

Színház- és Filmművészeti Egyetem Doktori Iskola

ENERGIA ÉS INFORMÁCIÓ ÁRAMLATA A SZÍNHÁZBAN

**- A DRÁMAI MŰVÉSZETEK PSZICHOFIZIOLÓGIAI ÉS VISELKEDÉSTUDOMÁNYI
HÁTTERE**

doktori disszertáció

Írta: Simon Balázs

2016

TÉMAVEZETŐ:

Dr. Bárdos György

Egyetemi tanár, az MTA doktora

ELTE PPK Egészségfejlesztési és

Sporttudományi Intézet

TARTALOMJEGYZÉK

Színház és lélektan – Bevezető	5
Köszönetnyilvánítás	9
I. Tükröződő Folyamatok	10
A figyelem áramlata	10
Az Integráció folyója	11
Flow és Integráció szétválasztása a színházi eseményben	12
Premotoros területek	14
Együtt működés – Joint Action	16
Amit a JA pszichofiziológiájában nem ért a tudomány	21
Valós vagy analogikus	22
Testi fókuszú figyelem	23
Kontroll	24
Finoman módosult tudatállapot	26
Narratíva	28
A szív működése módosult tudatállapotban	29
HR, HRV, fázis koherencia - definíciók és élettani alapok	30
Párhuzamos hullámok	32
Zsigeri kapcsolat	35
Poli-vagális teória	36
A polivagális teória színházi vetületei	38
Harmóniaváltás	40
Érzékelés vagy értékelés	41
II. Jerzy Grotowski színeváltozása	44
Pontedera	45
Kereső állapot	47
III. Saját élmény vizsgálata	49
Tudomány és szubjektivitás	49
Koherens narratíva	49
Genetikailag szabályozott érésfolyamat	50
A biztos kapcsolat	51
Végletes én-képek	52
Name it and tame it!	54
Csoporthoz tartozni	56

Az önmagamon végzett munka	58
IV. A civil színész	59
Családi színház.....	59
A nyolcadik év	61
V. Energia és információ áramlatának vizsgálata a színházban	64
V.1 A próbatermi kutató-munka dokumentációja.....	64
Előzetes elképzeléseink a műhelyek megkezdésekor	65
A kísérleti műhelyek gyakorlati keretei	65
Utca-szak tréning.....	66
Áramlat műhelyek	67
Felkészülés a HR mérésekre	70
A műhely-folyamat szerkezete	71
V.2 Áramlat a színházban: első mérések	73
A mérőeszköz	73
A nézők saját élmény és attitűd jellegű vizsgálata	74
Improvizációs interaktív előadás mérése (2012. február 11.)	76
HR szinkronizáció a színészek között.....	80
V.3 Csoportos Joint Action mérések a próbateremben	85
A méréseket előkészítő műhely	85
Színészi munka a kísérletekkor	87
Öt etűd elemzése	88
1. Öt aspektus	88
2. Katasztrófa.....	91
3/A Szellemhangok 1.....	93
3/b Szellemhangok 2.....	95
4 Keresd a fókusz!	97
V.4 Közönség előtt I. - Pedig én jó anya voltam.....	99
LF fáziskoherencia vizsgálatok az monodráma nézői és előadója között	104
Általános sejtések	106
V. 5 Közönség előtt II. - Pillantás a hídról.....	106
A közönség élményeinek vizsgálata	107
Kapcsolati hálózat	110
A színpadi szereplők között létrejövő viszonyok a felvett adatokban	111
Vele dobog vagy ellene?.....	116
VI. A kísérletsorozat eredményeinek összefoglalása	120

VI/1 A kísérlet eredményei.....	120
VI/2 Az adathalmaz új vizsgálata	123
VI./3 A kutatás folytatása	124
Kérdések egy következő kutatáshoz.....	125
Az áramlat ingerlése	125
Az integráció feltételeihez igazított alkotófolyamat	126
VII. Érzékeny terület	128
FÜGGELÉK.....	133
I. Dr. Daniel Siegel szemelvények.....	133
Biztos kötődés – koherens narratíva	137
Implicit és explicit memória	138
Neuroplaszticitás	139
ii. Pszichomechanikus színházi breviárium	140
iii. Közéleti pszichodráma	144
iv. Oleg Zsukovszkij mesterkurzusának főbb gyakorlatcsoportjai	149
v. Lipka Péter vezette tréningek felépítése és elméleti háttere	152
vi. Kérdőívek	155
Élménymintavételi kérdőív nézők számára	155
Befogadói attitűdöt vizsgáló kérdőív	155
vii. A műhely-mérés tréningjeinek felépítése	157
BIBLIOGRÁFIA.....	160

A művész – a kereső ember – hagyományosan saját élményei, tapasztalatai, alapján alkotja meg egyéni elképzeléseit lélek és közösség működéséről.

Nem akarom az intuíció, a költői megfigyelés és a művészi őszinteség helyét elvitatni, ugyanakkor a modern pszichológia egyre részletesebben leírja az elme működését, a neurobiológia pedig az egyre pontosabb mérési eljárásoknak köszönhetően, funkcióról funkcióra közelíti az agyműködést területek szerint. Ma már elegendő tudásunk lehet ahhoz, hogy ne a találgatás szintjéről indulva használjuk az emberi faj ön-megismeréséhez konstruktív gondolkodásunk. Az ezredforduló óta újtukra indult leghaladóbb gondolkodásmódok képviselői¹ kísérletet tesznek viselkedés és agyműködés párhuzamos értelmezésére. A kérdés: „mi az ember valósága”, a múlt század hetvenes és nyolcvanas éveiben is lehetett még művészet és filozófiáé – mára részletesen mérésekkel bemutatható tényanyag.

Edward O. Wilson, az evolúciót kutató kortárs biológia egyik ősatya azt állítja, hogy eleget tanultunk az univerzumból és önmagunkról - már megválaszolhatjuk merre is kell tartanunk, meghatározhatjuk fejlődésünk további irányát. Wilson szerint bár civilizációnk tudományos és kulturális aspektusai, mind beszéd, mind cselekvésmódjukban alapvetően különböznek, mégis kiegészítik egymást. *Az emberi létezés értelme* című legutóbbi munkájában így ír: „ha a tudomány felfedező és analitikus ereje össze tud kapcsolódni, a művészetek önelemző kreativitásával, az ember létezése egy végtelenül cselekvőképesebb és érdekesebb értelemhez emelkedik majd fel”².

Wilson gondolatai váratlanul erősítik az alábbi doktori disszertáció fő csapásirányát, amelyben megpróbálom a művészet - ez esetben a színház - szubjektív kreativitását egyesíteni a tudomány analitikus erejével.

Ehhez a két féle tudásnak találkozni kell. A színház és az idegtudományok fogalmi készlete távoli, de a két univerzum bennem már egész közel került egymáshoz. Szakmámat alapvetően érintő kérdéseket kellett újrafogalmaznom a találkozások hatására. Az elmúlt tíz év mennél jobban átformált, annál jobban

¹ Mint Daniel J. Siegel, vagy témavezetőm – és az V. fejezetben szerzőtársam – Dr. Bárdos György pszichofiziológusok

² Edward O. Wilson, *The Meaning of Human Existence* 37-51, 187.o. (2014 Liveright NY)

feltüzelt. Hogy lehetséges az, hogy színészek és rendezők, dramaturgok, filmrendezők, jelmeztervezők oly keveset tanulnak a személyiség szerkezetéről, az agy működéséről, emlékezet, tanulás és viselkedés elméleteiről, gyakorlatáról? Miért utasítja el sok tiszteletre méltó színházi ember a pszichológiát? Siegel korában még mindig Freud munkáival vitatkozva állnak elő saját személyiségelméleteikkel - miközben az elmúlt 20-30 év egyre pontosabb modelljeinek bármelyike alkalmas lenne arra, hogy sorvezetőt adjon psziché és idegrendszer működéséhez. Olyan tettvággyal vegyes kétségbeesés fog el, amelyet kis túlzással Semmelweis érezhetett, amikor látta, hogy bábák szülés előtt nem mosnak kezet.

Nem gondolom, hogy élet és társadalom ellentmondásának megértésében ne maradna a keresőknek feladata, de a modern elmetudomány eredményeinek általános ismerete egyelőre hiányzik a „cselekvőképesebb és érdekesebb” értelem eléréséhez.

Vitatható az a tudományos közmegállapodás, miszerint az élet minden területe meghatározható és kutatható törvények szerint működne. A színházra biztosan igaz, hogy teljességében soha nem lesz definiálható - de az már éles kérdés, hogy hol állunk meg? – *mi* az, ami már nem definiálható?

Miért hagyjuk, hogy misztikus maradjon a színészi jelenlét, a megtörténéshez, a katarzishoz vezető út? Miért nem akarunk többet tudni ezekről a jelenségekről?

Nekiláttam tehát előbb az elméletek terén kibogozni és rendszerezni a színház alkotási és befogadási folyamatairól rendelkezésre álló ismereteinket.

Információhiány tapasztalható mindkét oldalon. A neurológusok és pszichológusok szerény kultúremberekként nem firtatják a színház magabiztos konvencióit. Kevesen jutnak el addig, – mint Popper Péter *Színes pokol*³ című munkájában – hogy próba és előadás laboratóriumában vizsgálódni kezdjenek. Itt is inkább a kívülálló izgalmával megírt személyes esszé született, rólunk, szegregációban élő különös lényekről, mint az esemény valós lefolyását elemző tudományos munka.

A színházi emberekben gyakran ébred érdeklődés a lélektan iránt, de ez inkább személyes, mint szakmai okokból történik. Popper is ezt a jelenséget ragadta meg könyvében: „Tisztelet a színésznek, aki naponta felfeszíti magát e megismerési kísérlet boncasztalára, ami már néha oltárnak tűnik, rajta az áldozatokkal, akik

³ Popper Péter *Színes pokol* 2000. Budapest, Saxum

agyvelőt és vért adnak azért, hogy megmutassák az embert önmagának. (...) Aki rivalda elé lép – akarja vagy nem –, a saját életével fizeti meg az árát, az utolsó szögig.”⁴ A színház továbbra is az individualizáció felé halad, miközben lehetőségeit tekintve gyógyerejű közösségi aktus.

A közönség részéről nem igény a szakrális vagy gyógyító dimenzió, rajonganak a szerepek indulatait személyes indulatokkal behelyettesítő színész *önvallomásaért*, és csodálják a világnézetét, alanyi módon széles közönség elé táró rendező *önkifejezését*. A néző saját elvárásait beteljesítve élményét felkerekíti, amúgy *willing suspension of disbelief* szerűen⁵ nincs feltétlenül szüksége arra, hogy *áldásos* legyen az este. Pedig a színház komplexumát, eseményi keretei, műformái és alkotási módszerei szerint is a gyógyhatás legfőbb faktorai – első helyen az *integráció*⁶ – tartják össze, miközben ezek felől az alkotók a legkevésbé sem tudatosak.

Természetesen számos olyan színházi műhely van, ahol a hagyományosan elmélyült próbamunka gyakran eredményez integrációs eseményeket, de nem tudok olyan színházról, ahol a körülményeket tudatosan, *pontosan* a jelenségek természetének megfelelően készítenék elő.

Barátaim, színházi emberek, ugye nem hiszitek rólunk, hogy azt képzeljük, megtaláltuk a bölcsek kövét – sőt ellenkezőleg, talán bizonyos értelemben pont elvesztettük! Remélem nem szegi kedveteket rögtön a tudományos szöveg! Szükséges lesz némi erőfeszítés – ismerkedjete meg a pszichofiziológia fogalmaival, hogy később vitába szállhassatok megállapításainkkal.

Ugyanezt a türelmet kérem a színházi tárgyú fejezeteknél pszichológiában jártas olvasóimtól – ismerjék meg a színházi alkotás sajátos nyelvét. Remélem, felbosszantjuk Önöket annyira, hogy még pontosabb hipotézisekkel még messzebbre mutató kutatásokat indítsanak el a két terület összekapcsolására!

⁴ Popper: Színes Pokol, 9-10. o.

⁵ Coleridge által eredetileg javasolt „willing suspension of disbelief” kifejezés azt írja le, amikor a történet kedvéért elfelejtjük, hogy színházban vagyunk, most tovább gondolva: a színházi élmény kedvéért elnézzük az előadás hiányosságait.

⁶ számos agyi funkció funkció összekapcsolódása révén létrejövő mentális folyamat, amelynek hatására mind az agy mind a zsigeri működés harmónikussá válik

I-II-III. fejezetekben végigjárom kutatásunk pszichológiai, színházelméleti, és saját-
élmény háttérét.

IV. fejezetben bemutatom a kutatás háttérét nyújtó Utcaszínházi Alkotóközösség
működését, mint a DLA pálya-munkához kapcsolódó művészeti alkotást.

V. fejezetben részletesen beszámolok az Áramlat a színházban kísérletsorozat
előkészítéséről, kutatóiról, eszközeiről, állomásairól, az adatfelvétel körülményeiről, a
mérések eredményeiről.

V.1. Dokumentációt közlök az Utca-szak műhelyében megvalósult színházi tréning
laboratórium eseményeiről, különös részletességgel az első HRV mérést előkészítő
pszichodinamikus tréningfolyamatra.

V.2. Interaktív improvizációk közönség előtt – ELTE PPK Aula, 2012

V.3. Próbatermi mérések – Eötvös 10 Kulturális Központ, 2013

V.4. Monodráma – Pedig én jó anya voltam – Pinceszínház, 2013

V.5. Repertoár előadás – Pillantás a hídról – Örkény Színház, 2014

VI. fejezetben összefoglalom a kutatás eredményeit és kitérek a kutatás jövőjére.

VII. fejezetben egy érzékeny területet érintek: színház és spiritualitás.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Az V. fejezetben szerzőtársaim, az adatok feldolgozását és elemzését segítették: Bárdos György, az ELTE PPK Sporttudományi intézetének vezetője, mint kísérletvezető valamint tanítványa, Bencze Dorottya, fiziológus és Körmendi János, orvosi mérés-elmélet kutató.

A biometrikus adatgyűjtések nélkülözhetetlen szereplői voltak a Polar Magyarország szakértői, Nagy B. József és Móra Ákos.

Az EEG kísérletek megtervezésében a Mental Fusion kutató mérnökei, Lovass László és Fodor Zoltán, voltak segítségünkre.

Köszönöm édesanyám, feleségem és Hollán László barátom lektori támogatását.

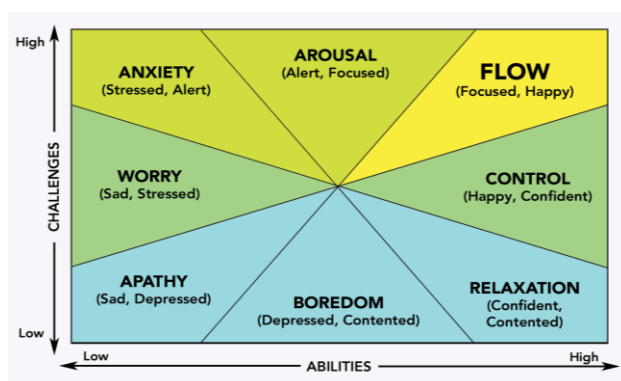
Köszönöm Pogány Juditnak, hogy rögtön az első pillanattól fogva, senkihez nem fogható kíváncsisággal nézett szembe a magányos mérés kihívásával.

Köszönöm az Örkény Színháznak, hogy vállalták a mérésekkel járó ismeretlen feladatot, és előadásukkal és infrastruktúrájukkal támogatták a kutatás kulcsfontosságú fázisának megvalósulását.

I. TÜKRÖZŐDŐ FOLYAMATOK

Az alábbi fejezetben bevezetést nyújtok a modern pszichológia színházi szempontokból is releváns fogalmaiba, és bemutatok néhány olyan kutatást, amelyek a befogadó pszichofiziológiai változásaiból közvetlenül vonnak le következtetéseket az előadóművészetek működésére nézve.

A FIGYELEM ÁRAMLATA



1. ábra – A flow tartományai

Csíkszentmihályi szerint a tökéletes élmény áramlata akkor emelkedik érzékelhető szintre, ha a képességeink és az előttünk álló feladat nehézsége a középérték körüli tolerancia tartományon belül huzamosabban egyensúlyban maradnak. A grafikon jobb oldalán unalom, bal oldalán szorongás leselkedik a cselekvőre.⁷

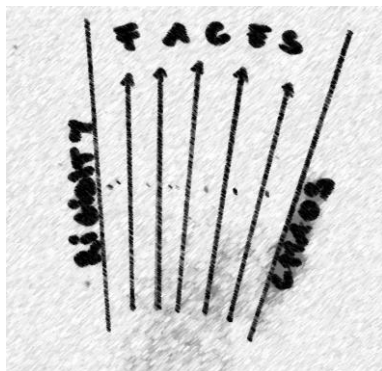
Középen halad a folyam, az **áramlat**.

A flow a figyelem intenzitásának és folyamatosságának köszönhetően keletkező kellemes érzés, amit akár biciklizés, tánc vagy főzés közben is érezhetünk. Nem kell hozzá más, mint a figyelem hatására harmóniába kerülő mozdulatok ritmusa, és a jutalmazó visszacsatolás: „mindez az én figyelmemnek köszönhető!” Se nem könnyebb, se nem nehezebb: pont a sikeresen végzett munka jutalma, amiért az agy, jutalomból hormonokban fürdeti önmagát. Flow az is, amit a hegymászó, a könyvelő vagy a szobafestő érez zavartalanul jóleső munkája kapcsán, miközben a két agyfélteke szinkronizációja, a komplexebb szellemi, érzelmi élmények elmaradhatnak; sőt, gondolataink akár egészen máshol is járhatnak.

Az áramlat mindennapi értelméhez hasonlóan, a színpadon is egy kiemelkedő intenzitású és huzamosan fenálló figyelmi biológiai folyamatot jelöl. Hipotézisünk szerint a színpadon lezajló flow a nézőben kellemes, “élő” benyomásként tükröződik.

⁷ <http://www.globoforce.com/gfblog/2013/happiness-flow-and-how-to-be-a-better-leader/>

AZ INTEGRÁCIÓ FOLYÓJA



2. ábra – Az integráció folyója

Az *integráció áramlata* (Flow of Integration) egy az elme nagyobb részére kiterjedő, *tudatosan felébresztett áramlat*, a flow-nál komplexebb esemény – nehezebb is elérni. A *dinamikus, nem-lineáris, komplex rendszer* (mint az emberi elme is), a rendszer-elmélet törvényeinek megfelelően, az egyre nagyobb komplexitás irányába mozdul – áramlásba jön. A „FACES”⁸ áramlat két partját, a merevség és a káosz fővenyeként érzékelteti Dr. Siegel⁹, mintha a Gellért-

hegy sziklafala és a Pest mocsarai szegélyezte középkori Dunát mutatná be.

Az *Integráció Folyójának* (River of Integration) hömpölygése a rendszer azon mozgására utal, amikor az már rendelkezik a harmónia minőségével és sodra medrének pont a közepét foglalja el. Amikor a rendszer elveszti a harmónia minőségét, akkor a sodrás a meder valamelyik széle felé mozdulva lelassul vagy megáll – ezt a változást a harag, a rettegés, a bénultság vagy épp a csalódottság érzései kísérik. Életünk legnagyobb részét az áramlat sodrásán kívül, a folyó valamely partján éljük kaotikus vagy merev állapotokban.

A színházban az egyén és a közösség számára egyaránt az *integráció megosztott áramlata* a lehetőségek legmagasabb foka. Ekkor legalábbis irányultságában a színész teljes lényé részt vesz a történetekben, azaz elméjének, testének egyetlen porcikája sem alárendelt más eseménynek. A színész érzései, gondolatai, mozgása rendelkeznek a harmónia minőségével, elmélyül a színpadi történetben - egyszerre zajlik a kognitív (azaz tudati), az interperszonális (személyek

⁸ A FACES betűszó a dinamikus integrált rendszer áramlatának ismérveire emlékeztet: (F) Flexibilis, (A) Adaptív, (C) Koherens, (E) Energikus és (S) Stabil. The Developing Mind - How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are – the Guilford Press 2012 NY

⁹ Annak, hogy a dolgozatomban sűrűn fogok Siegelre hivatkozni, legfőbb oka az, hogy rajongója vagyok Mindsight című, 2010-ben megjelent könyvének, amelyben számtalan kortárs neurológiai és pszichológiai kutatás eredményét szintetizálja, és a laikusok számára is könnyen megközelíthető egységes modellt és fogalmi készletet javasol az emberi pszichés működésre. A függelékben közölt fogalomtára a disszertáció céljainak a legmegfelelőbb (pont amennyire Grotowski rendszere megfoghatóvá teheti a színház fogalmi készletét a neurológusok számára).

közötti) és a szomatikus (testérzeti) integráció folyamata.

