da je to pomemben del arhetipskega procesa, kot tudi pomemben del tega, kar počnemo pri igri, in tako pomemben del pri puščanju težav za seboj, da bi resnično vstopili v prostor, opravili delo in nato izstopili in se vrnili v svoje zasebno življenje. Zvonjenje skupino združi in jo opomni, da so vsi tam zaradi skupnega cilja: zaradi dela (nav. po Kurz 39).

Mobilni telefoni so v današnji družbi neizbrisen dejavnik komunikacije in zabave. Preko njih smo na takšne in drugačne načine ves čas povezani s svetom. Morda ni nelogično reči, da je del identitete vsakega uporabnika mobilnega telefona vezan na njegov mobilni telefon. Ljudje v današnji družbi svojih mobilnih telefonov ne izklapljujejo prav pogosto. Prek socialnih omrežij, sms-ov, maila so nenehno na voljo. Če mobilni telefon izklopijo za daljše časovno obdobje, se dobesedno odrežejo od prijateljev, družine, zunanjega sveta, kar je hkrati strašljivo in osvobajajoče. Ko igralci namenoma izklopijo svoje mobilne telefone in sprejmejo odločitev, da jih ne preverjajo med odmori na vajah, se zavežejo prostoru, delu in igralskim kolegom; s tem odložijo svoje zasebno življenje in se odločijo, da bodo komunicirali s prisotnimi. Vklapljanje mobilnega telefona na koncu vaje je način, s katerim igralec potrdi, da je prehod med vajami in poukom nazaj v zasebno življenje v celoti zaključen. V kolektivu tako lahko pride do konkretnega rituala, dogovora: študentje, učitelj in ostali ustvarjalci pred uro, vajo ali predstavo izklopijo svoje mobilne telefone in jih odložijo v za to namenjen prostor. Šele ko se delo konča, jih lahko spet vklopijo (Kurz 40).

Več uglednih profesorjev igre in režiserjev je zasnovalo vaje, ki olajšajo *prehod od lika k igralcu*. Prva vaja se imenuje *predstavitve*: na začetku se igralci sprehodijo po prostoru, se predstavijo z imeni svojih likov in začnejo komunicirati med seboj kot liki. Na koncu vaje se še enkrat sprehodijo po prostoru; tokrat se predstavijo s svojimi imeni. Vaja pomaga pri prenosu igralčeve pozornosti z igralca na lik na začetku vaje in z lika na igralca ob koncu vaje.

Vaja Lionela Walshja je naslednja: svoje učence prosi, da izstopijo iz lika oz. vloge in se ga fizično otresejo, medtem ko se sprehajajo po prostoru. Usmerja jih, naj z rokami odvržejo lik v prostor za sabo in tako razblinijo vzdušje prizora/igre. Uporablja tudi tančico, vajo ruskega režiserja in učitelja Slave Kokorina: igralci si predstavljajo, da obstaja tančica, ki jih prekriva. Ta tančica je

lik oz. igra. Igralec ob odhodu z odra dvigne namišljeno tančico in jo med hojo pusti za sabo (nav. po Kurtz 45).

Podobna vaja je maska, ko igralec sname namišljeno masko lika. Poleg tega lahko igralec med pripravami na predstavo razmišlja o postopku nanašanja ličil kot na izdelavo maske lika. Preden zapusti gledališče in stopi v krog družine in prijateljev, lahko zavestno odstrani masko in se pri tem osredotoči na odstranitev lika. Tudi kostum lahko pomaga tako z vstopanjem v lik ali vlogo in izstopanjem iz njiju kot tudi z markiranjem delovnega prostora in časa (prav tam 45-46).

Vaja s stolom poudarja ločevanje lika in igralca ter igralcem pomaga prilagoditi njihova čustvena stanja, hkrati pa jim razjasni, kakšen je njihov odnos do dela, do njihovih likov in samih sebe. Floyd Kennedy opisuje vajo takole: "Za vajo sta potrebna dva stola, drug ob drugem. Vsak igralec se usede najprej na en stol, da bi izrazil: To je tisto, kar imam skupnega s svojim likom, nato se usede na drugi stol in reče: V tem se razlikujem od svojega lika. Vrne se na prvi stol: To je tisto, kar želim odnesti iz te sobe tega dne, na koncu pa: To je tisto, kar bom pustil v tej sobi, da bom lahko delal na tem, ko se vrnem" (nav. po Kurz 42-43).

Susana Bloch uči *izstop iz lika* v korelaciji s svojo *metodo Alba* – to je znanstvena metoda za pomoč pri prepoznavanju, sprožanju, izražanju in uravnavanju osnovnih čustev. Pri raziskovanju različnih čustvenih stanj je Blochova opazila podobne vzorce. Ugotovila je, da so specifična čustva povezana s posebnimi vzorci dihanja, izrazom obraza, stopnjo mišične napetosti in držo telesa. Če reproduciramo določene vidike teh področij, to sproži želeno čustvo. Njena tehnika izstopanja je namenjena hitri osvoboditi igralca iz nekega čustvenega stanja, tako da lahko nadaljuje na kateri koli drug način, ki ga vloga zahteva od njega. Vaja za izstop iz lika po sistemu Alba je torej v bistvu sestavljena iz zaključka vsake čustvene reprodukcije z vsaj tremi počasnimi, enakomernimi in globokimi, polnimi dihalnimi cikli, ki jim sledi popolna sprostitev obraznih mišic in sprememba drže (prav tam 43-44).

Stephen Wangh, profesor umetnosti na newyorški univerzi in avtor knjige *An Acrobat of the Heart*, poskrbi, da se po vaji zagotovi čas za to, da študentje procesirajo, kaj se je na vajah z njimi dogajalo. Pomembno je, kot pravi, da ne hitijo takoj v zunanji svet, treba si je vzeti čas,

se zbrati, priti k sebi. Tudi Richard Schechner navaja, da je potrebno igralcu v času po procesu, obdobju intenzivnega dela, nameniti pozornost (nav. po Kurz 48).

Anna Kurtz prakticira zapisovanje v *dnevnik*. Njeno mnenje je, da si je dobro vzeti nekaj minut za zapisovanje toka zavesti igralčevega razmišljanja. Na koncu je potrebno pri pisanju zavestno preusmeriti pozornost z vaje oz. predstave na igralčevo zasebno življenje. Sama svoje študente prosi, naj podrobno zapišejo, kaj nameravajo početi po vaji (prav tam 48-49).

Julija Cameron je, da bi igralcem pomagala premagati morebitno umetniško depresijo, zasnovala dejavnost oz. vajo, ki jo je poimenovala *jutranje strani*. Igralci vsako jutro napišejo tri strani v obliki toka zavesti: brez sodb, brez razmišljanja, samo pisanje. Cameron tak način zapisovanja poimenuje tudi beg možganov, pisanje naj bi bilo preprosto gibanje roke po strani in zapisovanje česar koli, kar komu pride na misel. Igralci se morajo naučiti videti čas po procesu kot nekaj pozitivnega, ne pa kot neuspeh ali stres; čas izpraznjenosti ni nujno slab čas. Izkoristijo ga lahko za regeneracijo svojih osebnih in ustvarjalnih moči, poleg tega morajo med dvema procesoma poiskati druge ustvarjalne možnosti (nav. po Kurz 52-53).

Richard Owen Geer v svoji knjigi *Dealing with Emotional Hangover: Cool-down and the Performance Cycle in Acting* obravnava igro vlog v terapevtskih situacijah v povezavi z igralčevim razvijanjem lika na vajah in v predstavi. Navaja, da udeleženci igre vlog ob zaključku dejavnosti vedno opravijo nekakšen *razgovor, povzetek*, da bi se prepričali, ali so se udeleženci ob koncu vaje vrnili v svoje vloge iz resničnega življenja. Čeprav se namen igranja vlog v terapiji razlikuje od igranja vlog ali lika na odru, je lahko učinek vaje v obeh primerih podoben – igralci vlog se lahko ukvarjajo z nabitimi situacijami, čustvenim materialom in uporabo domišljije. Ker gledališče lahko deluje kot igra, ki posnema realnost, Geer predlaga, da je razgovor učinkovit način za prehod študentov z vaje/predstave v njihovo vsakdanje življenje. Ob koncu vsake vaje in predstave, zlasti tistih, pri katerih se igralci ukvarjajo s čustveno nabitim gradivom, se lahko zberejo v krogu in se razbremenijo zadržanih čustev, predstavijo izkušnje, odkritja itd. Nekaj tednov po koncu celotnega procesa/ponovitev predstave se lahko člani igralske zasedbe srečajo sami ali z režiserjem in ustvarjalno ekipo, da bi se pogovorili o procesu in ponovitvah. Geer v prizadevanju, da bi se uradno odmaknili od lika, svoje igralce prosi, da objektivno pogledajo na svojo vlogo. Vsak igralec izbere eno močno točko lika, iz katere se je nekaj naučil,

in eno slabost oz. negativno plat lika, od katere se želi popolnoma ločiti (nav. po Kurz str 49-50).