Idealisztikusan a társakkal együtt kerülnénk áramlatba: működésünk összekapcsolódik. Ritka, de mégsem ismeretlen folyamatok. Egész életünket leéljük a színházban abban reménykedve, hogy talán aznap újra létrejön a *kegyelem*.

Alkotóként és nézőként is belső szükségletünk újra és újra a keresésére indulni. A kegyelem szót színházi berkekben patetikus aura övezi, mintha nem lenne a hatalmunkban annak bekövetkezte. Az Interperszonális Neurobiológia iskola, élén Daniel Siegelgel egyöntetűen állítja, hogy az integráció belső feltételeinek előállítása tudatos gyakorlással megközelíthető.

Ennek a disszertációnak az egyik célja olyan módszerek felkutatása és bemutatása, amelyekkel a színházi alkotó, napi munkája során az integráció áramlatát a véletlen birodalmából a tudatosság tartománya felé terelheti.

FLOW ÉS INTEGRÁCIÓ SZÉTVÁLASZTÁSA A SZÍNHÁZI ESEMÉNYBEN

Kimutatható-e valami többlet amely – még a mozdulat- és hangsor tökéletes végrehajtása esetén is – hiányozhat a színpadi cselekvésből? Elegendő-e az imitáció? Tapasztalati válaszunk mindenképpen az, hogy nem elég jelezni. *A tudomány azonban nem ismer banális kérdéseket.* Tehát ha mégis igaz lenne, hogy a színház integráció hiányában, placebo módján is elérhet áldásos hatást, ezt milyen pszichofiziológiai változások kísérik? Melyek a színpadi élet hiányának ismérvei?

Két jelenség kerülhet vizsgálatra: 1) a színpadi *látzat integrációs áramlat*, 2) a nézőben létrejövő *áramlat ekvivalens*.

1) A flott játék - az integráció nélküli flow - ugyan kiváltja a nézők egyidejű reakcióját, de az élmény nem terjed ki annyi agyterületre, és a testérzeteket is kevésbé befolyásolja, mint teljes értékű integráció. Itt nagyon fontos szerephez jut a narratívába való bevonódás (lásd, 25-29. old) – ennek hatására lehetséges az integráció- emlékek (lényegében tárolt emocionális élmények) előhívódása. A színpadi esemény ugyan nem integráció, a néző mégis úgy érzékeli, hogy azt él át vagy lát.

2) Abban az esetben, ha a színpadi hatás elmarad az elégségestől, áttett kognitív mechanizmusok indulnak útjukra. A magas szintű élményre beállított elme a hiányzó élményt „magának” beteljesíti - hasonlóan az alkoholos placebo kísérletek résztvevőihöz, akik nem ittak alkoholt, csak hitték, s mégis befolyásoltsági állapotba

kerültek¹⁰. A néző azzal az evidens céllal megy színházba, hogy bevonódjon – szíve joga, hogy elvárásai nyomán generáljon magának élményt. Az áramlat nélküli színház is előhívja a nézők tudatából a témához kapcsolódó saját élményeket, biztosíthatja a szubjektív integrációt. Ez a projekció útján elért, ekvivalens „magán” élmény azonban, a többi néző-társ élményével nem egységesíthető – például valószínűsíthetően nem oly egyidejű, mint egy valóságos áramlat esemény.

Okozhat ezen kívül még ekvivalens élményt a „megcsináltság”, a szabályosság benyomása, a szép díszletek és jelmezek, a szereplők fegyelmezett, szervezett mozgása és rendezett viselkedése is. Megfigyelhető, hogy a közönséget mennyire lenyűgözi a rend, amely azonban csak az élet vadhajtasait kíméletlenül visszametszve tartható csak fenn, ugyanis az integráció által lehetővé tett fejlődés újra szabná a mechanikusan felállított kereteket. A rendszertudományok megállapítása is alátámasztja azt a tapasztalati tényt, hogy merev szerkezet nem képes az integrációra – mint ahogyan a közös fókusz nélküli, egyénileg díszített, variált játék a káosz irányába mozdítja a színpadi rendszert.

A renchez hasonlóan a folyamatosság is nagyon erős hatás. Ha a fantáziát nem akasztják meg disszonáns mozzanatok, és ha a színészek tudják a dolgukat, ez a játék menetében fenntarthat egyfajta folyamatosság érzést. Ezt az élményt könnyedén megzavarhatja a legkisebb formai hiba. Színházi profi talán az, aki a színpadi cselekvés folyamatát ügyetlenségből, fölöslegesen soha meg nem töri. Ezeket a rend és folyamatosság élményeket a munka-flow egy-egy fajtájaként értelmezhetjük.

A színész belső elvárása egy előadással kapcsolatban a nézőéhez hasonló lelki szükségletből fakad: ő maga is be akar vonódni és vonni egyszerre – szorongásának forrása az, hogy mekkora részt lesz képes integráltan megélni a reá váró feladatsorból. Elégedettségének foka az aktuálisan lezajló áramlat, vagy integrációs események részarányával azonos. Ha nem jelentkezik az integrált áramlás, akkor a színész is ugyanolyan tudattalan implicit elvárások útján generálhat magának élményt, mint a néző. Itt is a rendezettség vagy folyamatosság eredményeképp lezajló munka-flow lehet a közbeeső lépcsőfok. A brillírozó színész, aki ügyesen lemozog, elmond, elénekel feladatsorokat már úgy érezheti, mindent elért, pedig a legfontosabbat, a

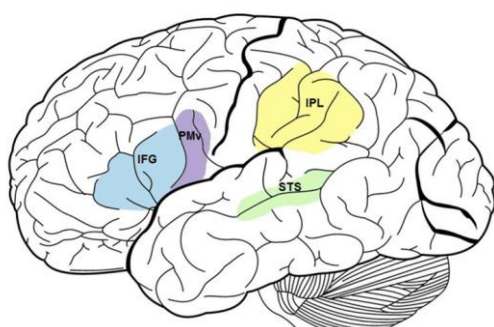
¹⁰Cziboly- Bárdos (2003): Placebohatás: az elvárások gyógyító ereje.
<http://www.matud.iif.hu/03jul/003.html>

tulajdonképpen feladatát még nem teljesítette.

Elhihetjük, megvolt – öntudatlanul becsapva egymást, magunkat és a közönséget is. Tetten érhetőek-e a pszicho-fiziológia eszközeivel ezek a színházban oly gyakori jelenségek?

PREMOTOROS TERÜLETEK

A kilencvenes évek közepén, a Pármai Egyetemen a majmok homloklebenyének premotoros (mozgásszervező) területeit tanulmányozták beültetett elektródákkal. Egyenként vizsgáltak idegsejteket, és amikor a majom földimogyoróért nyúlt, egy bizonyos elektróda *tűzelt*¹¹. Nem meglepő – ez az, amire számítottak. De ami azután történt, megváltoztatta az elme működéséről alkotott tudásunkat: amikor a majom egyszerűen csak *nézte* az egyik, a mogyorót szájához emelő kutatót, ugyanaz a neuron



3. ábra – A tükörneuron rendszer agyi szerkezetei

tűzelt, megdöbbentő intenzitással. A *tükörneuron rendszert* (TNR) azóta embereknél is azonosították, és ma az empátia alapjának tartják. A kutatók észrevették, hogy a mogyoró, vagy a gesztus nem volt elég a kiváltott hatáshoz – az csak akkor történt meg, amikor a megfigyelt mozdulat *eredménycentrikus* volt – azaz a tükrözött majom

legalábbis a szájába vette az eledelt. A bal agyfélteke fali, halánték és frontális lebenyeinek határán elhelyezkedő TNR áramköröket, csak a *valódi* szándékkal végrehajtott cselekvés készítette tüzelésre.

Egymás viselkedésének tükrözése nem akaratlagos, hanem automatikus. A szinkronitás - az interperszonális integráció - a tükörneuronok¹² közvetítésével nagyon sebesen létrejön. Agyunk, *ugyanazokat* az agyterületeket használja ahhoz, hogy mások elméjét megjelenítse, mint a mozgástervezéshez és a visszacsatoláshoz. A majmokénál kimunkáltabb, emberi homloklebeny képessé tesz bennünket arra, hogy a

¹¹ Az idegsejtek aktivitása, a kiváltott elektromos potenciál a „tüzelés”.

¹² The Mirror Neuron System Giacomo Rizzolatti, Laila Craighero Università di Parma (<http://psych.colorado.edu/~kimlab/Rizzolatti.annurev.neuro.2004.pdf>)

tükrözés révén feltérképezzük mások elméjét (Theory of Mind). Automatikusan másoljuk egymás mozgás, érzelmi és intencionalitás (testtartásokban megjelenő cselekvési szándék) rajzolatát, a 44. premotoros mezőre, szerevezve ez által teljesen pontos belső *élményt* embertársaink céljairól, rezonálva a másik bennünk megképződő belső működésére is. A TNR akár az összes többi érzékszervünk folyamatos és jelenségszintű funkció, a testi szimuláció által „látunk” egy cselekvést, egy érzelmet vagy egy érzést. A társas ingerek érzékelésen alapuló tükrözése mellett, a megfigyelőben az ezekhez a cselekvésekhez, érzelmekhez, érzésekhez társított testi állapotok idegi megfelelői is aktiválódnak. Vagyis ha akarjuk, ha nem valós időben átéljük a másik helyzetét, és ez alapján információkkal rendelkezünk a belső állapotairól, szándékairól is. A TNR felfedezését vezető kutató, Vittorio Gallese külön tanulmányt szentel a TNR színházi értelmezésére.

“Az interszubjektivitás idegi dimenziójának vizsgálata, és e dimenzióban a szimulációs mechanizmusok kulcsfontosságú szerepe, kiindulópontot nyújt a színészi jelenlét mimetikus expresszivitásának, és a néző aktív szerepének empirikus alapokon nyugvó megértéséhez - általánosabban pedig a színházi gyakorlat eredetéről való gondolkodáshoz. Továbbá, a TNR a testi szimuláció példáiként értelmezett funkcionális tükrözési mechanizmusok között azért is egyedülálló, mert empirikusan megalapozott hozzájárulást nyújt ahhoz, hogy a színházra természettudományos, tehát univerzális nézőpontból tekintsünk.”¹³ Miként téríthetné vissza a TNR felfedezése az általános színházi gyakorlatot alapvető feladatának felelősségéhez?

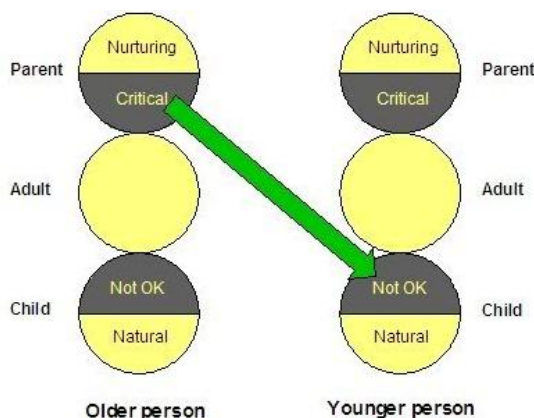
Vittorio Gallese szertartásszerű színház-modellje szerint, amikor mások intencionális viselkedésében *akaratlagos* megfigyelőként veszünk részt, a testi szimuláció, az *intencionális* szinkronizáció egy sajátságos állapotot idézi elő. Azaz bevonódás előfeltétele egyfajta szándékosság a tükrözésre hogy “az ’objektum-másik’, a színész, egy ugyanolyan funkcionális szabályoknak engedelmeskedő, két különböző testben megvalósított, megosztott funkcionális állapot által egy *másik Énné*”¹⁴ váljon. Ez az attitűd a nézőtől tudatosságot vár el: egy lehetőség, nem

¹³Vittorio Gallese: Il corpo teatrale: Mimetismo. Neuroni Specchio, Simulazione Incarnata - in. Teatro e Neuroscienze, 36. o, cura di Francesca Bortoletti, Culture Teatrali Edizione Carattere, Bologna - 2008, Szabó Zsuzsanna fordítása

¹⁴Vittorio Gallese mf.

automatikus valóság.

Feltevésünk szerint a színház, mint tevékenység, az integráció áramlatának tükrözésére irányuló szükségletnek köszönhetően alakult ki. Aki egyszer találkozik egy működő színházzal, abban valamilyen egyéni mértékben, de kialakul az *intencionális szinkronizációra* irányuló szükséglet, vagyis meg akarja majd ismételni az élményt - kivéve persze, ha a beavatás, egy általános, vagy középiskolai színházlátogatás volt, amelyben a pedagógus az irányító szülő pozíciójából, kényszeres fegyelmezással terelgette a lázadó vagy alkalmazkodó státusú gyermekeket, egy a kaotikus hangzavar miatt illúziótlan, 15. bérletes előadáson.



4. ábra – A tranzakció analízis egy sémája

EGYÜTT MŰKÖDÉS – JOINT ACTION

Egy egész univerzum nyílt meg az olasz neurobiológusok felfedezése nyomán. Cikkek százai tárgyalják egymás érzelmi, státusz vagy habitus-béli tükrözésének bizonyítékait, alátámasztva azt a feltételezést, hogy a megosztott agyi szerkezeteink képesek a legkomolyabb közös döntések áteresztésére is – sőt, megengedve, hogy ezek a szerkezetek erre a célra fejlődtek ki!

A Joint Action (JA) kutatások olyan értelmi és ideg folyamatokat mutatnak be, amelyek a közös cselekvések építőkövei. Az alábbiakban bemutatom a JA-t, mint önálló területet, ahogyan azt Rutgers disszertációjából megismertem.¹⁵ Ők a közös cselekvést, mint a társadalmi érintkezés azon módját kutatják, ahol két vagy több egyén, tetteik térbeli és időbeni összehangolásával a környezet változását idézik elő. Hogyan hangolják össze egyének cselekedeteiket olyan helyzetekben, ahol a szóbeli kommunikáció gyakorlati szempontból nehezen oldható meg, vagy akár lehetetlen? A sikeres közös cselekvés függ a képességtől, hogy (i) mennyire tudjuk megosztani a

¹⁵ Joint action: bodies and minds moving together Natalie Sebanz Rutgers, The State University of New Jersey, Psychology Department University of Nijmegen

másikkal az adott szituációról szóló motoros reprezentációkat (a saját nézőpontunkat), (ii) mennyire látjuk helyesen a másik cselekvéseit előre, (iii) milyen mértékben vagyunk képesek mások cselekvéseinek megjósolt hatásait beépíteni a saját cselekvésünkbe.

A kutatók állítása, hogy a JA a magas szintű csoportműködés alapvetéseit a *neuronok szintjén* hordozó készség. Ezeket az agyi szerkezeteket (összekapcsolódó agyterületeket) fMRI – azaz funkcionális mágneses rezonanciamérés - segítségével vizsgálták. Az alábbiakban az agykutatás szaknyelvét mellőzve csak a mérések értelmezését tárom az olvasó elé.

A.

A közös cselekvések során a *közös figyelem* (joint attention) teremti meg azt az *észlelési közös nevezőt*, amely a két (vagy több) elmét ugyanahhoz a valósághoz kapcsolja. A közös figyelem funkciója kettős – 1) az összehangolódás a cselekvés elindítása előtt (az egyik személy követi a másik tekintetét, amikor az a közösen manipulálandó tárgyra néz), 2) a közös cselekvések közbeni összehangolódás (amikor két ember már együtt cipelve az asztalt az ajtó felé figyel, amin azt át kell vinniük).

Az emberek hatalmas repertoárral rendelkeznek olyan társas jelzésekből, mint például a tekintet iránya, mutató gesztusok, a tartás, amelyek azt mutatják a figyelő másik számára, hogy az adott pillanatban ő miképp látja a közös feladatukat.

B.

A *gesztus imitációnak* (utánzás) nagyon nagy szerepe van a tárggyal kapcsolatos információk átvitelében. Az utánzásról fontos megjegyezni, hogy az nem észlelt cselekvés egyszerű ismételése, hanem célirányos kiválasztási folyamat! A gyerekek már 14 hónapos koruktól csak akkor utánóznak egy cselekvési mintát, ha úgy találják, hogy az lesz a legértelmesebb választási lehetőség. Az utánzás segít elnyomni az ésszerűtlen késztetéseket. A közös cselekvésben szükség van 1) utánzó jellegű mozgásokra (felemeljük az asztalt), 2) kiegészítő (egyensúlyozzuk az asztalt) 3) ellentétes (egyikünk megdönti, a másikunk felemeli az asztalt) rendszerű mozdulatokra. A gesztus imitáció (tükrözés) révén tudjuk meg, hogy mire készül a másik, az indítja el a megfelelő kiegészítő cselekedeteket.

C.

Feltételezik, hogy a *közös cél megjelenítése* elnyomja a megfigyelést követő saját motoros megjelenítések nyomán kialakuló egyéni cselekvési terveket, így irányítva a

közös cél szerinti gesztus imitációt és a megfelelő cselekedetek kiválasztását, az együtt végrehajtott cselekvés *eljárás- és megoldás-béli közös nevezőjének* kialakítását.

A másik cselekvésének a megfigyelése rögtön aktiválja a motoros megjelenítéseket, ez elősegíti a tevékenység megértését. A cselekvést azonban nem kizárólag a mozdulat látható tulajdonságaival kódoljuk, hanem sokkal inkább a cselekvés mögötti *irányultsági állapot* szerint. Azaz, hogy mi a státusza, figyelmi és érzelmi állapota a másiknak. A *közös feladat* megjelenítése, az elmeállapot tulajdonító¹⁶ mechanizmusokat is bevonja. A sikeres közös cselekvéshez képesnek kell lenni megjósolni azt, milyen következményei lesznek annak, amit mások csinálnak, és ehhez képest alakítani a következő lépésük. Ahhoz, hogy mások cselekedeteit megjósoljuk, amellet, hogy megfigyeljük, amit csinál, és érzékeljük, mi az irányultsági állapota, hozzájárul a sikerhez még, ha ismerjük az egyén ingerkondícióit (vizes-e az asztal, szembe süt-e a nap).

A közös feladat megjelenítés bizonyítékát találhatjuk a szóbeli közvetítéssel létrejött koordináció tanulmányozásakor is. A beszéd közbeni gesztusok használata arra utal, hogy a cselekvők rendkívül érzékenyek a megosztott térre, és a szerint igazítják a gesztusaikat, hogy a partner hol helyezkedik el. Szimbolikus kommunikáció (mutogatás) nélkül is lehetünk ugyanazon a „térfélen” ha habozás nélkül megosztjuk a tettek és mögöttes céljaik leképezését. Vagyis gond nélkül oldjuk meg az elénk álló problémákat, ha a csoport státuszok és a feladattal összefüggésben megjelenő saját megoldások nem kavarnak bele. Első látásra egyértelműen lenne a feladat anélkül, hogy beszélni kellett volna róla.

D.

Olyan személyeknél, akik tapintás érzéküket elvesztették, nem tudtak közös fizikai cél megjelenítéseket azonosítani; ez a *perifériális érzékelés* fontos szerepére utal a motoros megjelenítésben. Ez a megfigyelés is a színészi munka testi realitások terén szükséges pontosságára mutat – a néző automatikusan összeveti saját tapasztalatával, ha olyan cselekvést figyel, amit repertoárjából is ismer. A kutatás megmutatta, hogy a motoros megjelenítés idegrendszeri aktivitása akkor is erős, ha a megfigyelő saját,

¹⁶ az elmélet (TOM) egy másik megfogalmazása, fürkesszük, hogy kitől mit várhatunk – pl. haragos vagy szerelmes

korábbi cselekedeteit látja viszont videón – tehát amiről közvetlen emléke van. Mivel színházban a történetet az előadás cselekvés formájában jeleníti meg, nincs szükség arra, hogy a nézők elképzeljék a szituációt, mint egy mese esetében – ezért azt akaratlanul is összevetik saját korábbi motoros megjelenítéseikkel, emlékeikkel.

A megfigyelő és a cselekvő személy *cselekvés felfogása* közötti hasonlóság is meghatározhatja azt, hogy milyen erővel rezonálnak a megfigyelő áramkörei. Az agyterületek rezgésszáma magasabb, amikor a megfigyelő szakértője a folyamatoknak.