4.4 Igra in jaz

Kreativni proces se za igralca ne konča po obdobju študija in postavitvi predstave. Zaključí se skupno delo na zgodbi, postavi se ogródje, temu sledi umiritev tempa (do naslednjega študija), zaključí se samo ena faza procesa. Za igralca se kreativni proces vrača vsako ponovitev in se s tem nadaljuje, dokler se predstava igra. Morda še bolj poglobljen in intimen. Ko se vračam na oder v isto predstavo, najdem v zgodbi nekaj drugačnega, vidim nekaj novega, skozi vlogo sprejemem kakšno drugačno odločitev, spremenim intenco, vselej po intuíciji. Velik izziv se mi zdi, kako vedno znova doseči dovolj poguma, da poslušáš svojo intuícijo, ki se večinoma izkaže za točno. Nekako tako je, kot da hrupnemu obdobju dela v skupini, kreativni eksploziji skupine ljudi, mnogih mnenj in idej sledi tišje obdobje, ko se lahko o vlogi začnem pogovarjati sama s seboj. Na tak način vzpostavim distanco in slika se jasni z vsako ponovitvijo, seveda z vzponi in padci. Predstava lahko raste in postaja boljša samo na način, da si igralci drznejo vsako ponovitev izstopiti iz rutine, četudi se to kdaj izkaže za napako. Ta je nujna, če hočesh kot nekdo, ki sledi zgodbi in svoji vlogi, najti pravo smer. Pride pa tudi čas, ko se težko potopiš v zgodbo, ki si jo že tolikokrat povedal, zdi se ti izžeta, skupaj s tabo. Vedno znova je treba iskati orodja za izboljšanje takega stanja, ko ne najdeš motivacije in te igra z ničimer ne napolni.

Igralci imamo velikokrat tendenco, da se poskušamo na silo, skozi svojo domišljijo in spomine, spraviti v neko ekstremno čustveno stanje, pa naj bo to jeza, žalost ali veselje. Sama sem za dosego nekega stanja na odru poleg močne domišljije uporabljala tudi svoje travme, hkrati s predpostavko, da travmo tako razrešujem, jo zdravim, čistim. Tukaj pa nastopi težava: če travmo vedno znova obujamo, jo s tem hranimo, ne bomo pa je razrešili, okrevali, odžalovali. Kako v pedagoškem procesu tak kanal, ki povzroči intenzivno čustveno stanje, varno zapreti?

Najbrž se vsak igralec na začetku svoje poti sreča z uporabo travm in neprijetnih spominov, da bi dosegel neko čustvo. To je lahko sestavni del igralskega razvoja. Vprašanje pa je, zakaj je sposobnost odpiranja takega kanala v študijskem prostoru pomembnejša od sposobnosti zapiranja.

Tu nastopi mit o »trpečem umetniku«, človeku, ki je genialen samo, če s sabo nosi prtljago ali pa vsaj manjši kovček nerazrešenih travm in izgub. Da mora biti dober umetnik vsaj malo poškodovan, da lahko ustvarja presežke, vredno umetnost. Ne verjamem. Prav tako ne verjamem, da lahko na odru, naj bo akademijski ali profesionalen, med doživljanjem intenzivnega čustvenega stanja izgubiš kontrolo nad svojim vedenjem (razen pod vplivom substanc).

Spoznala sem, da je nemogoče skozi neki neprijeten spomin vedno znova dosežati močno čustveno stanje; um in telo se namreč znata sama zavarovati, ne upoštevata več miselnih dražljajev, ki ju umetno sprožam, da bi ju do nečesa pripravila – sama se znata zapreti. To sem dojemala kot nekakšno čustveno otopelost, sledil je velik odpor do igranja. Gre za popolnoma naravno reakcijo – zakaj bi si telo in um želela vedno znova vračati na oder in se spuščati v situacije, ki lahko povzročijo čustven vihar? Naravno je, da se zapreta, upreta.

Z izkušnjami spoznavam, da se napredek zgodi z distanco do samega sebe in s prisotnostjo v zgodbi na odru v danem trenutku. Najbolj sem učinkovita, ko prisluhnem zgodbam, ki so bile zgrajene izven mene. V tem poskušam najti motivacijo. V zaodrju se preko spominov ne prestavljam v določena čustvena stanja, ki naj bi jih izrazila na odru. Sprožilci čustvenih stanj so mešanica abstraktnih slik, močnih asociacij in resničnih spominov, ki so vedno dovolj daleč, da ostanem prisotna v zgodbi, ki ji služim.

5 Gledališče zdravi

V prejšnjih poglavjih smo se skušali osredotočiti na psihologijo profesionalnega igralca – kakšne psihološke predispozicije ima nekdo, ki se odloči za poklic igralca, zakaj so nujne, hkrati pa tudi, kakšen vpliv ima lahko na človeka, ki je visoko empatičen, sočuten, odprt za zunanje dražljaje, intenzivna izkušnja igre in igralskega poklica. Zdaj bomo na igro in gledališče pogledali z druge plati, in sicer terapevtske.

Fisher v svojem delu išče in utemeljuje povezave med igralsko metodo Stanislavskega in psihoterapijo. Stanislavski je svoj sistem imenoval psihotehnika in nekatere njegove ideje in prakse so presenetljivo relevantne za psihoterapijo. Kot odličen psiholog je preučeval notranje procese v ljudeh, zlasti kako lahko igralec prikaže doživljanje lika. Upodabljanje likov naj ne bi temeljilo na klišejih ali gledališki tradiciji, temveč na človeški naravi. Igralec mora čustva lika, ki ga upodablja, v sebi ustvariti, doživeti. Ker so čustva, misli in občutki psihološki fenomeni, mora igralec večje uporabljati svojo psihologijo kot instrument.

Tako mora igralec poglobiti in izpopolniti svoje notranje vire, razviti svojo osebnost, preden bi bil lahko popolnoma učinkovit na odru. Ali ni to tudi naloga terapevta – in njegovega klienta: biti nesebično predan, vsak svojemu življenju in svojemu delu? Vzemimo za primer igralca. Da bi upodobil lik, ga najprej preuči in išče resnico o njem v sebi. Da bi ustvaril to osebo, mora nato z vedno večjo jasnostjo razumeti njegovo posebnost. To je seveda tudi cilj terapevta. Videti, kako je njegov klient unikatno, originalno, celostno človeško bitje (Fisher 130-131).

V delu z naslovom *Psychoanalysis as theater* zasledimo trditev, da cilji tako imenovane "uspešne analize" in tisto, kar predstavlja "uspešno gledališko predstavo" niso le sorodni, ampak da način, kako se igralec uči postati dober igralec, čustvena, intelektualna in fizična spoznanja, ki jih mora ponotranjiti in nazadnje prenesti v dejanja, vključuje "samotehniko" (delo na sebi). Filozof Pierre Hadot to imenuje "duhovne vaje" – "globinsko" spreminjanje posameznikovega načina "gledanja in bivanja", zavestne in odločilne spremembe v tem, kako oseba živi svoj vsakdanjik, ki so lahko v veliko pomoč klientu, ki se spopada s problemom, kako živeti boljše življenje, "dobro življenje", kot so ga avtorji poimenovali (nav. po Marcus 759-760).

Empatija in samospoštovanje sta pomembna psihološka vira, ki pozitivno vplivata na ustvarjalnost. Ker so ustvarjalni ljudje običajno bolj občutljivi na zunanje dražljaje kot manj ustvarjalni posamezniki, so morda bolj sposobni natančno prepoznati občutke drugih. Poleg tega se ljudje z visokim samospoštovanjem običajno dojemajo kot vredni in sposobni, zato so bolj pripravljeni samostojno razmišljati in delovati ter izražati svoje ustvarjalne ideje ne glede na mnenje drugih.

Dokazano je, da so povezave med ustvarjalnostjo, empatijo in samospoštovanjem vzajemne ter da sodelovanje v ustvarjalnih dejavnostih krepi samozavest in empatične sposobnosti posameznikov. Med različnimi vrstami ustvarjalnih dejavnosti je bilo sodelovanje pri gledaliških vajah in gledališkem ustvarjanju prepoznano kot posebej učinkovita metoda za razvijanje obeh psiholoških lastnosti (Lewandowska in Weziak-Bialowolska 237).

Obstoječa literatura ponuja številne empirične dokaze o vplivu gledališča na različne dimenzije empatije in samospoštovanja pri človeku. Gledališki seminarji, ki temeljijo na Boalovem gledališču zatiranih, so se izkazali za učinkovite z vidika krepitve empatičnih zmožnosti. Poleg tega so raziskovalci dokazali, da gledališka udejstvovanja povečujejo samospoštovanje pri posameznikih z duševnimi boleznimi, odraslih z učnimi težavami, zlorabljenih otrocih (prav tam 4).

Kristin Berre Ørjasæter in Ottar Ness sta v članku z naslovom Acting Out predstavila raziskavo, narejeno v norveški bolnišnici za duševno zdravje, kako sodelovanje pri glasbeni in gledališki dejavnosti vpliva na ljudi z duševnimi težavami. Študija kaže, da je osebam z dolgotrajnimi mentalnimi težavami pomembno omogočiti dejavnosti, ki so fleksibilne, osredotočene na osebo in usmerjene v vire, v katerih imajo udeleženci možnost sodelovati ne glede na simptome in funkcionalne sposobnosti (Berre Ørjasæter in Ness 2). Večina udeležencev je izpostavila človekovo dostojanstvo kot ključni element, ki so ga pridobili z udeležbo v gledališki oz. glasbeni aktivnosti (prav tam 12).

Sodelovanje v gledališki igri dokazano vzbuja občutke veselja, ponosa, izpolnjenosti in samopodpore, s tem pa izboljšuje samopodobo in povečuje samospoštovanje (Lewandowska in Weziak-Bialowolska 240).

Združitev gledališkega izražanja in klinične psihologije je morda najbolj znana v kontekstu tradicij psihodrame in dramske terapije. Dramska terapija ima teoretične korenine, ki segajo v široko paleto psiholoških in socioloških usmeritev, vključno s psihoanalizo, razvojno psihologijo, teorijo objektnih odnosov, teorijo simbolne interakcije in humanističnimi pristopi. V psihoterapiji se drama uporablja za krepitev samospoštovanja in samozavedanja, raziskovanje in predelovanje travmatičnih dogodkov, krepitev ustvarjalnih sposobnosti, reševanje problemov ter zdravljenje osebnostnih motenj in motenj razpoloženja. Vendar pa se moč gledališča lahko kaže tudi v njegovi sposobnosti, da spodkopava stereotipe o duševnih boleznih in zagotavlja (enako)vredne družbene vloge posameznikom, ki se spopadajo z duševnimi motnjami (Faigin in Stein 306).