Amikor a színész realiztikus cselekvései ismerősek a néző számára, közöttük megosztott *motoros feladat megjelenítési* helyzet teremődik – ilyenre a monodráma esetében (5.3) sok példát találunk. A realiztikus fizikai cselekvés színpadi megjelenítése sok egyéni tapasztalattal kerül összehasonlításra. A történeteket minden néző realiztikusnak és logikusnak (koherensnek) szeretné találni – vagy legalábbis egy “térfélen” összevethetőnek azzal, amit saját motoros megjelenítései közt őriz. Ha a színpadi cselekvés „kamu” vagy általánosság, rés keletkezik a néző motoros megjelenítése és a színpadi játék-valóság között.

E.

Más hibájának megfigyelése hasonló mediális frontális tevékenységet (dühöt, csalódottságot, zavart) vált ki, mint az, ha az egyén maga követi el a hibát.

F.

A cselekvő akkor is integrálta saját cselekvési tervébe a társ-cselekvő megoldását, ha nem látta közvetlenül a másik cselekvését, csak az eredményét ismerte.

Ezek a lehetőségeink: csoportos együttműködésre alkalmassá tevő agyi „szubsztrátumok” – de mire megyünk velük? Nem amikor egy asztalt viszünk át az egyik szobából a másikba, hanem amikor jóval komplexebb szerkezeteket mozgatunk.

A közös becslés helyessége régi tapasztalati tény. Amikor egy piacon a tömeg megsaccolta egy állat élősúlyát, a tippek átlaga mindig az állat pontos súlya volt.¹⁷

Megbízhatunk érzékeinkben, amelyek pontosan kiszámítják a legapróbb részletekig, hogy mi történik majd anyag és test találkozásakor – mirajtunk áll, hogy

¹⁷ Galton, F. (1907). Vox populi. Nature, 75, 450–451

ezt a természetes és pontos érzékelést mennyire rontjuk el negatív vagy pozitív előérzetekkel, saját elképzelésekkel, személyközi játszmákkal.

A JA tanulmányozása ráirányítja a figyelmet azokra a konstans akadályokra, amelyek az ember csoportok hétköznapijaiban ellehetetlenítik ezeket a zseniális szerkezeteket. A kutatás bemutatta, hogy amikor olyan feladat érkezett, ami a másik kísérleti személy választását igényelte, mindenkinél aktiválódott az elvégzendő cselekvés megjelenítése, csak mert ismerték a másik feladatát. Ebből az aktivációból azonban nem lett válaszgesztus, mert azt elnyomta a tiltás – épp nem ő volt soron. Automatikusan és rendszerszinten áll rendelkezésünkre a közös feladatmegoldás lehetősége.

Az, ahogyan a saját tervezett akcióinkban integráljuk mások cselekvési képességeit, bizonyítja, hogy képesek vagyunk mások akciók kapacitását is saját cselekvési tervünkbe beépíteni. A cselekvés alanyaként szolgáló, közösen manipulálható asztalban rejlő lehetőségek megjelenítését nemcsak az befolyásolhatja, amit a megfigyelő tud erről a tárgyról, hanem az is, hogy a csoport *más tagjai*, hasonló tárgyakkal mit tudnának megtenni. A mód, ahogy egy csoport tagjaiként a környezetünket észleljük, az erőforrás gazdálkodásunk érvényes funkciója: a csoportunk akciók lehetőségei támaszkodhatnak arra, amire tagjaink képesek. Ez a csoport összes tagja számára egyformán hozzáférhető realitás – tehát mindenkinek lehetősége van saját készségeit hasznosítani a közös vállalatokban.

A közös cselekvés során a másik cselekedetének sikerére vonatkozó visszajelzés épp olyan hasznos a további tervezéshez, mint cselekvéseink kapcsán keletkező saját jelzéseink. Ám egy komplex cél esetén a szükséges készségesség, rugalmasság és együttműködés ritkán gond nélkül megvalósuló folyamatok – vannak körülmények, amelyek gátolják kialakulásukat, - például a közös figyelem hiánya, - és vannak körülmények, amelyek segítik ezt a működést – ilyen a félelem és ítéletmentes klíma.

A *közös megjelenítés* képessége a szociális együttműködés egyik sarokköve, amely lehetővé teszi az egyének számára, hogy cselekedeteik megtervezésének horizontját kitágítsák, és az egyszerű válaszcselekedetek helyett a többiek tetteit megelőlegezve cselekedjenek. A JA feladata evolúciós szempontból világos: a környezet eseményeinek, és mások tetteinek ismeretére alapuló előrelátás, a közös tudás lehetővé teszi, hogy az egyén felkészüljön olyan eseményekre is, amelyek jóval

később történnek majd meg. Nem érdektelen az emberiség szempontjából, hogy ki talál meg egy következő evolúciós lehetőséget? – egy előadás szempontjából, hogy kié a próbaidőszakot tovalendítő ötlet? Mi vethetne véget az individualizációs kényszernek? A színházban, ha nincs „közös cél szinkronizáció”, akkor az „akció reprezentációk” is egyéniek maradnak.

AMIT A JA PSZICHOFIZIOLÓGIÁJÁBAN NEM ÉRT A TUDOMÁNY

Mi történik két ember között? Hogyan kerülhetünk ilyen gyorsan egy nevezőre? Talán időről időre szinkronizáció történik a résztvevők pszichofiziológiája között, és ekkor újra rendeződnek az akcióhoz kötődő információk is? Improvizációs megfigyeléseink (lásd V.3. fejezet) során a szinkronizáció összenézés és/vagy közös lélegzetvétel volt. Ennyi az egész? Egy lélegzetvétel?

Rutgers így ír legvégül: “Nyilvánvaló, hogy mindezt nem lehet csak úgy megmagyarázni, hogy a közös cél megjelenítések mindenkinek az agyában megosztásra kerülnek.”¹⁸ Habár a motoros rezonancia lehetővé teszi, hogy az egyének előre lássák mások következő lépését, még nem tisztázott, a másik tetteinek másolásából hogyan váltanak oda, hogy a megfelelő kiegészítő gesztust tegyék a megfelelő időben. Mintha azok, akik sikeres Joint Actionben vesznek részt, nem is egymásra, hanem valami közös külső rezgésre hangolódniának rá. Érzésem szerint a közös célhoz rendelt feladatmegoldás az interperszonális térben jelenik meg. Hogyan? Egyszerű lélegzés ritmus és szívverés szinkronizációt látunk – de hol és hogyan kerülnek megosztásra a bonyolult információk? A mágneses mező interakció kutatások (vö. VII. fejezet - Színház és spiritualitás) élesen megosztják a tudományos közéletet – a kutatás számára egyelőre kihívás, hogy ezeket a saját szakterületükön nem megfejthető folyamatokat kielégítően megmagyarázzák.

A közös cselekvés vizsgálatában az árnyas terület a kialakuló interakció eredményének “szerzői joga”. Kié az érdem? A közösen elért hatást többen is előidézhatték; különösen, amikor nem lehet pontosan érzékelni, hogy ki vagy mi volt egy-egy esemény forrása.

A kutatás bemutatta, hogy olyan társas interakciókban, ahol ugyanazon cselekvés elindítója két cselekvő is lehet, könnyen el lehet érni, hogy ki-ki magának

¹⁸Natalie Sebanz Rutgers – mf.

tulajdonítson olyan cselekedeteket, amelyeket egyedül soha nem hajtott volna végre. Emlékeikben a résztvevők nagy arányban úgy vélték, hogy végre is hajtották a cselekvéseket, amelyeket valójában nem ők, hanem egy, a kísérleti tervbe beavatott külső személy végzett el. Ennek az ellentétét is megfigyelték, amikor a vizsgált személy a maga által végrehajtott cselekedetet másoknak tulajdonította.

A JA rövid definíciója szerint, közös cselekvés az, *amikor saját tetteink és mások cselekedeteinek összevont eredménye fontosabb az egyéni cselekedetek eredményeinél*. Kutatásaink második szakaszában (V.3) mért csoportos gyakorlatok, segíthetnek a Joint Action jelenség további feltárásában. Itt megállapíthatóvá vált, hogy a közös figyelemmel kísért improvizációs feladat szinergikusan összerendezte a résztvevők fizikai működését.

VALÓS VAGY ANALOGIKUS

Miért bántó a verizmus – azaz a túlzásba vitt naturalizmus? Mit vált ki a nézőből a kendőzetlen brutalitás és ezek különféle szimbolikus vagy metaforikus színházi megfeleltetései? Ha az orrom előtt történik, könnyedén megláthatom, hogy nem is igazi és akkor megszakad a bevonódás folyamat (vö. 103. old. „...a függöny mögötti mosdás korrelációemelő hatása”).

Amikor a képzeletet emlegetjük, valami illogikus röpködő fantáziát társítunk a szó mellé. Holott funkcióját tekintve a képzelet, a túlélés érdekében zajló asszociációs folyamat – realista működés, amelyben a személy összegzi és *kiegészíti* a beérkező információkat. „Az emlősök autonóm idegrendszere úgy fejlődött, hogy támogassa a faj biztonságos szaporodását és csoportos kapcsolatait.”¹⁹

A fantázia automatikus értékelő mechanizmus, ugyanazon agyi szerkezeteket veszi igénybe, mint amelyek „folyamatosan gondosan vizsgálják a körülöttünk lévő világot, és nyomon követik, hogy mikor történik valami olyasmi, ami jólétünk vagy túlélésünk szempontjából fontos.”²⁰ A fantázia irreálissá akkor válik, ha a folyamatnak van *ideje* a létünket közvetlenül érintő külső folyamatoktól elszakadni.

Mitől tud egy ajtó mögött zajló aktus vagy gyilkosság fiziológiailag hatni?

¹⁹ Stephen W. Porges: The Polyvagal Theory: phylogenetic contributions to social behavior, Brain-Body Center, Psychiatric Institute, Department of Psychiatry, University of Illinois at Chicago

²⁰ Paul Ekman: Emotions revealed – Times Books, 2003

Talán mert nem kell konkrétan látnunk, hogy *nem* történik meg. Pontosan elképzelem, hogy mi történik a bezárt ajtó mögött. Erősen hatott rám Schilling Baáljában Bodó Viktor és Nagy Zsolt szeretkezés jelenete. Realitásokból építkeztek, egymáshoz sem értek, mégis lezajlódott bennük a valóság – hatott ami „zárt ajtók mögött” történt. . Tapasztalatom szerint metaforikus tér és tárgykezelés vagy színészi játék-elem nem akasztja meg a bevonódás folyamatát, hiszen arra a tudásra épít, miszerint amit látunk egy emberek által szándékosan készített műtermék, ezek szükségesek ahhoz, hogy a kitalált történetet a néző valóságként, és a szereplőt „megosztott másikként” vegye figyelemébe.

Jung állította²¹, hogy semmi sem hatol olyan mélyre bennünk, mint a szimbólum és a metafora. Valószínű, hogy a szimbólumokkal való találkozás ugyancsak az integráció élményét adja, mert még szélesebben érthetőbbé, egyetemesebbé teszi az élményt. A „mi” érzését adja: a természetünk realitása az egymáshoz tartozás, és az identitásunk nem csak a testünk által meghatározott egyénre korlátozódik, hanem tagja egy nagy egésznek?²².

Mit fogadunk el a nézőtérén hitelesnek és miért? Miféle esemény blokkolja a folyamatokat? Vagy miféle esemény hiánya? A szorongó színész kisugárzása is enyhe szorongást kelt, – méghozzá egy kevésbé evidens formájában, – unalmat.

TESTI FÓKUSZÚ FIGYELEM

Hiába a mítoszok nagy színészekről, akik egy fotelben guggolva, szinte mozdulatlanul mondanak el lélegzetelállító fél órás monológokat – a testi figyelem időnkénti megújítása nélkül, feltételezem, minden színész bizonyos idő után unalmassá válik.

Az érzelmi működés testi (zsigeri és izom) változásokkal jár – de ez fordított irányban is működik. Dr. Ekman kísérleteiben a színészek tudatosan felvett mimikája előidézte az érzelmi élmény *galvános bőrreflex* (tenyér nedvesség) válaszát²³ - vagyis a pontosan körülírható, mondhatni archetipikus grimaszok felöltése felébreszti a megfelelő érzelmek zsigeri velejáróit. Minden emberen, Pápuától Izlandig, ugyanaz az

²¹By Robert H. Hopcke A Guided Tour of the Collected Works of C. G. Jung (1999) Shambhala London p. 29

²²D. Siegel: Developing Mind (2012)

²³Paul Ekman: Emotions revealed – Times Books, 2003

arcizom kombináció rándul be a hét kategorizált érzelem (érdeklődés, csodálkozás, boldogság, szomorúság, félelem, undor, düh) átélésekor. Ekman hatalmas horderejű felfedezését továbbgondolva valószínű az, hogy ha a színész intenzív testi jelenléttel van színpadon, akkor ez visszahat érzelmi állapotaira.

A *tükörneuron* és a később (36-38.o) bemutatásra kerülő *polivagális rendszerek* hasonlatos működési sajátosságából következik az, hogy az idegrendszer minden testi, azaz nem szöveges, gondolati információkon alapuló jelet előbb felismer, mint a szövegen alapuló narratívát vagy a gondolati tartalmakat.

KONTROLL

Figyelmet szentelünk: valamit átadunk, valamit befogadunk. Az angol kifejezés *pay attention* még húsba vágóbban jelzi a figyelem kézzel fogható mivoltát. Valami megszűnik bennem, és azzá válok, amit nézek - valami „odamegy” belőlem. A színháznak köze van a tömegszuggesztióhoz, az akaratátvitelhez is. De hogyan is működik ez? A színészekből is valami „átmegy” a nézőkhöz, ez pedig működésében hasonló lehet a viselkedést a *hipnózisban* irányító pszichés kontrollhoz a *kommandhoz*. Előbb az alany átadja a kontrollt a hipnotizőrnek, „utasíthatóvá” válik, ettől működni kezdenek a szuggesztiók, ez pedig növeli a kontroll átadás mértékét – így válik a sikeres hipnózis önerősítő dinamikus rendszeré.

Számunkra, most ami nagyon fontos, az a hipnózisban kutatott jelenség, az egyidejűség, – az *interakciós szinkronitás*²⁴ – ami a résztvevők *összhangba kerülő pszichofiziológiáját* jelöli. Ez lehet (i) a végtagok egyidejű mozdulata, (ii) a hasonlóan változtatott testi pozíció, zsigeri folyamatok szinkronizálódása, (iii) a légzés, (iv) az összekapcsolódó szívritmus, valamint (v) a bőr galvánosságának megfelelései, amelyet a kutatók párhuzamos vegetatív aktivációként írnak le.

Az alany és a hipnotizőr – a közbeszédben meglehetősen egyenlőtlen hangulata van a két státusz említésének. Színész és nézői – hasonlóképpen itt is megjelenik egyfajta státusz különbség. Biztos, hogy az eredményes hipnózis előfeltétele a szubmisszió? Bányai Éva és társai írják le először, hogy “a helyett, hogy kutatói figyelmünket behatároljuk azzal, hogy vagy a hipnotizőrre vagy a hipnotizált

²⁴The Interactive Nature Of Hypnosis: Research Evidence For A Social-Psychobiological Model Éva I. Bányai Department of Experimental Psychology, Eötvös Loránd University, Budapest, Hungary

alanyra összpontosítjuk, el kellene gondolkoznunk azon a lehetőségen, hogy a hipnózis, a hipnotizőr és az alany közötti különleges kapcsolat keretei között kialakuló *esemény*, és ezt a kapcsolatot magát kellene tanulmányoznunk.”

Megállapítják, hogy a hipnózis folyamatának követéséhez a szakaszos analízisen túl egy *holisztikusabb szemléletre* van szükség, egy olyan megközelítésre, amelyben az „interakciós szinkronitás” – a modern interakció elmélet központi elképzelésének – követése, megfigyelése bevezetésére kerül a hipnózis kutatás területére. Bányaiék ezért vizsgálódásaik során sokszor használnak *empirikus eszközöket* – képfelvételt főképp – és *megfigyelik* a feleket a hipnózisban.

Ez a holisztikus kutatási megközelítés érvényes a színházra. Ezek szerint a “színház interakció” nem a színészen, de nem is a nézőben, hanem a kettőjük közötti személyközi térben jönne létre. A színházban maga a színházi keret az a kulcsinger, amely létrehozza a hipnózis-helyzetet – a kiemelt tér kijelölése, a színészek irányított koncentrációja. Kommand a csend – meg se kell szólalni. A kérdés csak az, hogy ki adja át a kontrollt? Nyilván ebben az analógiában a színész a hipnotizőr...

Pedig a színész nagyon jól ismeri a *kontroll* jelenségét. A kontroll átadása küszöbátlépés a hipnózisba, mint *módosult tudatállapotba*. A színésznek gyakran nem sikerül átadnia magát főképp az érzelmeinek, nehezen szabadul fel játékában, vagy a partnere, rendezője, igazgatója közvetlen irányítását utasítja el zsigerileg – mindezekben a kontroll funkciója játszik szerepet.

A hipnózis általában egy ellazító, “indukciós” folyamattal indul, amely lehetővé teszi a viselkedés elemeinek szétválasztását, és aminek során a *kritikus ítélőképesség* felfüggesztésre kerül. Ennek eredményeként egy ilyen élményben való teljes részvétel során az alany változásokat észlel a perifériális érzékelésben, például, toleránsabbá válik a fájdalomérzékelés terén.

Ehhez szolgál további információval annak a francia kutató-csoportnak a vizsgálata, amely hatalmas apparátussal, pszichofiziológiailag (fMRI és szívritmus mérés) vállalta a színházi élmény feltérképezését.²⁵

²⁵Marie-Noëlle Metz-Lutz: What physiological changes and cerebral traces tell us about adhesion to fiction during theater-watching? 1 Laboratoire d’Imagerie et Neurosciences Cognitives, FRE 3289 Centre National de la Recherche Scientifique, Faculté de Médecine, Université de Strasbourg, 2 Équipe de Recherches Théâtrales et Cinématographiques, Université Paris Ouest Nanterre La Défense, Paris, France*, Yannick Bressan, Nathalie Heider and Hélène Otzenberger, 1

FINOMAN MÓDOSULT TUDATÁLLAPOT

A színházi előadást megelőzi egy bevezető folyamat, amelyben a nézők figyelmüket elterelik a bejövő testi és társas ingerekről, hogy csak a drámai fikciót, a cselekményt, vagy Arisztotelész szavaival az „események elrendezését” engedjék be tudatukba. Ezt a tudati küszöbjelenséget régóta felismerte már a művészet. Coleridge javasolta először a *hitetlenség tudatos felfüggesztése* (“willing suspension of disbelief”) megnevezést, hogy ezt a *módosult tudatállapotot* a hétköznapiaktól elkülönítse.

A színházi hatás egyik alapvető alkotó eleme az alább tárgyalt kísérlet szerint a narratívába való elmerülés az *adherence* – amit mi magyarul *bevonódásnak* neveznénk. Metz-Lutz és tanítványai pszichofiziológiai bizonyítékát találták annak, hogy a hipnózishoz hasonlóan, a színházi előadás megtekintése a tudat működésének finom, ideiglenes módosulását idézi elő.

A nézők ebben az állapotban hajlamosabbak arra, hogy együtt érezzenek a szereplők fizikai vagy érzelmi élményeivel, akiket megkülönböztetnek a valójában nézett színészekről. A nézőpont módosulása az a kognitív folyamat, amely lehetővé teszi, hogy a nézők túlhaladják a fizikai valóságot, és a történethez “tapadjanak”.

Ezek a megfigyelések számomra felvetik, hogy a történetbe bevonódó színész nem él-e át valami hasonlót? – hiszen a színész sem várna el magától mást, mint ami természetes a narratív struktúrájú előadást befogadó néző számára – egy másik realitásban: azonosulni a történetben szereplő személlyel.

A bemutatott kísérlet megalkotói azonban lemondanak a színházi esemény egy nagyon fontos körülményéről, ez pedig a közvetlen közösségi élmény. A kísérleti felállás mondhatni színház-ellenes helyzetbe hozza alanyait, akik az fMRI készülékben hasalva zárt videó láncon nézik, ahogyan a szomszédos szobában egy színész előad egy monológot. Továbbá, nem vizsgálják a színészben zajló folyamatokat, nem vesznek tőle semmilyen biometrikus adatot.

A francia kutatók színházról alkotott elképzelései is a klasszikus tradícióiból táplálkoznak: “A komplex szociális kapcsolat a színész és a néző között általában a negyedik láthatatlan falon keresztül alakul ki.”²⁶ *Amor Omnia Vincit* - a történetbe való *bevonódás* pillanatait azonban minden pszichofiziológiai síkon, de leginkább a

²⁶ Marie-Noëlle Metz-Lutz: What physiological changes and cerebral traces... mf.

résztevő agyi struktúrák tekintetében, koherensen elkülönítik.

Az eredmények azt mutatták, hogy a színházi eseményekbe történő bevonódás összefüggésben állt:

- a néző tudatosságában beálló apró változásokkal, amelyek lehetővé tették a drámai fikcióba való bevonódásban a fizikai, és a színdarab-nézői élmények szétválasztását;
- a bal BA47. agyterület és a posterior superior temporal sulcus megnövekedett működésével, a bal ventralis IFG és a bal pSTS és további más középső kortikális szerkezetek, aktivációjával;
- a középvonali szerkezetek, mint a Precuneus inaktívak maradnak;
- a dinamikus szívritmus változékonyság (HRV) szűkülésével.

Néhány szót a teljesség igénye nélkül a nevezett agyterületekről. A történet feldolgozásában a prefrontális régiók a hiedelmek, érzések és szándékok megfejtésében aktívak, amíg a prefrontális lebeny (PCC) a szövegszerű információkat köti össze a részttevő valós világról tárolt tudásával, továbbá, a mediális prefrontális, és temporoparietális lebenyekkel együtt részt vesz az egyes szám első személyű nézőpont kialakításában. Mindkét agyterület középponti súlyú a mentális megjelenítések szempontjából is, és átfedésben működnek olyan más folyamatokkal, amelyek a kognitív társadalmi működésben játszanak szerepet, nevezetesen a saját/más személy megkülönböztetésében, és a párbeszédben. Ezek az agyterületek éber pihenő állapotban is aktívak, részt vesznek a saját magunkról és a külvilágról szóló folyamatos információgyűjtésben és értelmezésben.

Befogadói állapotban a középső agyterületek, közöttük az *én tudatosságért* és a tudatosság élményekért felelős praecuneus, csekély intenzitása a társas érintkezés csökkentett üzemmódja miatt lehetséges. Metz-Lutz kísérleteihez számos más párhuzamos kísérlet szolgáltatott bizonyítékot a társult PCC és a praecuneus megnyugvásáról. A középvonali szerkezetek azok, amelyek az *én* központú üzeneteket válogatják ki a külső ingerek közül, különösen mások viselkedéséből: most nincs mitől-kitől félni, mind egy irányba nézünk, megnyugodhatnak - a hipnózis alapja is ugyanez a biztonságérzet. Ennek megfelelően a praecuneus aktivitásának felfüggesztését régóta a hipnotikus állapot tulajdonságának tartották, amit a metabolizmus lassulása és az öntudat jelenlétének ideiglenes hiánya jellemez.

(Faymonville et al., 2006)

NARRATÍVA

A bevonódásban tehát az enyhén *módosult tudatállapot* feladata kettős: el kell választania a történet realitásait egyrészt az önkéntelenül jelentkező asszociációktól és egyéb belső élményektől, másrészt a történethez nem tartozó külső járulékos élményektől, a látható színházi technológiáktól, szagoktól, vagy a nézőtárs harsány nevetésétől. A realisztikus külső elemekkel és narratívával dolgozó előadások esetén a színház akaratlanul is egyszerre két valóságot mutat be: egyet, ami az előadás aktuális fizikai valósága, és egy másik kitaláltat, amelyet az előadás *megjelenít*.

Grotowski, a színháztörténetben először *egyetlen realitást* állít a színházi esemény középpontjába (lásd II. fejezet) – azonban ő sem javasolta a realitások, vagyis a történet száműzetését a színházi alkotásból. Egyedül a *történet – a narratíva* nyújt olyan életszerű helyzetekből alkotott keretet, amelyben a néző, mint egy biztonságos gyakorlóterepen gazdagíthatja cselekvési és saját élmény repertoárját, anélkül hogy valóságosan át kellene élnie esetlegesen megrázó élményeket.

Nehéz dolga van a narratíva nélküli előadásnak, talán pont ezért olyan lenyűgözőek, ha jól sikerülnek, hiszen összefüggő történet híján a néző figyelmét érzetek, ritmusok, akciók és narratív töredékek kavalkádjának segítségével kell fenntartani. Az új cirkusz műfajában az ideálisnak tartott játékidő egy óra, ameddig egy összefüggő történetben való elmerülés sokkal hosszabb játékidőt is megenged.

Hasonlóan nehézségekkel kell szembenézniük azoknak a színházi munkáknak – amelyek inkább az értelmén, vagy ellenkezőleg inkább az érzékeken keresztül próbálnak hatni. Hiába az éles elméjűség, a pontosan elmesélt történet, vagy a tökéletes érzékiség, ha az élmény csak az egyik befogadói mechanizmusnak szól. A néző kénytelen „hozzá” generálni az érzelmi, érzéki hatást, vagy saját emlék repertoárjából toldozgatni a lyukasan elmesélt történetet – hamar elfárad és megunja az előadást. A történet keresése a színpadi műben a néző részéről – mint ahogyan azt kísérleteinkben mi is igazolva láttuk – automatikus, ösztönös. A nézők, amikor az intencionális szinkronizáció állapotába kerülnek, azért választják le magukat automatikusan a szenzoros úton érkező közvetlen információkról, hogy egy kitalált történet eseményeit mennél zavartalanabban át tudják élni.

Daniel Siegel megállapítása szerint a narratíva, vagyis a történet hatására

kialakuló integráció mindkét agyfélteke működését magába foglalja.²⁷ Átélttem én is többször, amikor a narratívát erősítő folyamatok az egész lényemet bevonták az előadás folyamatába – arra ébredtem, hogy színházi élményem van.

Bár a történetbe való bevonódás mindkét féltekét magában foglalja, a színész mindkét féltekére kiterjedő jelen idejű integrációja paradox módon mégis kívül esik a történet dimenzióján, egy harmadik típusú esemény. Az integráció áramlata, nem a történet, hanem a színész fizikai jelenidejének szintjén zajlik. Úgy vélem, hogy a történetben való elmerülésből nem csak negatív, hanem pozitív értelemben, irányban is ki lehet zökkenni: a történet menetéből szimbolikus, erős érzelmi, cizellált fizikai, vagy improvizatív cselekvésekbe „váltó” színész – egy pillanatra, mint csodálatra méltó lény, mint színész áll a közönség előtt, hogy aztán nézőivel közösen újra alámerüljön a megosztott narratívában.

Metz-Lutz kutatása figyelmen kívül hagyja ezt a harmadik *csakis a színházra jellemző létminőséget*: “Az átélés kontextusában a cselekvés nem az ábrázolás céljával történik, azaz, hogy a szereplő imitálja azt, hogy ő valaki más, hanem azzal, hogy a színész megélje a karakterek egy elképzelt realitás szerinti szándékát.”²⁸

Ezzel szemben úgy hiszem, hogy a színházban legalábbis a színész részéről szükségképpen megmarad, pontosabban vissza-visszatér egy *játék-távolság* a karakter sorsába való bevonódás és az arra való rálátás között, ez teszi lehetővé a *harmadik típusú pillanatok* megszületését.

A SZÍV MŰKÖDÉSE MÓDOSULT TUDATÁLLAPOTBAN

Van egy, a saját kísérleteink szempontjából fontos részlete a fent elemzett kutatásnak - a *szívfrekvencia variabilitás*²⁹ adatok változásában első méréseinket követően mi magunk is ezt a különös “csalódást” éltük át, amit ők:

“Ahogy a nézők kapcsolódnak az előadáshoz, valósan fogadják el a bemutatott helyzetet, az elképzelt világot úgy, ahogy van, a szenzoros érzékelésen át felfogott valóság ellenére. Azt vártuk, hogy az EKG adatok fiziológiailag

²⁷ Daniel Siegel: The Developing Mind - How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are – The Guilford Press 2012 NY 364. oldal

²⁸ Marie-Noëlle Metz-Lutz: What physiological changes and cerebral traces... mf.

²⁹ A fogalom magyarázata a következő oldalon található

összefüggnek majd az „esztétikai érzésekkel” a *dinamikus HRV alakjában.*”³⁰ (Heart Rate Variability a *szívrítmus variabilitás*) Ezzel szemben a színházi események kapcsán – hozzánk hasonlóan – konzekvensen a dinamikus HRV jelentős csökkenését találták. A dinamikus HRV-ben beálló csökkenés összefüggésben áll tehát a drámai fikcióba való bevonódással, a színházi befogadást a szív működés párhuzamos változásai mellett egészen biztosan kíséri interakciós szinkronitás is mikro gesztusok és zsigeri pszichofiziológiai jelek formájában akár a hipnózisban. Azonban itt hozzá kell tennem, hogy magányosan fekvő egy képernyőtől 30-40 centire, a futurisztikusan zümmögő fMRI készüléktől körülölelve, elképzelhető, hogy az alanyok túlságosan is megnyugodtak. De egyfajta vissza korrekciót mi is tapasztaltunk – de az általunk mért élő színházi eseményeken ez a kezdeti “bliss” nem volt gátja a későbbi szélsőséges nézői HR reakcióknak: a további változások ebből a beszűkült HRV tartományból kiindulva következtek be.

Tehát nézőként, ahogy felkészülünk a bevonódásra, valamely mértékben megnyugszunk – test reprezentációnk eltávolodik, finoman módosult, szuszceptibilis (hipnábilis) állapotba – egy nyitott tudatállapotba – kerülünk, rábízunk magunkat az előadás készítőire; az ő felelősségük, hogy hová visznek bennünket.

A dinamikus HRV-ben bekövetkezett csökkenés hasonló ahhoz, amelyeket meditáció közben, önszabályozó érzelmkezelésnél is regisztráltak³¹. Felmerül a kérdés, hogy amint a nézők egyre jobban belemerülnek a narratívába, a HRV csökkenése nem az érzelemszabályozás bizonyítéka e?

A szívperiódus hullámváltozás lehet a *viselkedés-változás* következménye, például egyes erős emóciók jelentős szimpatikus aktivitásnövekedést (izgalmat) okozhatnak, más érzelmek paraszimpatikus változást (nyugalmat) generálhatnak. Kutatásunk egyik releváns eredménye is ehhez kötődik: a HRV változékonyságát sikerült szorosan a viselkedés változásaival megfeleltetnünk.

HR, HRV, FÁZIS KOHERENCIA - DEFINÍCIÓK ÉS ÉLETTANI ALAPOK

A HRV az egyes szívperiódusok hosszának egymáshoz viszonyított változékonysága az időben. Egy *szívperiódus* az összehúzódás kezdetétől a következő kezdetéig tart,

³⁰ What physiological changes... mf.

³¹ Takahashi et al. 2005

magába foglalva a pitvarok és kamrák egymást követő teljes összehúzódását, illetve elernyedését.

Mérésére az EKG-t, annak is a legmagasabb „R”-hullámának csúcsát használják, ami a kamrák összehúzódásának felel meg. Tehát egy szívperiódus hossza az R-R távolság. Ennek értelmében a pszichofiziológiai vizsgálatokban az *R-R távolságok egymáshoz viszonyított változékonysága a HRV*.

A *szívrítmus*, avagy a *szívfrekvencia* (Heart Rate - HR), a szívperiódusokat számolja egy időegység alatt, általában szívverés/perc (beat-per-minute, bpm) mértékegységben fejezik ki. A periódusok hosszát a szív saját ingerületkeltő központja, a szinusz-csomó határozza meg. A szív „önjáró”: ha a kivett szívet megfelelő szervfürdőbe helyezik, önmagában is működik (ezért lehetséges a szívátültetés)! Ez az ún. *szinusz-ritmus*. A mellkasból kivett szív frekvenciája igen magas, 150-240/perc között is lehet, ez a *saját ritmus*.

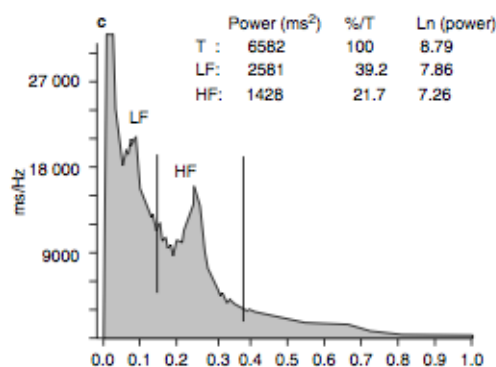
Szívperiódus hosszakat alapvetően az autonóm idegrendszer (ANS) paraszimpatikus részének egyik ága a nyúltvelői vegetatív központból eredő *nervus vagus*, azaz *bolygóideg* szabályozza vissza, amely alapállapotban a saját ritmus harmadára lassítja a szívverést.

A szinusz csomónak azonban szimpatikus beidegzése is van, amely növeli a frekvenciát, gyorsítja a szívverést, azaz csökkenti a periódusok hosszát. Ha a veszélyek ellen való védekezés érdekében a test aktivációjára van szükség, az ANS *szimpatikus ága* vonja irányítása alá a szívet. Bár a fizikai veszélyek szerepét mai életünkben többnyire átvették a lelki jellegűek, a válasz jelenségek mégis hasonlóak maradtak az evolúció során kialakultakhoz, a szívverés emelkedik, a lélegzetvétel gyorsul - főképpen a kilégzés üteme, a belégzés mélyül - adrenalin, noradrenalin szabadul fel, a sejtek anyagcseréje is változik a fokozódó oxigénbevitelnek köszönhetően. Ekkor csökken a nyugalmat biztosító paraszimpatikus (= *nervus vagus*) aktivitás, a szívperiódusok rövidülnek, nő a szívfrekvencia. Ez valamely mértékben minden *belégzéskor* megtörténik: belégzéskor nő, kilégzéskor csökken a ritmus.

Az *arousalnak* – nevezett szimpatikus aktivációt – a riadót hosszasan fenntartani nem energiatakarékos, ezért az ökonómiára törekvő szervezet *paraszimpatikus ágának* szándéka az, hogy a fölösleges magas frekvenciát a bolygóideg „fék” segítségével csillapítsa. Amennyiben a szimpatikus aktiváció állandósul, a szervezet folyamatosan riadó állapotban marad, a fiziológiai, mentális és

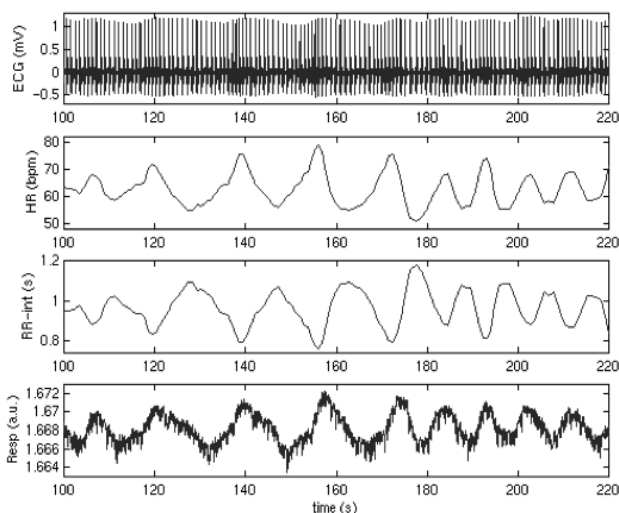
érzelmi megterhelés kapcsán keletkezett feszültséget nem tudja feldolgozni – ez egész egyszerűen a stressz állapot. A stressz egyik jellemzője az alacsony szívfrekvencia változékonyság, amely a *csekély reakcióképességre* mutat.

PÁRHUZAMOS HULLÁMOK



5. ábra – Az EKG hullámkomponensekre bontott képe

A szív működés hullámait szétbonthatjuk magas frekvenciájú (HF high frequency) alacsony frekvenciájú (LF – low frequency), és igen alacsony frekvenciájú (VLF – very low frequency) komponensekre. A periódusidő (a hullám teljes élettartama) reciproka a frekvencia (Hz). Tehát az, hogy a HF tartománya 0,15-0,4 Hz, azt jelenti, hogy a teljes hullám periódus ekkora része



6. ábra – Az egészséges szív működés és légzés különféle leképezései

A szív működés hullámait szétbonthatjuk magas frekvenciájú (HF high frequency) alacsony frekvenciájú (LF – low frequency), és igen alacsony frekvenciájú (VLF – very low frequency) komponensekre. A periódusidő (a hullám teljes élettartama) reciproka a frekvencia (Hz). Tehát az, hogy a HF tartománya 0,15-0,4 Hz, azt jelenti, hogy a teljes hullám periódus ekkora része zajlik le egy másodperc alatt. A rövid 2,5-7 másodperces HF hullámok szívritmus élettani jelentőségű növekedését és csökkenését jelzik a ki és belégzések. A szív belégzéskor az oxigénhiányos vért nagyobb mennyiségben szállítja a tüdőhöz, amíg onnan az oxigénnel dúsult vért a szervezet többi részébe juttatja. A periódus jóval kisebb része esik egy másodpercre a LF komponens esetében – itt az érték 0,04-0,15 Hz. Az LF hullámösszetevő - a második, és harmadik szinuszgörbén, valamint a légzésgörbén is látható kb. 7-25 másodperces periódusidejű folyamatos változás - élettani funkcióját, fiziológiai magyarázatát a tudománynak még nem sikerült pontosan meghatározni. Ami bizonyos, hogy a HF/LF hányados

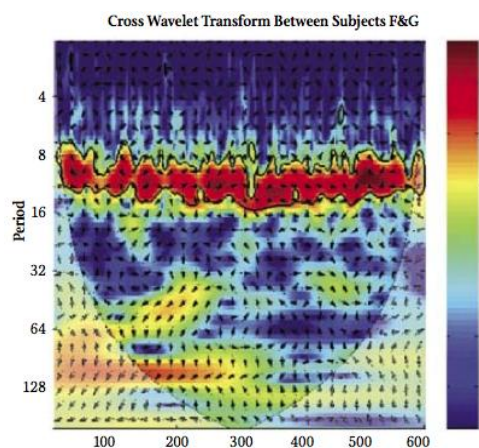
arányának növekedése az autonóm idegrendszer szimpatikus ágának intenzitásnövekedését jelzi.

Az LF periódusok kezdetét egy enyhe szimpatikus csúcspont (aktiváció) jelzi, a belégzések mélyülni kezdenek, a szív gyorsulni kezd, majd a periódus csúcán az autonóm idegrendszer paraszimpatikus működése “felébred”, vagális visszaszabályozás következik és a belégzések újra ritkulnak.

Ez a főképp nyugalmi állapotban állandó és periodikus változás, olyan fiziológiás folyamat, amelyekben elképzelhető emberek közötti szinkronitás. Azaz van, amikor bizonyos körülmények esetén szívünk LF periódusai összehangolódnak. A hipnózisban régóta felismerésre került ez a szinkronizáció, Bányai Éva (et al).³² percenként átlagos négy LF szinkronizációt találtak, amelyek hosszúsága ugyan különbözött, de gyakoriságuk nem.

A *fázis-koherenciának* is nevezett jelenség megmutatja, hogy a szívverés változásai időben azonosan történnek.

A Heart Math Institute³³ az elmúlt évtizedekben hatalmas eredményeket ért el a hatékonyan szabályozott szívritmus variabilitás (HRV) és az egészséges pszichofiziológia kapcsolatának bizonyítása terén. Szótárunkban a koherens HRV egy



olyan pszichofiziológiailag rendezett állapotot jelöl, amelyben a szervezet optimálisan működik. Az ő általuk kidolgozott *fázis-koherencia* diagram egy példája ez a gyönyörű ábra³⁴, amelyen az Y tengelyen a szívverés frekvencia tartományait, az X tengelyen pedig az időegyenest ábrázolták. Az ábrán két kísérleti személy HRV koherencia

7. ábra – Két alany közös szívritmus koherencia gyakorlatának leképezése

³²Interakciós Szinkronitás Hipnózisban. Megbízható-E Az Egészleges Megítélés? Biró Eszter, Magyar Hospice Alapítvány – Bányai Éva, ELTE Affektív Pszichológiai Intézeti Központ

³³<http://heartmath.co.uk/heartmath-for-me/>

³⁴Steven M. Morris, phd: Achieving collective coherence: group effects on heart rate variability coherence and heart rhythm synchronization – Alternative Therapies, jul/aug 2010, VOL. 16, NO. 4, 62-72

gyakorlat³⁵ közben lezajló interakcióit ábrázolták. A kék felületek az ábrán korreláció nélküli tartományok és időszakok, a vörössel fedett rész az a tartomány, amelyben a két szívverés fáziskohereenciában működött, azaz jelen esetben a szívritmus variabilitása az LF tartományban megdöbentő összehangoltsággal haladt együtt. Az ábra a kereszt wavelet transzformáció egy matematikai eljárás, grafikus leképezése, amelyben különböző frekvencia tartományra bontották a hullámokat, és HF, LF és VLF frekvencia tartományokban külön ábrázolták a két személy aktivitásának összevetését.