5.1 Psihodrama

Psihodrama je skupinska psihoterapevtska metoda, ki jo je razvil Jacob Levy Moreno. Oblikoval je teorijo vlog, ki posega na področje psihologije posameznika, družine, skupine in družbe, da bi bolje razumeli dinamiko in kompleksnost osebnih in medosebnih procesov in odnosov. Njegovo delo predstavlja poskus združevanja filozofskih, socioloških in psiholoških teorij, ki ga je pripeljalo do spoznanja, da sta v človeškem obstoju bistveni medsebojno povezani načeli spontanosti in ustvarjalnosti. Je tudi ustanovitelj gledališča spontanosti (Pahole, Prosen 78).

Glavna Morenova spoznanja je povzel Jože Ramovš v spremnem besedilu k slovenskemu izboru psihiatrovih najpomembnejših dognanj: vzpodbujanje zdravih sil v človeku, za kar sta potrebni spontanost in ustvarjalnost; temeljnega pomena za kakovost življenja so medčloveški odnosi, v katerih človek deluje v različnih vlogah – okolje za razvoj zdravih sil so dobre skupine; razmere v skupini so odvisne od razporeditve vlog v skladu z medsebojnim čutenjem oz. občutenjem članov; vsebino povezav v skupini je možno meriti s sociometrijo; spontano dramsko uprizarjanje lastnega življenja ima veliko terapevtsko moč; vredno je delati z ljudmi na robu družbe, ker psihodramske izkušnje kažejo, da si povrnejo dostojanstvo (Ramovš 341-342).

Psihodrama je akcijska metoda, ki se pogosto uporablja kot psihoterapija. Psihodramska terapevtska skupina pod vodstvom strokovnjaka uprizarja resnične situacije oz. duševna stanja iz preteklosti. Udeleženci nato ocenijo svoje vedenje, razmislijo o tem, kako se pretekli dogodek odvija v sedanosti in bolje razumejo določene situacije v svojem življenju. Metoda pospešuje osebno rast, povečuje zavest, empatijo in socialne interakcije ter skupinsko povezanost in produktivnost, primerna je za vzpostavljanje boljših komunikacijskih sposobnosti, zmanjšanje stresa, delo s travmami in drugimi duševnimi težavami (Psihodrama).

Pomembna je tudi v umetniških in pedagoških procesih kot orodje za boljše razumevanje odnosov, vlog, skupinske dinamike ter za vzpostavitev bolj učinkovitega ustvarjalnega procesa, ki vodi udeleženca k izpolnjujočim življenjskim in umetniškim kreacijam. Pri nas se je prvi začel ukvarjati z uvajanjem psihodramskih tehnik v umetniško-pedagoške procese režiser in profesor Tomi Janežič.

5.2 Na skupnosti temelječe gledališče

Čeprav se gledališke dejavnosti uporabljajo v različnih terapevtskih okoljih, je bilo doslej le malo pozornosti posvečene načinom, kako lahko gledališče izboljša proces okrevanja in vključevanja v skupnost oseb z duševnimi motnjami. Gledališče skupnosti, ki vključuje ljudi s takimi težavami, ponuja edinstvene priložnosti za osebno rast, socialno povezanost in prizadevanja za zagovorništvo.

Eden od načinov, kako se lahko ljudje z različnimi marginaliziranimi družbenimi identitetami združujejo, da bi bili slišani in bi lahko vplivali na svoje skupnosti, je preko "na skupnosti temelječega" gledališča. Razlika med »amaterskim« in »skupnostnim« gledališčem je v tem, da druga oblika izrecno spodbuja politični oz. družbeni diskurz, ki temelji na vprašanjih, pomembnih za lokalno skupnost oz. širšo družbo. V nasprotju s tem amaterske skupine posnemajo profesionalno gledališko okolje, ponujajo uprizoritve in priložnosti za neprofesionalne umetnike, običajno producirajo uveljavljene in znane igre ter se osredotočajo predvsem na zabavno vrednost gledališča (Faigin in Stein 306).

Na skupnosti temelječe gledališče je oblika gledališča, ki zavzema kritično stališče do družbenih vprašanj, se pogosto osredotoča na ustvarjanje izvirnih izdelkov in si prizadeva za ozaveščanje in ublažitev družbenih frustracij in konfliktov. Ta oblika gledališča deluje iz perspektive skupnosti in socialne pravičnosti ter je zasnovana tako, da je odprta in vključujoča. Gledališke dejavnosti, ki temeljijo na skupnosti, so pogosto zunaj glavnega toka gledaliških institucij in si prizadevajo za korist ne le posamezniku, temveč tudi skupnostim. Gre za interdisciplinarne in hibridne prakse, ki izhajajo iz najrazličnejših kontekstov po vsem svetu. Projekti na skupnosti temelječega gledališča poudarjajo dialog in stalni proces ustvarjanja delavnic in predstav z namenom opolnomočiti posameznika. Ti pogosto temeljijo na uveljavljenih teoretičnih ali logističnih strukturah, kot je Playback gledališče (oblika improvizacijskega gledališča, v katerem občinstvo ali člani skupine pripovedujejo zgodbe iz svojih življenj), sociodrama (igra, v kateri več posameznikov igra dodeljene vloge z namenom proučevanja in odpravljanja težav v odnosih), gledališče zatiranih (metoda, ki se uporablja v gledališko-aktivistične, pedagoške in izobraževalne namene, kot orodje za doseganje socialne pravičnosti, hkrati pa ima tudi terapevtske učinke) (prav tam 306).