Ami számomra megdöbentő, hogy – az ábra tanulsága szerint – bár a két alany az LF tartományban tökéletesen szinkronizálódott légzésük a HF tartományban alig találkozott. Bárhogy is van – ez a kísérlet, talán az ember-ember relációban elképzelhető legmagasabb fokú egyidejűséget kutatja. A színház fókusza más, nincs ekkora figyelem egy-egy ember között, ezért a néző és színész között létrejövő kapcsolat nem emelkedhet ilyen magas intenzitás szintre.

Két ember szívritmus variabilitása többféle okból is kerülhet spontán fáziskohereenciába. Az egyik lehetőség az, hogy teljesen *azonosan viselkednek* (pl. egy jégtáncos pár a kűrben), és emiatt a *szabályozásuk és a motoros mintázatuk* hasonló - teljesen sosem azonos, de hasonló. A másik lehetőség az, hogy teljesen egyidejűleg és hasonló hosszúságban *azonos érzelmeket élnek át* (egy szerelmespár), itt a *vegetatív reakciók mintázata* egyezik meg. Egy harmadik eset lehet az, ha azonos *kognitív tevékenységet* végeznek egyidejűleg (pl. egy matematikai feladvány megoldása), ilyenkor a *tudatos működés és a figyelem koncentrációja* egyezik meg.

Az ritka azonban, hogy a szinkronizációt kiváltó okok vegytisztán jelenjenek meg, például az érzelmek és a motoros mintázat összhangja együttesen is okozhat fáziskohereenciát, ami egy időben, de nem feltétlenül azonos módon befolyásolja a variabilitást.

A HRV-n keresztül mérhető szinkronizációval kapcsolatban mint kétely merülhet fel, hogy a szívritmus számos közvetítő változón keresztül hangolódik össze, vagyis *a két szív* között valószínűleg nincs közvetlen kapcsolat, a szinkronizáció a mozgáson, a légzésen, vagy más viselkedési elemen keresztül

³⁵ a gyakorlatot végző személyek együtt próbálják mentális kontroll alá vonni szívverésüket

történik, így az összhangjuk sem közvetlenül jelenik meg – vagyis nem következtethetünk belőle biztosan a két szereplő viselkedésének egyidejűségére.

Hipotézisünk mégis az, hogy az LF frekvenciák, a hipnózishoz hasonlóan, színházi helyzetekben, akár egy-egy figyelmi gyakorlatok közben, akár csoportosan is össze tudnak hangolódni. Figyelmünk összekapcsolódik - összhangban cselekszünk, időről időre szinkronizálódva egymással és talán az LF hullámokat kiváltó ismeretlen együttthatóval.

ZSIGERI KAPCSOLAT

Érdekes tapasztalattal szolgált egy spanyol-skandináv kutatás, amelyben egy tűzönjárás-rituálé résztvevőinek összehangolódásait vizsgálták – az általunk is használt POLAR technológiával (Konvalinkaa et al. 2012)³⁶

A tűzön járók, a szertartás körül álló ismerős nézők és a nem ismerős megfigyelők között kerestek egyidejűséget a pulzus változásait hasonlítva össze.

A tűzön járók szívritmusa az alaphelyzethez (baseline – nyugalmi időszakban mért) képest sokkal koherensebb (rendezettebb, koncentráltabb) volt a rituálé végrehajtása közben. A tűzönjárók rendezettsége az ismeretlen nézőkre vagy semmilyen, vagy ellenkező hatása volt, miközben azok, akik a tűzön járókkal személyes kapcsolatban (baráti, rokoni) álltak, velük releváns és szignifikánsan magas korrelációba kerültek. Úgy látszik, hogy nem elég csak jelen lenni a szertartásnál ahhoz, hogy a résztvevők - és közvetlen hozzátartozóik - által megélt érzelmek a megfigyelőnél is kimutathatóak legyenek. A közös szertartás élményét csak a személyes viszony tette megoszthatóvá, pedig ez az összes nézőnél várható lett volna. Nekem ez meglepő - hiszen a parázsra lépő meztelen talp erős esemény - mégsem vált ki bevonódást? Az ellen-korreláció jelenségéről majd később még sok szó esik – itt találkozunk vele először, ekkor a két szív több perióduson át pont ellenkező fázisban ver, ez utalhat, mint ez esetben is a negatív élmény beengedésétől (tükrözésétől) való

³⁶ Synchronized arousal between performers and related spectators in a fire-walking ritual. Ivana Konvalinkaa,¹, Dimitris Xygalatasa,^b, Joseph Bulbuliac, Uffe Schjødta, Else-Marie Jegindøa, Sebastian Wallotd, Guy Van Orndend, and Andreas Roepstorffa. Center of Functionally Integrative Neuroscience, Aarhus University, 8000 Aarhus, Denmark; b Institute of Anthropology, Archaeology and Linguistics, Aarhus University, 8000 Aarhus, Denmark; c Faculty of Humanities and Social Sciences, Victoria University, Wellington 6140, New Zealand; and d Center for Cognition, Action and Perception, University of Cincinnati, Cincinnati, OH 45221

tartózkodásra, vagy negatív érzelmek megjelenésére a szemlélőben.

Valószínű, hogy ugyanilyen eredményeket kapnánk, ha cirkuszban vagy extrém sport eseményen mérnénk, ott is csak az oroszlánszelídítő anyukája lenne együtt érző. Úgy látszik a felebaráti szeretet parancsának teljesítése tényleg különösen komoly elvárás fajunkra nézve, barátokra és közömbös tömegre oszlik a világ: vannak a törzs tagjai, mindenki más megehető.

Az általunk és más kutatások által is mért *bevonódás* élmények mégis teljesen másról tanúskodnak: a narratívában való elmerülés állapotában a néző abszolút képes a szimpatikus együttlélegzésre. Érdekében áll felfüggeszteni praecuneusát és szinkronizálódni – ezért ment színházba.

POLI-VAGÁLIS TEÓRIA

Mondhatnánk a lélek húrjai – vagus nervi –, az előző fejezetben már bemutattuk az agyműködést a szív működéssel közvetlenül összekötő, a szív megnyugtatóására szolgáló szupergyors idegpályaköteget, a bolygóideget. A bolygóidegek – mert valójában kettő van belőlük – az agytörzs két különböző területéből erednek, és az evolúció folyamán különböző időkben fejlődtek ki, más és más szerepet játszva az idegrendszer működésében.

- a) Az új vagus szerv, a mielinizált *ventralis (hasi) vagus*, szabályozza az arcizmokat, az emésztést, a hallószervünket, a szívet és azokat az izmokat, amelyek révén másokkal szociális kapcsolatba kerülünk. Működése eredményeképp a személy bensőjét megnyugtatóvá képes odafigyelni másokra, érzékenyebbé, befogadóbbá válik. Mint ahogyan azt Dr. Stephen Porges kutatása bebizonyította, ez az új mielinizált vagusz köteg hatalmas jelentőséggel bír a társas kapcsolatokban, illetve az empátikus folyamatokban. Ez a minden egyéb működésnél reakcióképesebb szerkezet feltételezhetjük, hogy a színészi állapotok befogadásában is szerephez jut. Az újabb „filogenetikus” rendszer nemcsak a társas kommunikációhoz szükséges zsigeri mechanizmusokat irányítja, hanem a belső szervek szabályozásában is szerepet játszik.
- b) a *nem mielinizált dorzális (hátdali) vagusz* ideg, a légzőszervek alatt található és gyors lefolyású biológiai folyamatokat szabályoz, segít az önvédelemben és abban, hogy szociális kihívások, veszélyes helyzetek

alkalmával hatékonyan válaszoljunk. Ez az ideg lendül mozgásba, amikor azt érezzük, hogy már nincs lehetőség arra, hogy elkerüljünk egy valószínűleg ártalommal járó eseményt és segíti az életben maradást leginkább elősegítő viselkedés azonnali megtalálását.³⁷

Három jól elkülöníthető *filogenetikailag* szervezett autonóm vágusz reakció emelkedik ki, amelyek a viselkedés alapján összekapcsolódnak a társadalmi interakcióval a) kommunikáció (az arckifejezések, a hangadás, és a csendes figyelem, a „hallgatás”), b) mozgékonyság (a „harcolj vagy menekülj” viselkedés) és c) a mozdulatlanság („halottnak tettetés”).

A filogenezis működése az emlősökben a válasz-hierarchia törvénye szerint történik, azaz a legutóbb keletkezett idegpálya válaszol először. A vágusz rostok fejlődésük folyamán a viselkedés szabályozás még tökéletesebb kortikális kontrolljára, egyre több zsigeri szerkezet neurális bevonására törekednek. A *filogenetikus rend* fogalmában a folyamatos fejlődés elve ölt testet. Mintha a tudatosság egyre mélyebbre és mélyebbre gyökerezne a testben. Az evolúció folyamatos, és mindig a legutolsó tanulás az érvényes.

Porges kifejti, hogy az emlősök autonóm idegrendszere azért fejlődött két ágon, hogy az egyedek túlélését, a faj fenntartását és társadalmi kapcsolatait támogassa. Amikor a környezetet biztonságosnak ítéljük, “behúzzuk” a „vágusz féket”, ezáltal elősegítjük a társas viselkedést. A vágusz fék gyenge működése hátráltathatja a társadalmi érintkezést, hiszen teret adnak a túlélő viselkedésmódok a szimpatikus idegrendszer működésének. A bolygóidegek tudatos stimulációja lehetővé teszi, hogy a belső állapot gyorsan alkalmazkodjon, kapcsolódjon tárgyakhoz, személyekhez vagy épp elszakadjon tőlük, nyugodt vagy megnyugvást hozó viselkedésre váltva.³⁸ Meditáció közben sem teszünk mást, mint tudatos működéssel megpróbáljuk a legfolyamatosabb vágusz tónust fenntartani. Az elmélet kijelenti, hogy a szociális kapcsolattartási rendszer gyengül, amikor az egyén a környezetét veszélyesnek ítéli meg. Amint a nyugalom megszűnik – a vágusz fék felenged és a szívverés gyorsulni kezd.

³⁷ Dr. Stephen Porges: Miért egy test orientált megközelítés a kulcs?” Webinar, 2014

³⁸ Stephen W. Porges: The Polyvagal Theory: phylogenetic contributions to social behaviour Brain-Body Center, Psychiatric Institute, Department of Psychiatry, University of Illinois at Chicago

Tehát nem folyamatos a kapcsolatunk ezzel a békeidőben jól elérhető üzemmóddal – a szociális kapcsolattartás csak egy lehetőség – a kapcsolat könnyen az ellenkezőjébe csap át. Amikor a felsőbb agyterületek és a viselkedést szabályozó alsóbb idegrendszeri folyamatok nincsenek kapcsolatban – valaki szó szerint agyatlanul viselkedhet – és tényleg teljesen önkéntelenül össze-vissza rángatja a félelem vagy a düh. Gyakorolni lehet a megnyugvást, az agytörzset a felső kéreggel összekapcsoló kortikobulbáris fémrendszer erősítésével!

A POLIVAGÁLIS TEÓRIA SZÍNHÁZI VETÜLETEI

Feltételezhetjük, hogy a színész ezen a bizonyos vágusz húrozáson éri el a zsigeri érzelmeket – erősíti, vagy gyengíti a szinusz csomó kontrollját – tehát próbálja a tudatos működése alá vonni érzelmeit. Amikor valaki színházban érzelmeket gerjeszt – így mondjuk, züfecel – ezt a folyamatot próbálja befolyásolni: a hosszú belégzések mellé rövid kilégzéseket rendel, gyorsítva a szívverését. Akinek sikerül a vagus-nervi *közvetlen* érzékelése, az kapcsolatba kerül a zsigeri folyamatokkal és képes érzelmei közvetlen moderálására is a színpadon. Mint ahogyan azt például Für Anikó teszi, változékony HRV görbéje (V.5) tudatosan megközelített érzelmi játékmódot sejtet - amelyben a folyamat pont a fent említett züfeceléssel ellentétesen zajlik le: célja ugyanis a szívverés lassítása. Aki szeretné fiziológiailag is átélni, hogy szélsőséges érzelmi állapotban van, annak a *megnyugvás* pszichofiziológiáját kell megkeresnie, nem pedig túlfokozását. A polivagális fém, a paraszimpatikus kontroll több százszor gyorsabb, mint a szimpatikus aktiváció csak a paraszimpatikus hatások képesek a szívritmus dobbanástól dobbanásig terjedő időzítésében változásokat okozni. A paraszimpatikus hatások a milliszekundumok szintjén mozognak, miközben a szimpatikus hatások a másodpercekén – a pánik lassan kúszik (3-4 mp).

A polivagális viselkedés-szervezés, a színházi hatás egyik alapvető idegi közvetítő szerkezete. Nézői pozícionkból nyugodt váguszainknak köszönhetően nyitottak maradunk a színészek érzelmi változásainak befogadására. Az evolúció folyamata során az agytörzs az új mielinizált váguszon keresztül integrálódott (mondhatni összenőtt) az arc és a fej izmaival és közvetlenül részt vesz a társadalmi kapcsolatteremtésben és interakcióban.

Tánc közben elképzelve arcunk és mellkasunk: a vágusz húr, az integrált detektor és jeladó, amely folyamatos interakcióban nyit és zár bennünket egy a

kognitív működéstől független folyamat részeként.

A *hallgatásnak* nagy szerepe van abban, hogy az új vágusz szerv ideális működéséhez szükséges nyugalom megteremtődjön. A szociális viselkedés és spontán kommunikáció következőképpen tréningezhető: (1) a kéreg auditív figyelmének gyakorlása annak érzékelésére, hogy biztonságos-e a környezet; (2) ezután az emberi hang frekvenciasávján belüli akusztikus inger – a beszéd – befogadása, amely képes magához szoktatni a középfül, és a társas kapcsolatteremtési alrendszereket. Az ilyen irányú gyakorlatok fejlesztik a társadalmi kapcsolattartás kapujaként felismert *középfül* izmainak aktív felsőbb agyi kontrollját.³⁹

Ezért fontos egy ideig csendben maradni, majd saját hangunkon megszólítani egymást. Sokszor hallani nézőktől, hogy zavarja őket, ha a színészek sokat „kiabálnak”. Jogos észrevétel annak ismeretében, hogy a középhang tartja nyitva a nézők érzelmeinek kapuját – ezért érdemes odafigyelni a megszólalások dinamikus sokszínűségére.

Talán nem az ordítózással van baja a nézőnek, hanem azzal, hogy kibillentik a Well Being érzéséből (lásd 72.o.). Brecht vitába száll az itt felbukkanó, a bevonódást állandó ideális középértéken tartó „polgári” színházi tradícióval.

Igen - az ilyen és ehhez hasonló törvényszerűségeket ösztönösen megéreztek a kellem, az álmodozás, és a jegybevétel barátai. Évszázadokon át építették a maguk íratlan színházi törvénytárait – természetes tapasztalatokból épülhettek a Commedia dell’Arte vagy az Erzsébet-kori színház logikus rendszerei is. Az igazi műfaji hasadás a XIX. században történt, amikor lábra állt az un. könnyű műfaj a maga játékszabályaival – szétvált a tartalom ereje és a stílus célszerűsége.

A színház mechanizálható. Ismerjük azokat az archetipikus megoldásokat, hatáselemeket, amellyel a közönség biztosan megfogható. A könnyű műfajban alkotóknak is lehet megalapozott az érvrendszere, gondolhatják, hogy fontos és szent cél érdekében tartják álomba merülten nézőiket. Itt a színházi alkotó személyes létezése, értékrendje kerül óhatatlanul kérdésbe – ha a bulvárbán alkotók éberen élik életüket, színpadon megjelenített céljaik „üzeneteik” is az ébrenlét világából szólnak. A színház íratlan szabályai olyan törvényszerűségek, amelyek azok számára rejtik a

³⁹ Stephen W. Porges: The Polyvagal Theory mf.

bölcsek követ, akiknek a való életükben is céljuk, hogy saját álmodozásukkal küzdelemre keljenek.

Könnyen meg lehet különböztetni egymástól a szakipari nevetetést, és az élő humort. A tradicionális vígjátéki fegyvertár tele van mechanikus sablonokkal, ismétlésekkel, ritmus és energia szabványokkal. Mintha lennének ingerület-felvevő pontok, amelyek gombnyomásra nevetést adnak – ez történhet „élő” ritmussal, de döglötten is. A színházi ember számára mindennapos tapasztalat, hogy van nevetés, mely az áramlat kétségtelen bizonyítékaként a cselekménnyel feszes szinkronban együtt jön. Ezt az ellenállhatatlan organikus nevetést sokkal nehezebb megbízhatóan kiváltani, mint a mechanikusát. Az igazi nevetés rögtön „energiát termel”, a színész ezt azonnal „felszívja”, „elfogyasztja”, és újabb impulzusok formájában vissza is adja a közönségnek. Megtelnek a tüdők, szinkronizálódik a légzés, változik a testtartás – működik az egész pszichomechanikus gépezet. Nem foglalkozunk azzal, hogy mit gondol az előadásról a szomszéd néző. Elindul a nevetés-kör, kitágul a pillanat és a szemünk előtt megbomlik az előadás rendje, a színészeknek szárnyakat ad a közönség tetszése, aztán változik a színpad „áramlat-háztartása”, a szinkron fellazul, leáll a dinamó, és újra jönnek a szeparált reakciók.

A tudomány az agyból agyba folyamatokat tekinti az átvitel médiumának. Amikor sikerül fiziológiai egyidejűséget mérni, az tetten ér egy természetében ismeretlen, de létében nagyon is tapasztalati *közvetlen zsigeri* kapcsolatot.

Tehát a kérdés: a néző szerencsés bevonódása mit mozdit meg a színészen és hogyan? Visszaulva Bányai Éva holisztikus hipnózis gondolatára, valószínűleg a nézőben keletkező élmény alapfeltétele a színész bevonódásának, a *polivagális kölcsönhatásnak*, amit színházi élménynek nevezünk, amikor utólag visszanézünk rá.

HARMÓNIAVÁLTÁS

Tizenhárom első-vonalbeli japán zongorista vett részt az alábbi kísérletben⁴⁰: érzelmes és érzelem nélküli módon játszottak Bachot⁴¹, majd meghallgatták saját játékukat és egymásét. Az expresszív játékmód jelentősen gyorsabb szívritmust,

⁴⁰ Emotion-related Changes in Heart Rate and Its Variability during Performance and Perception of Music Hidehiro Nakahara,a,b Shinichi Furuya,b Satoshi Obata,b Tsutomu Masuko,c and Hiroshi Kinoshita

⁴¹ J. S. Bach: Wohltemperiertes Klavier (Vol. I, No.1 preludium)

alacsony változékonyságot hozott, és a magas frekvenciájú (HF) összetevők alacsonyabb szintjét. A Wholtemperiertes első prelúdiuma jó választás, hiszen a valóban sodró erejű közismert darab rögtön felveti a zenei játékmódok kérdését: Rachmaninov érzelmes vagy Gould játékosabb, mértanibb zongorázását találjuk hatásosabbnak?

Valószínűleg az expresszív játék közben az előadó többet enged a szinusz csomón, tehát “elszabadulnak” az érzelmek a megnyugtató vágusz szabályozás alól, azonban Bach szerkezeti fegyelme olyan tiszta keret, amely folyamatosan biztosítja a vágusz nyugalmát - gyorsulhat érzése szerint a szív, mindig ott lesz a rend, amely visszaszabályozza. Egy barátom, amikor infarktusa után az intenzív osztályon hallgatta a másik kórteremből átsűrődő Bachot – “érezhetően megkönnyebbült a szíve”. Az alacsony HRV nem szükségképpen jelent stressz reakciót – lehet, hogy a módosult befogadói tudatállapotban a katarzis jele.

A kutatás arra jut, hogy az expresszív játékmód erőteljesebb bevonódást eredményez. Ami nem meglepő, de *a tudomány nem ismer banális kérdéseket*. Viszont előbukkan egy részlet, ami számomra egy fontos kapcsolatot elevenít meg: a zongoristák saját és egymás játékát hallgatva azt jelezték, hogy a legkellemesebb érzéseket a 28./35 és a 30./35 ütemnél élték át, ahol a modulációk harmonikus kibontakozása megjelent – azaz a dimenzióváltás, a szintlépés, volt a legmeghatározóbb érzelmi élmény.

ÉRZÉKELES VAGY ÉRTÉKELES

Egy komplex nemzetközi kutatás⁴² táncos és színházi darabok közben - videó közvetítésével, magányos befogadóként, vagyis a színházi kontextusától itt is megfosztottan - méri a nézők bevonódását a Galvános Bőr-konduktancia (GSR) vizsgálata segítségével. Ez a vizsgálati módszer a szimpatikus aktiváció egyik biztos velejáróját használja ki, amelyben az arousal hatására izzadni kezd a tenyerünk – tehát jobban vezeti tehát az áramot. A GSR rendkívül pontos eszköz, ha a néző *arousal* állapotán keresztül szeretnénk tudomást nyerni az őt érő érzelmi hatások intenzitására vonatkozóan – bár az izgalmi szint csak egy az érzelmi hatás dimenziói közül.

⁴²Performing Arts May 7–12, 2011 • Vancouver, BC, Canada 1845, Exploring Audience Responses to Performing Arts: Love, Hate, Arousal and Engagement: Celine Latulipe, Erin A. Carroll, Danielle Lottridge

A kísérlet megalkotói előzetesen is felteszik azt a kérdést, amit tőlünk is rendszeresen kérdeznek saját kutatásainkkal kapcsolatban kulturális és morális felhanggal: kell-e biometrikus adatokat gyűjtenünk a hallgatóság bevonódásáról? Mi fontosat ad az előadóművésznek, ha pontosan láthatja, hogyan reagál a közönség?

Latulipe és munkatársai a közönség biometrikus adataiban beálló változásokat másodpercről másodpercre az előadás folyamatát és a közönség visszajelzéseit rögzítő videofelvételhez kapcsolták, majd kvalitatív értékelést kértek a rendezőktől és koreográfusoktól saját és kollegáik munkáiról. Az interjúkból számomra az volt érzékelhető, hogy az alkotók valóban zavarba jöttek az objektív visszajelzésektől – egyfajta érdekességként fogták fel azokat és nem gondolták, hogy alapvető szakmai kérdésekre kaphatnak általuk választ. Latulipe-ék kísérlete inkább a módszertani gondolatmenet szempontjából érdekes.

„Az, hogy a közönség bevonódására milyen meghatározást fogadunk el, hatással lesz a bevonódást mérő technológia kiválasztására.”⁴³ A kísérlet megalkotói a bevonódást az érdeklődéssel, és a figyelemmel azonosították és bár a bevonódást pozitív értékekkel társították, tekintetbe vették azt, hogy valaki negatív attitűddel (undorodva, vagy a dühösen) is lehet figyelmes – amely a mi kísérletünkben bevezetett negatív korreláció fogalommal megfeleltethető.

Az érzelmeket gyakran egy címkével jelöljük, pedig több dimenzióban is gondolkodhatunk róluk, így a tetszés pozitív-negatív értékelést, sőt izgalmat vagy csalódottságot is jelenthet. Lang vezette be azt, hogy az érzelme kettős skálán, két féle mintavételi eljárással legyenek mérhetőek. A “kellemes!” visszajelzéskor, a szívritmus és az arcizmok a nyugodt értékelés (valence) irányába mozdulnak, ameddig az “érdekes!” visszajelzéssel a galvános bőrkonduktancia értékei emelkednek (arousal). Ez utóbbit nagyon könnyű mérni, a GSR, a HR, a vérnyomás, és a légzés kombinációjából pontosan megállapítható a néző izgalmi foka.

Ám sokkal fogósabb az értékelés (valence) mérése. Itt megjegyzem, fontos lenne szétválasztani még két faktort – ahogyan az előadás hatására érezzük magunkat, és amennyire az előadás tetszik nekünk, bár ez lehet kulturális tolerancia kérdése is, hiszen értékelhetek egy előadás, amelytől viszolygok.

⁴³ mf

Latulipe-ék digitális eszközöket adtak az alanyok kezébe (mint mi tettük az Örkény Színházban), és két külön csoporton próbálták ki a bevonódási szint mérésére alkalmas „ön-feljegyző” eszközeiket. Az egyik csoport Love and Hate skálán jelölt, amely az információ szélesebb dimenzióját adja, hiszen a két véglet egyszerre értékelést és izgatottságot is jelent. Az Emotionally Relevant skála pedig a kiváltott érzelemre kérdez: a semmilyenről az erős érzelemig. A L/H potmétert kisebb kognitív erőfeszítéssel használták az alanyok és az tisztábban bemutatta a bevonódásukat is. Kísérletük eredménye, hogy galvanos bőr reflex a közönség bevonódásának érvényes mérési eszköze, amely a LH és ER skálán felvett szubjektív reakciókat tökéletesen érzékenyen követte. Az LH/ER adatcsoportok tehát szignifikáns kereszt korrelációt mutattak a biometrikus leolvasásokkal, ez pedig őket arra a konklúzióra vezette, hogy ez a két különböző eszköz ebben a kísérleti helyzetben ugyanazt a bevonódási reakciót tárta fel.



A színházi kísérletezés egy másik lehetséges formájáról lesz szó a következő fejezetben.

Egyetemi kamasz koromban az igazán szabad kísérleti színházról ábrándozva mintha a színészeket gázokként vagy folyadékokként képzeltem volna egy komoly lombikban összerázva, ahol szabad vegyértékeik reakcióra lépnek egymással, energiát és új vegyületeket alkotva fényes effektusokat termelnek – nincs szükség rendezésre – mert egy magasabb rend rajzolódik ki a kémiai kötésekben. Rend/rendszer/koreográfia... Régen gyáva dolognak tartottam és zártabb jelenetekben nem is szerettem a szoros kigyakoroltságot. Mióta megnéztem a 13 Széksor színházának előadását, az Akropoliszt⁴⁴, és teljes sokkban elolvastam a munkájukról fellelhető irodalmat, mélyen meg vagyok győződve arról, hogy szükséges a kidolgozott partitúra, máskülönben a színház egy dimenziója nem jelenik meg.

⁴⁴ A Jerzy Grotowski rendezte világsikerű előadás egy elképzelt megsemmisítő tábor lakóival játszatja el Wispiansky drámáját.

II. JERZY GROTOWSKI SZÍNEVÁLTOZÁSA

ITT ÉS MOST

A színháziak és a pszichológusok számára is bepillantást ajánlok egy jól dokumentált színházi kísérletbe, amely Wrocławban zajlott 1959-től egészen 1978-ig, amikor is a kutatást vezető Jerzy Grotowski elhagyta Lengyelországot.

Grotowski *Színházi Laboratóriumában* (PLT)⁴⁵ ötven évvel ezelőtt kezdődött egy azóta is meghaladatlan kutatás, mely a színészi munka tudatossá tételére irányult. Legalapvetőbb elemekre bontották a próba és az előadás munkát, közben szemügyre véve a színész belsejét, a benne lezajló eseményeket, folyamatokat. Tették azért, hogy meghatározzanak és gyakorlatban megközelítsenek egy ideális minőségű alkotói folyamatot. *Egy szegény színház felé*⁴⁶ haladtak, ahol a színházi esemény a naturalizmus és a látványosság minden kellékétől megfosztatik és a jelenidejű figyelem az eseményre, a színészek cselekvéseire koncentrál.

Egyik *vállalt* céljuk a vallásoktól független szakralitás „előállítás” volt. Előadásaik is mind a színház egykori rituális funkciójának mai felélesztésére irányuló kísérletek voltak. Történt ez a televízió előretörésének évtizedeiben.

Vallották: a színház semmilyen formájában nem pusztán szórakozás. Azon elemeket szerették volna meghatározni, amelyek egyedül a *színház, mint önálló művészeti forma* sajátjai. Ezek a szerzetesi odaadással dolgozó alkotó-kutatók kirostálták munkájukból minden fölösleget, amit nem találtak elengedhetetlenek a színházi esemény létrejöttéhez.

A PLT eredményeiből lenne jó most kiindulni, hisz nekünk éppen erre van most szükségünk, egy tudományos párbeszédre alkalmas konkrét nyelvre, amely korrelál a tartalommal és minden fölösleges misztifikációtól megfosztja a színházat. A PLT esetében ez előbbi egyértelmű, a függelékben közölt téziseik relevanciája kétségbevonhatatlan lehet a tudomány számára is, hiszen ezek gyakorlati alkalmazása tette lehetővé olyan előadások megalkotását, mint az *Akropolis*, vagy az *Állhatatos*

45 Polish Laboratory Theatre

46 Towards a poor theatre – ez Grotowski egyetlen szerzőként jegyzett könyve (London, Theatre Arts – Routledge – 1968)

herceg, melyekkel világszerte tanúságot tettek kutatásuk legkevésbé sem elméleti mivoltáról.⁴⁷

Amikor szerencsém volt megismerni a PLT munkájának dokumentációját, az az érzésem támadt, mintha a *Színház Platóni Ideái* lettek volna az ott megfogalmazott alapvető szabályok - törvények, amelyekkel már első színpadi tapasztalataink pillanatában is tökéletesen tisztában vagyunk, csak a színházi felnőtté válás és szocializáció elfoglaltságai közepette elfelejtjük azokat. Ha munka közben megmagyarázhatatlanul azt érezzük, hogy *valamitől* eltérünk, talán innen tudjuk?

A Színház- és Filmművészeti Főiskolán soha előttünk, rendező osztály hasonlóan alapos képzést nem kapott. De Grotowskiról csak elvétve lehetett hallani. A pszichomechanika a 70-es évek elején látszólag megrengette a magyar színházi világot is. Sokan ott jártak, látták az előadásokat, részt vettek a tréningeken, a semmihez nem hasonlítható élmény meg is változtatta arra a néhány napra színházi-világképüket, de hazatérve mégis kevés kivétellel kénytelenek voltak a poszt-sztanyiszlavszkianizmus rendszerébe visszatagozódni.

Eugenio Barba érdeme, hogy a *pszichomechanikus* színház fogalmi készletét Grotowskival egyeztetette és kötötté szerkesztette ezeket. Amennyiben ez Grotowskin múlott volna, a napi munkában használt elvek írásos rendszerbe foglalása talán nem is történt volna meg. Ő bár szisztematikus volt a munka felépítésében, de amúgy Szókratészként, nem fektetett hangsúlyt az elmélet dokumentálására, hiszen – szól az érvelés – minden rögzítés az élő keresés azonnali halála.

Indiai útja teljesen megváltoztatta Grotowskit – az addig ismert fegyelmezett ember fekete keretes szemüvege mögül kiburjánzott egy fékevesztett panteista, akinek esze ágában sem volt többé mértani pontosságú előadásokat rendezni.

PONTEDERA

Tavaszi egy tőszkán tanyán? Kertgondozás – szerzetestársakkal – jaj, Pontedera! Grotowskinak sikerült a belső munkát és a színházat egy földrajzi pontra hoznia.

A *Grotowski munka-központban*, úgy tűnik, hogy fent tudtak tartani egy spirituális keresést, amelynek a médiuma a színház volt⁴⁸. A színház alkalmas az

⁴⁷ Eugenio Barba a *Kísérletek színháza* (Budapest, Magyar Színházművészeti Szövetség kiskönyvtára - 1965)

istentiszteltre, legalább annyira amennyire a mise – többnyire a színház jóval előbb – de semmi vallásellenesség.

A pontederai ház egyáltalán nem színház volt – tökéletesen nyugodt élettér – előadásokat nem tartott, a szó hagyományos értelmében közönséget nem fogadott. A munkabemutatók napközben zajlottak. Indokolt volt az elzárkózás, mert ha a munka célja az élet – a *forrás* – keresése, akkor megtörténhet, hogy „lejön az angyal”, de csakis oda, ahol mindenki ezt óhajtja – ha valaki szórakozni vagy kritizálni jött, akkor az angyal odakint marad. Ezért is kellett a közönséget kizárni, hogy ne köpködjön a szotyolát.

A közönségtől való búcsú másik oka az, hogy a nézők tetszését nehéz nem a magunkénak érezni – ha jól sikerül a szerep, az én dicsőségem, ha rosszul, arról biztosan mások tehetnek. Hiába tudjuk, hogy mindent csak valahonnan kapunk – a sikert mégis learatja a személyiség, és esze ágában sincs hálát adnia azért, amit betakarított. A *szerep nélküli átváltozás* a pontederai csoport kísérlete.

Amikor színpadra megyünk, sokszor meztelennek érezzük magunkat – ki előtt, mi előtt – de minden ízünkben látszunk. A közönség vagy valami *más* színe előtt? Hasonló ahhoz, amit lelkiismeretünk szerint a teremtmény előtt kellene éreznünk. Mégis abban a pillanatban, ha jól szerepeltem és már nem rajtam van a közösség figyelme – csökken a motivációm arra, hogy jelen legyek. *Ne túrj meg szívedben más istenséget!* – nem kell a közönség! Szűk körben hálát adunk, ha kapunk valamit fölről és együtt könyörgünk, ha nem jön semmi. Közönség nélkül... Közösségként kell a *forráshoz* eljutni.

Még a színházi laboratóriumban, a hatvanas években, a *megjelenítés* színházában, úgy építkeztek, hogy *montázs* a nézőkben álljon össze (lásd 2. sz melléklet). A színész pedig *horizontális jeladással* dolgozik - a néző vezetése köti le az energiák legnagyobb részét. A hetvenes években a *forrás színházában* fokozatosan elszakadnak az előadások készítésétől és csak műhelymunkát végeztek számos kíváncsi résztvevővel többnyire a wrocslavi erdőben. A hetvenes évek végétől, az *átkelés* színházában (theatre comme vehicule), a montázs már csak a cselekvőben (az *aktorban*) zajlik - ő ne foglalkozzon azzal, hogy mi értjük-e, hogy éppen mit csinál.

⁴⁸ Richards, Thomas: Travailler Avec Grotowski Sur Les Action Physiques, Actes Sud/ Académie Expérimentale des Teatres 1995

Az sem fontos, hogy a nézőnek bármi összeálljon. Az esemény célja egy olyan magasabb energia keresése és a hétköznapi létbe való átzilipelése, amelyhez meg kell tartani a keresés személyességét és *horizontalitását vertikálissá* kell fordítani.

A közhiedelemmel ellentétben Pontederában rendszeresen voltak látogatók, művészeti iskolás fiatalok, műkedvelő színházi csoportok. A nyilvános események célja – legalábbis Richards⁴⁹ szerint – a színházi technológia bemutatása volt – mégis úgy tudom, hogy a bemutatott munka háttérében tisztán spirituális témájú keresés állt. Akivel csak találkoztam, olyanok, akik komolyan részt vettek Pontedera életében, máig tovább kötődnek a legkülönfélébb spirituális gyakorlatokhoz, és senkit sem ismerek (bár korántsem ismerhetek mindenkit), aki színházban, hivatásos színészként dolgozna. Az átéltek után nem lehet már akármit csinálni.

Richards leírásában a munka valóban nem látszik spirituálisnak, sőt inkább tűnik színházinak - ma leginkább tréningnek mondanánk: távoli tájakról származó dalokat tanulnak, megpróbálják technikailag minél magasabb színvonalra hozni az éneklést – egyéni és több résztvevős etüdökön dolgoznak – szövegeket fogalmaznak – az etüdökben felbukkanó mozdulatokhoz keresnek valóságos életeseményeket – ami erős, partitúrába foglalják, ami gyenge, elvetik. Grotowskit a személy érdekelte, akit látott és nem az, amit az illető majd előad. Érdekelte például, hogy a kidolgozásra választott személyes *emlékanyag* elegendően erős-e a sikeres kereséséhez. A keresés alázata és sebezhetősége - a saját belsejében bizonytalanul keresgélő ember jóval védtelenebb és ezért a munka számára sokkal értékesebb, mint az ügyesen demonstráló. Amikor azt érezte, hogy egy-egy életeseményből elveszett a személyesség, az illetőt új saját-élmény felkutatása felé irányította.

Mit ad mindez a színház mai értelmét kereső alkotó számára? Miért és kinek dolgozunk? Mire használjuk szaktudásunkat? Mi a próba? Mi egy előadás? Mi a munkánk? Kinek tartozunk elszámolással?

KERESŐ ÁLLAPOT

A színész gyakran a próbaidőszak első harmadában azt hallja a rendezőjétől, hogy nagyon izgalmas, ahogyan próbál. Örül, de feszélyezi a bizonytalan, pontatlan állapot,

⁴⁹ Grotowski életet utolsó szakaszában Richards-ot választotta legfontosabb munkatársának – nevéhez kötődik az előbbi lábjegyzetben említett könyv.

ezért begyakorolja akcióit. Ekkor úgy veszi ki a rendezője szavaiból, hogy hiányérzete van. *Az izgalmas bizonytalanság* a próbán addig állt fent, amíg a keresés éltető fénye megérződött a színpadi szereplőn.

Nehogy érdekesebb legyen már egy bizonytalan színész, mint egy, a dolgában biztos?! - cinikus kérdés, és vak egy harmadik lehetőségre: amennyiben a színész megbizonyosodna arról, hogy e bizonytalanság keresése, fenntartása, hívása, várása, provokációja az izgalmasság záloga... Gyakorolhatná tovább hivatását eszerint, rájöhetne, hogy az előtte álló kihívás semmiben nem különbözik attól a munkától, amit a természet az ember elé mindenkor támaszt – hogy életét a jelen kihívásainak megfelelően, a jelen pillanatban élje. „Hic et nunc.”

Ha a színészek nem keresik maguktól ezt a közös jelent, a rendezőt jobbra a „munkamorál manipulációja” foglalja el. Ha a színész alávetné magát ennek az evidensen létfontosságú parancsnak és a kereső attitűdöt mindennapi gyakorlatává tenné, a rendező segíthetné a színészt a jelenből eredeztetett akciók szelekciójában és pontosításában, felszabadult figyelmével a ritmusok, formák, érzetek, jelentések, történések keresése, kompozíciója felé fordulhatna.

Keresés-kultúra nélkül az idő nagy része gyakoroltatással megy el – illetve azzal, hogy a rendező különböző eszközökkel megpróbálja rávenni a színészeket arra, hogy önmagukat kereső állapotba hozzák – például a már rögzített elemek hézagaiba iktatott újabb és újabb feladatokkal szorítja rá őket az *életben* maradásra – ami nyilván nagyon idegesítő, hisz ki szereti, ha kívülről kényszerítenek rá ötleteket?

A színész szemérmes - mondják - igen, főképp, ha védtelenül - azaz begyakorolt feladat nélkül megy közönség elé. A színpadon szükségképpen láthatóvá válik belőlünk *valaki* szégyellnivaló – látszik a semmi ember, ezért igyekezetünket arra irányítjuk, hogy *őt* eltakarjuk. Ha végre mindenhova jutott takarás és egy kellemesen láthatatlan állapotot elértünk, valami más válik láthatóvá – jelesül az, hogy a kockázatos “élő keresés” helyett belenyugodtunk a betanult szerepbe.

III. SAJÁT ÉLMÉNY VIZSGÁLATA

TUDOMÁNY ÉS SZUBJEKTIVITÁS

Az *agy évtizedének*⁵⁰, legforradalmibb vívmánya az, hogy nem elutasítja, hanem keresi a tudományban a szubjektivitást. Daniel Siegel mellett Bányai Éva írásaiban is találkozhatunk ezzel a szemlélettel. Abban a kettős helyzetben vagyok, hogy nemcsak mint rendező, hanem az utóbbi hét évben, mint színész is átéltem számos a tézisben vizsgált jelenséget, részese vagyok egyéni és csoportos pszichológiai munkának is.

Az alábbi alfejezetekben kísérletet teszek arra, hogy szubjektív módon, *összefüggő történetként* szemléljem szakmai fejlődésem folyamatát.

KOHERENS NARRATÍVA

A hozzám közel állók sokszor rákérdeznek, miért tévedek évek óta bizonytalan terepekre, ahelyett, hogy „rendes előadásokat rendeznék normális színházakban”?