Gledališki programi, ki temeljijo na skupnosti, se včasih izvajajo v tradicionalnih gledaliških hišah, lahko pa so povezani tudi z lokalnimi umetniškimi pobudami, javnimi zdravstvenimi programi ali uveljavljenimi socialnimi storitvami. Na skupnosti temelječe gledališče se pojavlja v različnih oblikah. Nekatere produkcije se osredotočajo na organizacijo in vzdrževanje skupine igralcev in piscev, ki ostanejo skupaj več let. Druge so lahko bolj časovno omejene in se zaključijo z eno samo predstavo. Vprašanja duševnega zdravja, revščina ali preprečevanje uporabe drog, nasilje v družini, pravice žensk, pravice invalidov so le nekatera od vprašanj, ki se jih lotevajo na skupnosti temelječa gledališča po svetu (Faigin in Stein 306-307).

5.2.1 Na skupnosti temelječe gledališče in ljudje z duševnimi motnjami

Eno od razvijajočih se področij skupnostnih gledališč vključuje ljudi z duševnimi motnjami. Na primer, osebe s psihičnimi motnjami so vključene v skupnostnih partnerstvih med lokalnimi gledališkimi skupinami in psihosocialnimi rehabilitacijskimi klubi. V enem modelu takšnega partnerstva lahko člani kluba sodelujejo v gledališki skupini, ki ustvarja izvirne predstave,

namenjene izobraževanju o duševnih motnjah in se borijo proti stigmatizaciji duševnih bolezni (Faigin in Stein 307).

Dejavnosti na skupnosti temelječega gledališča, ki vključujejo osebe z duševnimi motnjami, so različno organizirane: na eni strani so dejavnosti v celoti vzdrževane in financirane v okviru agencij za duševno zdravje ali programov psihiatrične rehabilitacije, na drugi strani obstajajo popolnoma neodvisno. Čeprav obstaja malo raziskav vpliva na skupnosti temelječega gledališča za to populacijo, so raziskave poudarile pozitivne psihološke in družbene rezultate gledaliških projektov med skupinami, kot so marginalizirane ženske in študenti (prav tam 307).

Po pregledu literature, ki obravnava procese okrevanja, vzajemno podporo in vključevanje v skupnost, sta avtorja ugotovila, da je več ključnih sestavin gledališča, ki lahko prispevajo k pozitivnim spremembam pri ljudeh s psihičnimi motnjami, tako na osebni ravni kot na ravni skupnosti. Ti ključni elementi gledališča vključujejo procese skupinske kohezije in pripadnosti, skupne cilje, skupne izkušnje, ohranjanje okolja odprtosti in vključevanja, priložnosti za skupnostno povezovanje in vključevanje, fleksibilnost in odgovornost (prav tam 307).

Na skupnosti temelječe gledališče vključuje občutek povezanosti in naklonjenosti ter lahko igralcem z duševnimi motnjami nudi občutek, da so cenjeni člani skupine. Skupinsko delo v gledališču vključuje različne družbeno kohezivne sile, vključno z zaupanjem, prevzemanjem tveganja, varnostjo in skupinskim delom. Ker skupina ustvarjalno sodeluje, lahko posamezni člani občutijo rast svoje identitete kot ustvarjalne osebe in odkrijejo, da so sposobni pomagati drugim članom pri uspehu. Gledališče tako ustvarja priložnost za opravljanje pomembne družbene vloge pri pomoči drugim (prav tam 307).

Spoštovane vloge so lahko še posebej močnega pomena za odrasle s psihičnimi težavami, saj so na splošno marginalizirani in se pogosto soočajo s stalnimi opomniki, da niso del življenja skupnosti. Mesto v skupini in občutek pripadnosti prispevata k procesom rasti v življenju teh oseb. Poleg tega lahko vključenost v skupino prispeva k manjši izoliranosti ter ima pozitiven vpliv na okrevanje po duševni bolezni. Še en temeljni element gledaliških dejavnosti je občutek skupnih ciljev, ne glede na to, ali so dramske dejavnosti strukturirane ali pa so bolj improvizacijske. Pri bolj strukturiranih je lahko skupni cilj pripraviti kakovostno predstavo oz. končni izdelek. V nestrukturiranih kontekstih, ki se osredotočajo na igro in raziskovanje, je

lahko skupni cilj odprtost za ustvarjalni trenutek ali spodbujanje ostalih igralcev na odru. Dosedanje raziskave o skupinskih procesih opolnomočenja ljudi, ki živijo z duševno boleznijo, so zelo poudarjale, kako pomembno vlogo imajo zanje skupni cilji in vizije za prihodnost (prav tam 307).