Az alábbiakban megpróbálom leírni saját rendezői pályafutásom „*összefüggő történetét*”. A *coherent narrative* (CN - Dr. Daniel Siegel 2009), az agy fejlődéséhez szükséges egyik fontos eljárást jelöli. A CN, egy mentalizációs technika, miszerint bizonyos viselkedés-sablonjainkon csak akkor tudunk túllépni, ha képesekké válunk *leírni*, majd egy számunkra bizalmas személynek, hitelesen *elmesélni*, - életünk szövetébe ágyazva - értelmezni, a napjainkat megnehezítő agyi – következőképpen viselkedésbeli mintázatok *keletkezés-történetét*. Aki megalkotja saját „*koherens narratíváját*” összefüggésükben ad értelmet („*make sense*”) élete eseményeinek. A CN egy teljesen gyakorlati eljárás – az embernek ténylegesen leírja élettörténetét és újra és újra kitartóan megosztja azt bizalmas barátjával, addig, ameddig mindketten úgy nem érzik, egységes logikus történetté áll össze a mese. A *megalkotott értelem* egy új kapcsolati mintázatot, egy új szinaptikus összeköttetést formál (a „*neuroplasticity*” segítségével⁵¹), amely lehetővé teszi a szabályzó funkciókat ellátó, prefrontális területek számára, hogy az alsóbb régiók egykor, az események idején, rögzült, máig automatikusan aktiválódó mintázatait (harag, félelem/szorongás,

⁵⁰ a kilencvenes éveket nevezik így a pozitív pszichológia kutatói –utalva az ekkor született számos kutatási eredményre

⁵¹ VÖ. I.sz melléklet

közöny), felismerje, és egy új kötéssel fölülírva kezelhetővé tegye. A kutató leír egy esetet, amikor egy 92 éves ember *alkot jelentést* kapcsolatairól és ez által helyreáll a viszonya szeretteivel. Az agy önregeneráló szerv, minden állapot kezelhető.⁵² Siegel állítása szerint, a zsigeri és mentális folyamatokat tárgyszerűen szemlélve még jobban megértheti a résztvevő az objektív valóságát annak, ami vele történt⁵³, ezért a CN elkészítése még hatékonyabb, ha az agy és az elme működési mechanizmusainak szakszerű ismeretével párosul.

Tény, hogy mostanában elfordultam a szakmai közélettől, és olyan mezsgyén folytatom a színházi munkát, ahol ritkábban érnek utol a régi kollégák. Pszichés immunrendszerem⁵⁴ egészséges működéséből fakadt elhúzódásom. Olyan helyzeteket kerestem, amelyekben csak az érintetlen közönséggel, és a színházzal, mint tisztán *autotelikus*⁵⁵ tevékenységgel lehetett dolgom.

GENETIKAILAG SZABÁLYOZOTT ÉRÉSFOLYAMAT

Közvetlenül érettségi után kerültem a Színművészeti Egyetem rendező szakára. A szó legszorosabb értelmében mégis éretlenül. A kutatások szerint 25 éves korban fejeződik be a frontális (tehát az összes értelmi képességet támogató) területeket az alsóbb agyterületekkel összekötő idegpályák fejlődése. Addig a kötések még képlékenyek, ekkor azonban az idegsejteket egy *mielin*⁵⁶ nevű anyag burkolja be, ami kialakult kötések erejét, a pályák teljesítményét a többszörösére növeli - így zárul le a személyiség kialakulásának első mindent eldöntő szakasza.

19 éves koromra színészként már hordoztam egy, jobbra traumatikus élménykomplexum nyomait, amelyben felnőtt színházasdit játszottunk egy kamaszokból verbuvált társulatban. Azzal a forradalmi elhatározással jelentkeztem rendezőnek, hogy én nem fogok „terrorral rendezni”. Számomra ez akkor valójában csak annyit

⁵² Siegel: *Mindsight*, 102-120,

⁵³ Az alábbi fejezet háttéréül Dr. Siegel összefoglaló dokumentuma szolgál, amelyet az olvasó a függelékben talál, más fontos, az emberi működésre vonatkozó revelációval együtt.

⁵⁴ A PIS (Oláh, 2005) optimalizálja és megerősíti azokat a személy és környezet relációjában zajló interakciós folyamatokat, amelyek egyensúlyát szolgálják. Attila Oláh, Henriett Nagy, Kinga G. Tóth: *Life expectancy and psychological immune competence in different cultures* - RAM Verlag - ETC – Empirical Text and Culture Research 4, 2010, 102-108

⁵⁵ önmagában áramlat-keltő

⁵⁶ A Critical Period for Social Experience–Dependent Oligodendrocyte Maturation and Myelination - Manabu Makinodan, Kenneth M. Rosen, Susumu Ito, Gabriel Corfas – SCIENCE VOL 337 1357-60 SEPTEMBER 2012

jelentett, hogy akaratomat „humánusan” szeretném keresztül vinni a színészeken - azt a szót, hogy rendező alapvetően hatalmi jelentéssel ruháztam fel. Az igazságos uralkodó, akinek mindent tudnia kell előre, mindent meg kell tudnia magyarázni, a felelősségért cserébe azonban kiemelt státuszra jogosult - na meg övé a produkció sikere. Uraltam is fennhangon a színészeket a felvételi vizsgán, kedvesen, lehangoltam őket. A bizottság meg is állapította, hogy „jól játszottam a rendező szerepét” – elvárásaik, a kor felfogásának megfelelően, nem álltak távol képzeitemtől.

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

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

Ezért is tartom nagyon fontosnak, hogy a tanárok – az oktatási rendszer minden szintjén – egy masszív mentál hygienés tudás birtokában, felismerhessék és segíteni tudják a diákok félelmeit. Ha megnyugtattak volna és azt várták volna tőlem, mint ami egy nagykamasztól elvárható, talán képes lettem volna *értelmet alkotni* arról, ami velem történt, nem azonosítottam volna magamat ennyire a bénultsággal. Mintha a *tehetség* szó az életrevaló jogosultság szinonimájává vált volna a főiskolai osztálytermekben.

A BIZTOS KAPCSOLAT

Számos kutatás egybehangzó eredménye, hogy a frusztráló klíma csak kevesekből váltja ki a sikeres *megküzdést* (*coping*). A megküzdés, per definitionem, tudatos vagy ösztönös erőfeszítés személyes és személyközi problémák megoldására, a stressz és

konfliktus tudatos kezelésére. A legeredményesebb megküzdési technika, az erős és biztos személyiség, a *biztonságos kötődés (secure attachment)* eredményképpen a korai gyerekkorban alakulhatna ki – de hát ezt a legritkábban tudtuk mind megkapni – ezért jó hír, hogy terápiával és a kellő tudatos belső munka eredményeképpen, felnőtt korban is pótolható. Siegel több olyan esetet is bemutat, amelyben *egyetlenegy* érzelmi biztonságot adó kapcsolat elég volt a lelki egészség megvédéséhez⁵⁷, az által hogy az *életre való jog* érzését biztosította a veszélyeztetett személyeknek.

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

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

VÉGLETES ÉN-KÉPEK

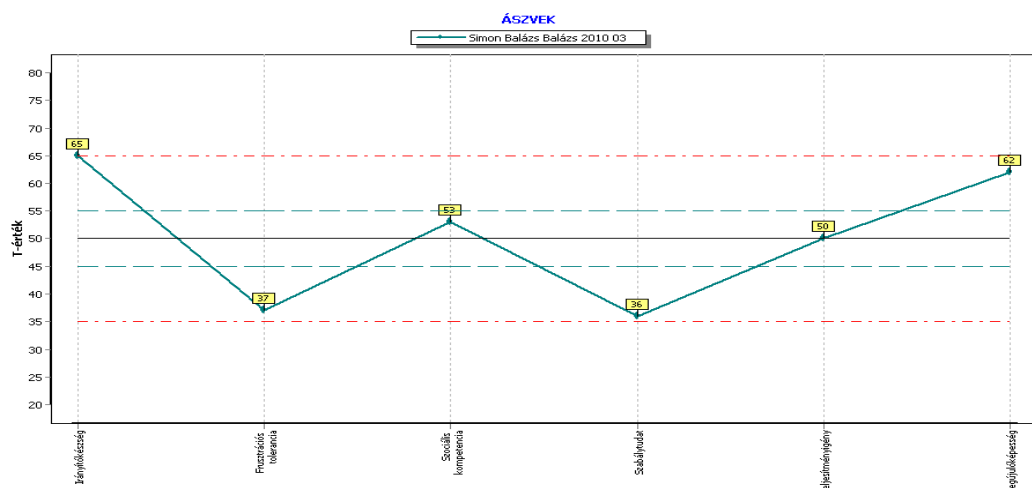
Az, hogy megmenekültem a „rosta rémtől” és újból géniusznak érezhettem magam, egyre mélyebben megágyazott annak a *bipoláris tendenciának*⁵⁸, amely a harmincas éveim elejére fejlődött ki teljesen. A „nekem megy” tapasztalatot, fokozatok nélkül váltja a csőd. Korunk színházi messiása, vagy tehetségtelen ficsúr?

Meggyógyulhattam volna, ha valaki, idejekorán segít felismerni, hogy miért *ne azonosuljak* a magamról alkotott képzeitemmel, és azzal se, ahogyan mások, elképzelésem szerint, vagy akár valóságosan is, vélekednek rólam. Idejében meg

⁵⁷ Siegel: Mindsight 166-190o.

⁵⁸ Bipolar Disorder in Adults - U.S. National Institutes Of Health, publication no. 12-3679- 2012

kellett volna ismernem személyiség szerkezetemet, annak minden erényével és gyengeségével. Tudnom kellett volna, hogy mit jelentenek az alacsony *frusztrációs tolerancia* vagy *szabálytudat* értékek és azt is, hogy változtathatok rajtuk – és meg kellett volna bízni *megújuló-képességemben* és *irányító-készségemben*.



8. ábra – Személyiségprofil az Általános Szervezői és Vezetői Képességeket vizsgáló kérdőív alapján

A rendezők többsége szenved, a hol „megy” - hol „nem megy” bipoláris állapotától. Épp ezért találok részben tipikusnak a saját történetemet. A magyar színházi rendszerben rendezőként folytatott küzdelem, hasonló stressz faktorokat rejt, így – bármennyire is különbözünk egymástól minden másban – hasonló jellegű nyomokat hagynak személyiségünkön

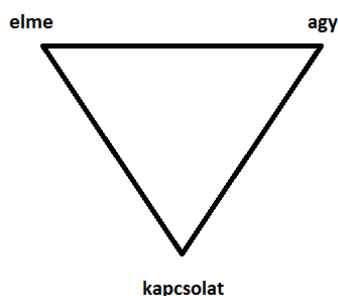
Persze nem mintha csak a magyar rendezői „életpálya modell” jellemző funkciók zavarai lennének a hierarchikus és önbizalmi problémák, a paranoid magatartás, az önpusztító életforma. . A rendszeres pszichoterápia vagy a csoportos szupervízió „munkavédelmi előírás” kellene, hogy legyen a rendezők számára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

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

NAME IT AND TAME IT!

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

Mindig is a „**well-being**” azaz jól-lét (WB) keresése volt az a barátságoknál, anyagi biztonságnál, színház-nyelvi ambícióknál, sőt a sikernél is nagyobb motiváló



9. ábra – A well-being
háromszöge

erő, amely a színházi létezésem tudattalan vezérlője volt! Egy nyugtalanító, fájdalmas szomorúság, egy belső űr érzése. Talán minden színházi ember számára ismerős ez a kínzó sóvárgás, amely akkor jelenik meg, ha nem jó a színház. A WB, a harmónia érzését jelenti a modern pszichológia nyelvén. Siegel háromszög modellje szerint, a WB egy dinamikus, nem lineáris rendszer⁵⁹ integrációja, amely az alrendszerek egyensúlyakor válik érzékelhetővé, emelkedik a „belső

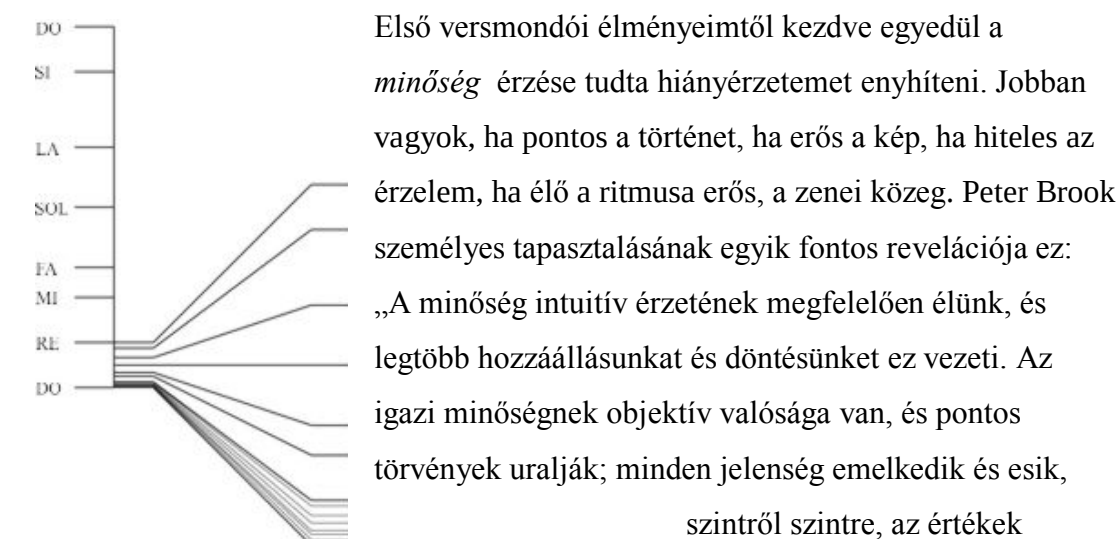
tenger” szintje fölé. Az egységesülés kiváltója, a háromszög csúcsa, az esemény sokféle lehet: pozitív arousal, intenzív flow, alvás, vagy más egyéb relaxációs folyamat, rezgésekkel való interakció (zene, meditáció), színház természetesen – összekötve bennünket és a külvilágot. Azaz az ember nevű sokváltozós rendszer akkor tapasztalja a WB érzését, amikor az integráció áramlatában elméje és agya rövid időtartamokra egységesül, komplexitásában eggyé válik – hogy azután újra elkerülhetetlenül alrendszerekre (agytörzsi, limbikus és prefrontális szerkezetekre) essen szét. A részt vevő agyi területek mintázatait tekintve nincs két egyforma integráció, de *valami* mégiscsak minőségi változásként érzékeltetik; egy magasabb minőségként.

Létszükségletünk ez a minőség, ha veszélybe kerül, akkor semmi sem szent. Sokszor az az érzésem, hogy az élet legtöbb területén, még a romboló hatású viselkedés mögött is, ugyanez a minőség iránti vágyakozás – éhség – áll. Színházakat kerestem és hagytam el sorra – konfliktusokat vállaltam vagy éppen kentem el –

⁵⁹ vö. Nem Lineáris Rendszerek, I fejezet, első alfejezet

színházi formákat eszeltem ki, vagy engedtem el – közösségeket hoztam létre és hanyagoltam el azért, hogy hozzájussak ehhez a nehezen beszerezhető droghoz.

A WB iránti vágy talán a genom⁶⁰ része, de létünk újszülötti és ezt megelőző szakaszát egyértelműen meghatározza. A természet szoktat hozzá bennünket a csodálatos egyensúlyhoz, hogy azután annak hiánya egy életen át végigkínozzon. Minden egyes ember, már legkisebb korától, képes a minőség percepciójára.



10. ábra – Az oktávok rendszere

természetes skálájának Első versmondói élményeimtől kezdve egyedül a *minőség* érzése tudta hiányérzetemet enyhíteni. Jobban vagyok, ha pontos a történet, ha erős a kép, ha hiteles az érzélem, ha élő a ritmusa erős, a zenei közeg. Peter Brook személyes tapasztalásának egyik fontos revelációja ez: „A minőség intuitív érzetének megfelelően élünk, és legtöbb hozzáállásunkat és döntésünket ez vezeti. Az igazi minőségnek objektív valósága van, és pontos törvények uralják; minden jelenség emelkedik és esik, szintről szintre, az értékek megfelelően.”⁶¹ Brook itt Gurdijeff rendszerére utal, aki oktávok hierarchiában ábrázolja a világegyetemet – a legmagasabb frekvenciájú teremtő rezgésektől a közetek legalacsonyabb frekvenciájú létezéséig. Az intervallumokban, Mi és Fa valamint Ti és Dó között a hullámokat egy rezgés impulzus mozditja tovább. Minden további Dó egyben a következő oktáv Dó-ja is.

Naiv tapasztalatomat, hogy a minőség-érzék, minden érzékeléshez hasonlóan gyakorolható, finomítható – vagy éppen annak hiánya esetén eltompul, mára tudományos kutatások igazolják.⁶² A tudatos fejlődés neuro-plasztikus hátterével kapcsolatos kísérleti eredmények, a tudomány oldaláról segítenek, a tehetség hierarchiateremtő fogalma körüli misztérium felszámolásában.

⁶⁰ – az ember veleszületett genetikai készlete –

⁶¹ Peter Brook: The Secret Dimension excerpt from Needleman/Baker 'Gurdjieff: Essays and Reflections on the Man and His Teaching' The Continuum International NY. 1998

⁶² The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance K. Anders Ericsson, Ralf Th. Krampe, and Clemens Tesch-Romer Psychologica Review 1993, Vol. 100. No. 3, 363-4

Bizonyos készségek megléte kiindulási feltételt képezhetnek zenében vagy képzőművészetekben, de a színház más – itt az alkotó lehetőségeit tudatosságának, én-erejének, cselekvőképességének fejlettsége, és annak az adott pillanat-béli hatásfoka korlátozza. A fejlődés útja, a színész *önmagán végzett munkája*. Gurdijeff szerint: “Ahhoz, hogy valaki egy valódi színész legyen, igazi embernek kell lennie. Egy igazi ember tud színész lenni, és az igazi színész tud ember lenni. Mindenkinek meg kell próbálnia igazi színésznek lenni. Ez nagyon magas cél. Minden vallás, minden tudás célja igazi színész lenni. De jelenleg mindenki csak *egy színész*.”⁶³

CSOPORTHOZ TARTOZNI

Már jóval ez irányú érdeklődésem kialakulása előtt megfigyeltem, és kezdetleges tudatossággal színházi munkám középpontjába állítottam egy jelenség-együttest. A számomra emlékezetes alkotói (WB) élményeim gyakrabban jöttek létre több ember megosztott élményeként, mint magányosan. Csodaszerűen maguktól megmozduló jelenetek, a semmiből odapottyánó, egész előadásokat meghatározó ötletek, hatalmas közös nevetések, egyenrangúság, szabálynélküliség – én így tapasztaltam meg az alkotás örömét. Ezért a próbáimról igyekeztem száműzni az autoriter magatartást, a közös munkát állítva munkatársaim elé követelményként. Próbáltam rekonstruálni, az eladdig eredményesnek bizonyult alkotói magatartást és a hozzá tartozó közösségi helyzeteket, ha reális volt ez, az adott próbaidőszak adott pillanatában, ha nem. Ez a megküzdési sémák természetrajza: tapasztalataink által megformált agyunk, ha kell, ha nem, tudattalanul újra aktiválja a barázdáinkban tárolt sikeres stratégiákat. Ha egy adott próbaszakaszban a színészek nem fogadtak el számomra kielégítő módon, őket a gyermekkori zaklatókkal⁶⁴ azonosítottam, és a feléjük irányuló kommunikációm is, ennek megfelelő, fix viselkedési válaszokból állt. Messziről talán még úgy is tűnhetett, a dolgaim nem haladnak rosszul, jó helyeken jókat dolgozom, csak én voltam egyre csalódottabb.

Amikor társalgási helyzetekben megpróbálom megválaszolni azt, mi volt az új évezred elején, ami szembe fordított kőszínházi karrieremmel, ha kedvem van

⁶³ Gurdijeff beszél tanítványainak - Püski 2010

⁶⁴ A *zaklatás* (Barbara Coloroso: Zaklatók, áldozatok, szemlélők: az iskolai erőszak. Harmat Budapest 2014) társadalmi probléma – nincs olyan ember, aki nem kap belőle legalább egyszer-egyszer, mint áldozat. A zaklató, az áldozat és a tétlen megfigyelő szerepei gazdára találnak minden hierarchikus elképzelések szerint szerveződő csoportban a miniszterelnöki hivattól a színház próbaterméig, ahol ezáltal megfordulhat a hierarchia.

beszélgetni, azt mondom, hogy „novalty seeking”⁶⁵, azaz mindig új terepet kerestem – szeretem az utazó színházakat, a kifosztott mozikat, a penészes kultúrházakat, a rakétasilókat, erődöket, tornatermeket, a rétet, sátrat, vidámparkot, és az érintetlen közönség közvetlen visszajelzését. Ha nincs kedvem beszélni, diplomatikusan ennyit mondok: „Zavart, hogy nem ismerek mást, mint a színházak világát.”

Valójában mindkettő igaz, de egyik sem teljesen koherens - 20 és 30 között, 10 homályos év – az alkotás kora – édesapám váratlan halála volt a sokk, amelynek hatására elérte a tudatom küszöbét egy nagyon erős hiányérzet.