Druga močna sestavina na skupnosti temelječega gledališča je izmenjava skupnih izkušenj. Gledališke skupine, ki so se osredotočile na preučevanje družbenih vprašanj skozi svoja dela, pogosto delijo skupne izkušnje iz vsakdanjega življenja, ki so povezane z vprašanji, kot so stigmatizacija, hospitalizacija in duševno zdravje. Skupne značilnosti v življenjskih izkušnjah igralcev s psihičnimi motnjami imajo lahko vzajemno podporno funkcijo, saj ustvarjajo okolje, v katerem se lahko zgodijo procesi osebnih sprememb in se okrepi skupinsko opolnomočenje (prav tam 307).

Raziskave o procesih okrevanja poudarjajo, kako lahko na občutek lastne vrednosti vplivajo situacijske priložnosti, ki udeležencem pomagajo pri aktivaciji in prepoznavanju osebnostnih prednosti. Gledališče tu nudi osebam z duševnimi motnjami nekakšen most med osebnim razvojem in vključevanjem v skupnost. Vključujoča narava okolja povezuje osebo s skupnostjo in osebno identiteto z identiteto skupnosti (prav tam 308).

Igralec, ki se spoprijema s psihičnimi motnjami, lahko občuti osebno odgovornost v dramskih dejavnostih na več ravneh – v določenem liku, ki ga igra na odru, in na širši organizacijski ravni, odgovornost do gledališke skupine, katere član je. Ta občutek osebne odgovornosti lahko poveča samozavest in ponos v zvezi z ustvarjalno dejavnostjo. V kolikor je gledališka skupina, ki vključuje osebe s psihičnimi motnjami, umeščena v širši kontekst skupnosti, lahko odgovornost za skupino prav tako okrepi občutek vključenosti v skupnost (prav tam 308).

6 Zaključek

V družbi je nekako sprejeto prepričanje, da se za umetniške poklice odločajo ljudje s travmatičnimi izkušnjami oz. s povečano stopnjo disociacije, da bi svoje rane na tak način zdravili. Povezava med ustvarjalnostjo in disociacijo sega daleč v zgodovino. Že stari Grki so verjeli, da muze med ustvarjalnim procesom prevzamejo nadzor nad umetniki, Platon je razlagal, da skozi umetnikove stvaritve spregovori božansko.

Dokazano je, da so povezave med ustvarjalnostjo, empatijo in samospoštovanjem vzajemne ter da sodelovanje v ustvarjalnih dejavnostih krepi samozavest in empatične sposobnosti posameznikov. Toda igralec je na vajah in v predstavah udeležen tudi v procesih in situacijah, ki lahko negativno vplivajo na njegovo življenje in duševno zdravje. Raziskovalci to imenujejo različno: brisanje meja, čustveni maček, postdramatični stres.

Študije kažejo, da so igralci morda bolj izpostavljeni preteklim travmam in izgubam kot drugi umetniki. Proces povezovanja z likom lahko igralce spodbuja k temu, da osebne travmatične spomine povezujejo z okoliščinami izmišljenega sveta, s tem pa onemogočajo, da bi se travma razrešila, kar lahko privede do patološke disociacije.

Ena od raziskav je pokazala, da je nagnjenost k fantazijam ravno tako močan napovedovalec disociacije kot travmatična izkušnja in povzroča večjo ranljivost za disociativne motnje in nestabilno osebnost. Absorpcija in fantazija sta za igralca sicer pozitivni, vendar lahko v preveliki meri prav tako vodita do patološke disociacije.

Rezultati raziskav kažejo, da se za študij na gledališki akademiji odločajo tisti, ki že imajo visoko stopnjo disociacije. Zato bi bilo potrebno za duševno zdravje študentov bolj poskrbeti, jih oborožiti s psihološkim in psihoterapevtskim znanjem in kadrom, negovati njihovo občutljivost, gledališki pedagogi pa bi morali skrbno usklajevati zahtevnost vlog s stopnjo igralčeve sposobnosti. S tem bi se izognili prevelikim frustracijam in težki prtljagi, ki nas spremlja na naših nadaljnjih poteh.

Verjamem v terapevtski aspekt gledališča, ki lahko predstavlja nekaj zdravnega za tistega, ki ga ustvarja, kot tudi za gledalca. Ta pride najbolj do izraza v na skupnosti temelječem gledališču, kjer je zelo jasno izražen smisel ustvarjanja in njegova vrednost za marginalne skupine. Takšnih odnosov, temelječih na skupnih temah in izhodiščih, v profesionalnem gledališču, ki deluje znotraj nekih standardov in sistemskih določil, žal ni mogoče ustvariti in osmisлити na tak način, kot je to mogoče v neprofesionalnih dramskih skupnostih.

Dejstvo pa je, da je funkcija terapevtskega gledališča spoznavanje in uvid v lastno pozicijo v svetu, v to, kar te spravlja iz duševnega ravnovesja. Funkcija dramskega gledališča pa je potreba po razumevanju drugačnega sveta, očaranje nad tem, da je življenje nekaj transcendentnega, povezanost s svetom na neki višji ravni.

7 Literatura

Bodenhorn, Nancy in Starkey, Donna. Beyond Role-Playing: Increasing Counselor Empathy Through Theater Exercises. *Journal of Creativity in Mental Health*, Vol. 1(2), 17-27, 2005.

https://www.researchgate.net/publication/254360253_Beyond_Role-Playing/link/5a552dd5a6fdcc30f86b9719/download Dostop 1. okt. 2022.

Faigin, David A. in Stein, Catherine H. The Power of Theater to Promote Individual Recovery and Social Change. *Psychiatric services*, 61(3), 306-308, 2010.

Fisher, Kenneth A. Stanislavski and Psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 4(2), 130-138, 1964.

Goldstein, Thalia R. Psychological Perspectives on Acting. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, Vol. 3(1), 6-9, 2009.

https://www.researchgate.net/publication/232524220_Psychological_Perspectives_on_Acting Dostop 15. sept. 2022.

Jakopič, Tia. Deloholizem – spregledana zasvojenost današnje družbe. *Panika - revija Društva študentov psihologije Slovenije*. 14. 8. 2020. <http://revijapanika.si/2020/08/14/deloholizem-spregledana-zasvojenost-danasnje-druzbe/> Dostop 15. mar. 2023.

Kurtz, Anna K. *Completing the Circle: The Actor's Cool Down*. Virginia Commonwealth University. 2011.

<https://scholarscompass.vcu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3375&context=etd> Dostop 12. okt. 2022.

Lewandowska, Kamila in Weziak-Bialowolska, Dorota. The Impact of Theater on Empathy and Self-esteem: A Meta-analysis. *Creativity Research Journal*, Vol. 32(3), 237-245, 2020.

https://www.researchgate.net/publication/344336200_The_Impact_of_Theater_on_Empathy_and_Self-esteem_A_Meta-analysis Dostop 12. okt. 2022.

Ligthelm, Elizabeth. *Acting Training, Theory of Mind, and Empathy: Is There a Relationship?* Department of Psychology, University of Cape Town. 2014.

Marcus, Paul in Marcus, Gabriela. Psychoanalysis as theater: the practical application of acting theory to psychotherapy and real life. *The Psychoanalytic Review*, 97(5), 757-787, 2010.

Ørjasæter, Kristin Berre in Ness, Ottar. Acting Out: Enabling Meaningful Participation Among People With Long-Term Mental Health Problems in a Music and Theater Workshop. *Qualitative Health Research*, 27(11), 1-33, 2017.

Pahole, Marinka in Prosen, Simona. Pojmovanje človeka v Morenovi psihodrami. *Kairos: slovenska revija za psihoterapijo*, Vol. 5(3/4), 75-83, 2011. <http://www.skzp.si/wp-content/uploads/2016/02/KAIROS-Slovenian-Journal-of-Psychotherapy-Volume-5-Issues-34-1.pdf#page=77> Dostop 15. jan. 2023.

Panero, Maria Eugenia. A Psychological Exploration of the Experience of Acting, *Creativity Research Journal*, Vol. 31(4), 1-15, 2019.

Panoutsos, Christophoros. The absence of the cool-down for actors following a theatre performance; the discussion is on-going but the gap remains. *Theatre, Dance and Performance Training*, 12(4), 554-574, 2021. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19443927.2021.1915860> Dostop 10. nov. 2022.

Psihodrama. Združenje dramskih umetnikov Slovenije. <https://zdus.si/redne-mesecne-psihodramske-skupine-na-kruscah> Dostop 20. jan. 2023.

Ramovš, Jože. Skupina in skupinsko delo: prispevek k antropologizaciji teorije skupine in praksi skupinskega dela. V: Moreno, Jakob Levy in Toeman Moreno, Zerka. *Skupine, njihova dinamika in psihodrama*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, 2000.

Singer, Tanja in Klimecki, Olga M. Empathy and Compassion. *Current Biology*, Vol. 24(18), 1-4, 2014.

IZJAVA O AVTORSTVU
magistrskega dela

S svojim podpisom zagotavljam, da:

- je magistrsko delo Gledališče in duševno zdravje rezultat samostojnega dela,
- je tiskani izvod identičen z elektronskim,
- na Univerzo v Ljubljani neodplačno, ne izključno, prostorsko in časovno neomejeno prenašam pravico shranitve avtorskega dela v elektronski obliki in reproduciranja ter pravico omogočanja javnega dostopa do avtorskega dela na svetovnem spletu preko Repozitorija Univerze v Ljubljani.

Datum: 9. junij 2023

Podpis: Ivana Percan Kodarin