Egy Vision Questen⁶⁶ történt – hosszú szalmaszálla kötöttem csomót épp, hogy ne merüljek el a belső világomban zajló szüntelen dialógusba, amikor a szalmaszál két vége összeért, hirtelen fájdalmasan felismertem, hogy csupa ismétlődés vesz körül, és hogy az ébrenlét gátja az én fejemben van, de hogy mi is az, arról fogalmam sincs. Valami alapvető fejletlenség állapotában leledzem. Egy szűk résen át megláttam valami pici valóságot – azt, hogy hiányzik a saját belső életem feletti uralom – a valóság ismeretének nemcsak kívül, de belül is híján vagyok.

Gyerekkoromtól elkísért a vallásos gyakorlat. Magam keresztelkedtem meg 10 évesen – az általános iskolás évek alatt sokat jelentett nekem az imádság, a liturgiában való elmélyülés. Aztán jött a kamaszkor, a maga meggyónhatatlan bűneivel, és a vallásos keresés abbamaradt egy tucatnyi évre, hogy Castanédával folytatódjon. Mircea Eliade átfogó párhuzamos valláselemzései, Jung és Suzuki írásai, mind segítették a keresés kitágulását. Aztán elérkeztem az Ismeretlen tanítás töredékeihez⁶⁷ – mint egy komplex olvasathoz az ember lehetséges evolúciójáról. Az önismeret ösvényén egyedül gondoltam haladni. Olvasat, szöveg, idea – mindent csak gondolatban. Degeszre tömtem magam spirituális ideákkal, de nem jött a nagy kataklizma. Hiába a sok erős olvasmány figyelmi és koordinációs képességeim gyengék maradtak és 10 percre sem tudtam nyugton maradni. Ouspensky üzenetét figyelmen kívül hagytam, miszerint a fejlődéshez találkoznom kell olyanokkal, akik megjelenítenek egy magasabb tudást, erősebb figyelmet, nagyobb jelenlétet. Nehéz

⁶⁵ újdonságkeresés – az tizenévesek 4 jellemző létállapota közül az egyik

⁶⁶ Indián beavatási szertartás egy hétig étlen szomszédjainal egyedül a szabadban.

⁶⁷ P. D. Ouspensky Egy ismeretlen tanítás töredékei - Püski – új ág, 1996

belátni, hogy az önismerethez csoportra, csoportmunkára van szükség. Végül egy rendkívül zaklatott munkafolyamatot, egy újabb siker-szerű kudarcot követően rászántam magam a csoporthoz való csatlakozásra.

AZ ÖNMAGAMON VÉGZETT MUNKA

A meditáció, a mozgási gyakorlatok és a csoporttalálkozók apránként megértették velem, hogyan figyelhetem meg belső világom valós folyamatait. Attól azonban, hogy kezdtem megismerni a bennem és körülöttem zajló mechanizmusokat, azok még nem változtak meg, ám a megküzdéshez elsajátított régi színházi/társadalmi közlekedést már lehetetlennek volt újra elővenni. Az emberek nem értették körülöttem, hogy hová tűnt a “megszokott Balázs”. A kezdeti gyors belső fejlődés nyomán, a külső helyzeteim romlani kezdtek. Annyival valóságosabb volt mindaz, ami „csoporton” történt, hogy szerettem volna ezt az érzetet a próbán is rögtön megvalósítani, ami rendszerint heves elutasításra talált. Nem hallgattam vezetőimre, akik óvtak, ne agitáljak a belső munkára, az „igazság keresésre” – mindenkinek máskor jön el, pont, amikor arra szüksége lesz. Új spirituál-okulárémmal nézve, képtelen voltam már a megszokott, szakmai észjárás szerint látni a színházi munkát. Táguló elmémrel táguló hübriszem, egyre katasztrofálisabb szituációkba sodort, például rendszeresen szemben álló habitusú színészeket szerettem volna, az önmagukkal való szembesülés célzatával összeretelni. A zűrzavar nyomán gyengébb produkciók születtek. Visszafordíthatatlannak tűnt szegregálódásom a színházi közéletben.

Édesanyám rendszeresen küldte a kortárs pszichológia csúcsteljesítményeit, Ekman, Goleman, Siegel, Amen, Kabat Zinn forradalmi munkáit - ott porosodtak a polcon. Egy nap legyőztem maradék spirituális gőgömet, és leemeltem Goleman könyvét a *romboló érzelmekről*⁶⁸ - felkavart a tudományosság, az új pszichológia gyakorlatias hangja.

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

⁶⁸ Daniel Goleman: Destructive Emotions and how can we overcome them

IV. A CIVIL SZÍNÉSZ

Az alábbi fejezetben bemutatom az Utcaszínházi Alkotóközösséget, mint a doktori kutatáshoz kapcsolódó alkotást.

CSALÁDI SZÍNHÁZ

A színházhoz valahogy mégis mindenki ért. *Valahogy, valahol* minden ember számára ismerős - érthető az egész. A gyermekkori *beleélős játékok*, a felnőtt szerepjátékok és valóságmanipulációk mindenki számára közvetlen tapasztalatokkal szolgálnak a szakmánkról. A színház az a tantárgy, melyben az emberi működést tanítani lehet. A színészet önmagunk működése. Amilyen részletesen a pszichológia leírja az emberi viselkedés folyamatait, ugyanúgy próbán az emberi folyamatokat, mint színpadi cselekvés sorokat egyre kisebb és kisebb részletekre felosztani. Amikor színház pedagógiai tevékenység, azaz próba közben – a személyes vagy csoportos színpadi viselkedés reprodukciója zajlik, részletkérdés, hogy a színpadi folyamatok a való élet folyamatai-e. A próba eredménye a bővülő viselkedési repertoár és egymás folyamatainak kölcsönös megértése. Más-e az elvárás akkor, ha professzionális színházi céllal történik az alkotás? Bármely színész, vegyen részt akármilyen nivójú alkotásban, saját pszichológiai folyamatai alkímiája révén közelít a szerephez - az introspekció fejlesztő hatása már megvalósul. Nem mindegy azonban, hogy tekintete milyen mélységben hatol önmagába és hogy van-e sorvezetője ahhoz, amit belül talál.

A mélység – és itt a színész szorongások dzsungle kezdődik. Elég mély-e? Csakis hivatásos színházi ember teheti fel ezt a kérdést. Titokzatos és gyógyíthatatlan traumák kötődnek a színészek úgymond sekélyességéhez. Például közhiedelem szakmánkban – hogy a mélység egyfajta személyes érdem, amit Thália vakon oszt. Tévedés – ez is a mesterség egyik tanulható része.

“(A Zeami család titkos hagyatéka) a művészi alkotás folyamatát elemzi, és a hatás módját, lehetőségét. (...) Ma azt mondanánk: céljában és tartalmában tiszta művészetpszichológia. Megismerésük a világrend titkaiba való bepillantás volt. (...) És ehhez a tudáshoz csak az juthatott, akiről hihető volt, hogy élni ugyan fog, de visszaélni nem fog vele. Ha avatatlan vagy méltatlan ember tudta meg a titkokat, ez

azt jelentette, hogy a tudás rontó erejűvé vált, mert kiszakítva a kozmoszból öncélúvá lett; a káosz erőit növelte “⁶⁹ Úgy látszik jobb ezt is a gyerekkorban elkezdni, mert ez a bizonyos mélység valójában egy a teljes életre kiterjesztett objektív pszichológiai szemlélet tapasztalatainak visszaáramlása a színpadra. A Zeami családi közössége segíti a családtag-színészt, hogy önmaga megismerésével közelítse ezt a fent leírt hagyományos tudást. Minden *családtag* potenciálisan képes élő színpadi jelenlétre. Otthon mindenki bátrabban próbálkozik szerep játékkal.

Hogy tudnánk ezt a tudást megosztani?

Az *Utca-szak* megalapításakor azt hiszem az motivált a legjobban, hogy a mélyülő társadalmi megosztottság láttán érzett állam-polgári tehetetlenségünket egy alkalmas formával és helyen összekötöttük – a Matt egy előadás volt, amelyből kinőtt egy önfejlesztő közösség ahol a résztvevők tanulhatnak, tréningeznek, és szabadon, alanyi felelősséggel annyit vállalnak a terep munkában, amennyit bírnak. A terep munka kihívásai formálták az eszközeinket – tagságunk ma is szabad közösség – magas hatásfokkal dolgozunk egy általunk kiművelt színházi határ-területen. Kisebb társadalmi csoportoknak szükségletüké vált az életminőség, amelyből a velünk való foglalatosság közben részesülnek. A mi életünkben is elhagyhatatlanná váltak azok a gyerekek, akikkel az évek során rendszeresen kapcsolatba kerültünk - még ha sokszor olyan bosszantóak tudnak lenni, hogy legszívesebben ott azonnal otthagynám az egészet, mégis mindennél jobban bánt, ha erre a munkánkra nem kapunk forrást.

A színházra éhezés tényét bizonyítja, hogy társadalmi eredmények jóval megelőzték a színház-szakmai elismerést. Forradalma van ma mindazoknak, és mindannak akik az élő művészeteket táplálják és megosztják a társadalom közösségeiben. "A bolygónak nincs szüksége több sikeres emberre. A bolygónak megveszekedett nagy szüksége van több békekövetre, gyógyítóra, helyreállítóra, történetmondóra és minden más szeretetteli emberre – arra van szüksége, hogy az emberek békében éljenek a saját helyükön. Több a küzdelemhez bátor erkölcsiséggel csatlakozni vágyó emberre van szükség, hogy lakhatóvá és emberivé tegyék ezt a földet – és a sikerhez ezeknek a minőségeknek sok közülük nincs. "⁷⁰

⁶⁹ Vekerdy Tamás "A Színészi hatás eszközei Zeami mester szerint"

⁷⁰ A Dalai Lama egy Facebook bejegyzése

Őszentsége eltalálta a legérzékenyebb pontunkat. A szakmai közönséggel való találkozások alkalmával mindig világossá vált – színházi közönség máshogy éhezik – éhségünk intellektuális - ez a mi mostani színházunk pedig egyszerű étel.

Utca-szak munkájáról sokszor nem lehetett úgy beszélni, mint professzionális végtermékről. Mi egy önképző csoport voltunk, mindenki kicsit mást csinált, mint amihez a legjobban értett. Jómagam például hiába dolgoztam tizenöt évet, mint hivatásos rendező, még ettől, mint színész a kezdetekkor olykor amatőr voltam. A tréningeken dolgoztam elhanyagolt képességeimmel és az elmúlt öt év alatt a többiek és önmagam szeme láttára ügyesen improvizáló megbízható színésszé váltam.

Az Utca-szak társulatait időről időre szétvetették a csoportos vezetési gyakorlattal kapcsolatos eljárás hiányosságai. A tagoknak többnyire első látásra tetszik ez a fajta működés – bár hozzátesszük, hogy szerintük „színházban nincs demokrácia”. Ahol a demokrácia hagyományosan látszólagos ott a színházban is nehezebben lehetséges. Játék közben a színház valóságosan demokratikus – ami körülveszi a színházat hierarchikus, maga a színház szabad. Mindent a saját bőrünkön tanultunk meg. Az Utca-szak történetében nem látom a sikert. Számptalan ellentétes körülmény munkájának eredményét látom. Az igazság rólunk: magasztos és alptári vektorok párhuzamos működése – ezek tartják mozgásban az ingát, amely egyhelyben jár - mégis párhuzamosan vele halad valami: és ez az idő.⁷¹

A NYOLCADIK ÉV

Az Utca-szakot az első hősies öt évében a mánia ereje tartotta életben - a makacsság ugyanolyan hatásos motiváció, mint a hit.

Járatlan utunkon a közönség szükségletei vezettek bennünket újabb és újabb esemény formulákhoz, az egyre speciálisabb pedagógiai munkához és végül a közösségfejlesztéshez. Mindenre rá kellett jönni, még arra is újra rá kellett jönnünk, amit a nagyvilágban mások máshol már feltaláltak.

A Tomori roma közösség, a Tatabányai Bányász lakótelep vagy a Kálvária tér gyerekei, a rabok projekciói, vagy az egykori kollégák szükségzavú biccentései, más és más módokon lendítették tovább a keresés kerekét.

⁷¹ Az utca-szak részletesebb történetét a III. sz. függelékben találhatja.

Populáris formákat kerestünk – maszkot, bábjátékot, fizikai színházat, bohóctechnikát, cirkuszt – ahhoz, hogy a közönségeinket animáljuk. Ebből nőtt ki az a speciális színház pedagógiai mód, ahogyan dolgozunk. Ebben a mienk nem módszer – mások más eszközöket fognak találni, az alkalmazott előadó művészet⁷² a módszertan az, ami megosztható. Az EXCEPT⁷³-ben tettünk erre egy nagyon reménykeltő kísérletet. A művészetektől elzárt vagy elzárkózó társadalmi csoportokkal köthető kapcsolat, minden erre motivált alkotó számára adott. A tudás, amely a színpadi alkotás velejárója, általános emberi szaktudás: csoportdinamika, vezetői készségek és képességek, figyelmi kapacitás, együttműködési készségek, kreativitás-management, ezeket táncban, zenében, színházban minden alkotó eleve sokkal magasabb szinten ismeri és gyakorolja, mint az a társadalom egészében elterjedt. Sok-sok önálló csoportra van szükség, akik saját műfajukkal szólítják meg a kiszemelt közösségeket – sokféle szakértelemmel, teljesen anyanyelvi módon.

Aki az alkalmazott művész munkájára vállalkozik, annak gyakorló-alkotónak kell lennie. A küzdelmesen megélt alkotás örömét szívesen és tukmálás nélkül lemásolják a résztvevők. Valamit azonban jó, ha előbb-utóbb beszerez és ez a bűvárruha – pszichológiai, pedagógiai vértettség, amivel nyugodtabb a merülés. Ma csereháti munkánk mértani közepében a Hódi Ágnes vezette szupervíziók állnak.

Pedagógiai eredményeink legfontosabb hatóanyaga a felszabadult alkotómunka közben létrejövő személyes kapcsolat fejlesztő ereje, amin a résztvevők megosztoznak. Mi nem az állam felelősségvállalását képviseljük, hanem saját magunkét - meggyőződésünket, hogy amit adunk, az a sérült, sok haraggal élő szegény emberek számára fontos táplálék. Mi nem a KLIKK vagy a családvédelem emberei vagyunk – tőlünk nem kell félni, a mi dolgunk nem a gyerekek szociális állapotának a bírálata – bár állampolgári jogunk véleményt formálni arról, amit látunk. Persze ez nem azt jelenti, hogy ne tudnánk együtt dolgozni intézményekkel – de nem is kell azonosulnunk a törvénnyel, ha buta vagy merev. A velünk való munka

⁷² Applied Theatre (Saxton/Pendergraast Applied Theatre, Routledge 2012) az alkalmazott színház, az új évezred tízes éveiben kialakult új „műfaji” megjelölés, amely azokat a tendenciákat öleli fel, amelyek a művészetek és a társadalom nem formális fejlesztő hatású kapcsolatát keresik.

⁷³ Exchange of Community-engaged Performing Art Practices - <https://vimeo.com/153369385>
<http://exceptnet.eu/>

nem közvetlen anyagi érdeke a nyomorban élő családoknak, mint az iskoláztatás hanem egy lehetőség. Ha valakinek van kedve, jön velünk játszani, ha nincs, akkor ez egy hiánytalan mondat: nem. Az általunk kialakított attitűdben az önkéntesség oldja meg a mélyszegénység nagy “célcsoport megközelítési” problémát, a *motiválhatatlanságot*.

Munkánk hangsúlya az előadásokat követő személyes kapcsolat irányába mozdult, ez annak a köszönhető, hogy a befogadó, nyitott, nyugodt vagális állapot színházi esemény után is hosszabban megmarad. *Bevonódás* előtt a néző érzelmi biztonságot él át, felszabaduló belső világában lassanként megnyugszanak a gondolatok, a tudattalanba nyúló asszociációs mozgások, implicit emlékeket aktiválnak, és az explicit memória irányába mozdítanak. A színház még a legkezdetlegesebb formájában is megnyugtat és kinyit, hatása relaxatív, rekreációs. A színház a lelki egészség közösségi fenntartásának létező leghatékonyabb eszköze. Ennek a megállapításnak az igazolása nem mellesleg kutatásunk egyik nagy elvi célja – a következő fejezetekben az ehhez szükséges kísérleti háttérrel bontjuk ki.

Vakok vitatkoznak, hogy milyen is az elefánt, mert ki azt állítja, hogy egy nagy ráncos lebernyeg, ki azt, hogy, egy súlyos oszlop, a harmadik szerint viszont az elefánt egy hosszú nedves kocsány. Az elefántot minden vak ember azzal azonosítja, ahol megtapintotta, amit megismert belőle. Ebben a közismert analógiában az elefánt az emberi elme. A vakok vitájában úgy tesznek igazságot, hogy rájönnek, mindegyik megfigyelés helytálló, ha összeillesztjük azokat, kirajzolódik az elefánt ma ismeretes formája. Arra vágyunk, hogy kísérletsorozatunkkal, mi is hozzátegyük a magunk vakon kitapogatott részletét az elme négydimenziós modelljéhez.

A tervezett kísérletsorozat öt részben valósult meg:

- Kísérleti műhelyek (V.1)
- Improvizáció mérések (V.2)
- Próbatermi mérések (V.3)
- Közönség előtti mérések – monodráma (V.4)
- Közönség előtti mérések – repertoár előadás (V.5)

V.1 A PRÓBATERMI KUTATÓ-MUNKA DOKUMENTÁCIÓJA

Utcaszínházi Alkotóközösség alakulásakor – lásd az előző fejezetben – azt a célt tűztük magunk elé, hogy a színházi tevékenység, emberre gyakorolt pozitív mentálhigiénés hatását, kulturálisan nem evidens, perifériás helyzetekben (közterületen, börtönben, játszótéren, bevásárlóközpontban, stb.) közvetlenül érvényesítsük. Ebben a munkában számos pszichológiai, pedagógiai és színházi eszköz mellett negyven Commedia dell'Arte maszk, és a velük szerzett gyakorlat van a segítségünkre, a kezdeti évek műhelymunkáit elsősorban erre az eszközre fókuszálva építettük fel.

2010-től az áramlat kutatás céljaihoz igazodva, műhelyeink keretében olyan magyar és külföldi tanárokat hívtunk meg, akiknek módszereiről úgy gondoltuk, hogy hasznosak kettős célunkhoz: 1) a jelenlét/integráció tudatos megközelítésének vizsgálatához, amelyet a tervezett fiziológiai kísérleteket megelőzően nagyon fontosnak tartottam a próbateremben tisztázni, 2) a csoport fejlődéséhez, amelyet a szakmai munkában kamatozhatott. Az *Áramlat* kutatás előkészítése sok ponton

hasonló megfigyeléseket rendszerez, és tesz ki a tudományos mérés próbájának, mint az Eugenio Barba által szervezett nemzetközi International School of Theatre Anthropology, amelynek háttérében úgyszintén Grotowski áll, mint mester.

„Az ISTA kutatási keretei között a test nem hétköznapi működtetésének alapelveit tanulmányozzuk. Ez a tanulmányozás a hagyományos koncepciók felborítását is magában foglalja: a „tanulás tanulását”, az „értés tanulását”, és nem pedig bizonyos technikai tudások elsajátítását. Megérteni azokat a törvényeket, amelyek testünk folyamatait irányítják, és tanúskodnak a benne zajló „életről”, megsokszorozzák, láthatóvá, „kifejezővé” téve azt.”⁷⁴

ELŐZETES ELKÉPZELÉSEINK A MŰHELYEK MEGKEZDÉSEKOR

- A. Az áramlat felismerése: ha a színész megtanulja *monitorozni* belső működését képessé válik felismerni, mikor és milyen feltételek mellett keletkezik flow vagy integrációs áramlat élménye. A kutatásban részt vevő színészek, az introspekció rendszeres gyakorlatának köszönhetően, mint „adatszolgáltatók” is hiteleseknek tekinthetők.
- B. Hosszú távú fejlődés: a pszichodinamikus, valamint a motoros és a spontaneitást fejlesztő színházi tréning-technikák rendszeres gyakorlása nemcsak a résztvevő általános színészi képességeiben jelenik meg markánsan, de változásokat eredményez annak személyiségprofilján is ⁷⁵;
- C. Hipotézisünk szerint begyakorolható a színpadi spontaneitáshoz (improvizációhoz) szükséges belső nyugalom és figyelem. Az integráció áramlata akkor indul el a legdinamikusabban, ha a színész belső világát egyensúlyban tartva szabad utat teremt spontaneitásának..

A KÍSÉRLETI MŰHELYEK GYAKORLATI KERETEI

2009 és 12 között heti több alkalommal megtartottuk tréningjeinket, ezen felül öt alkalommal meghívott szakemberek vezetésével tanulmányoztunk tréningtechnikákat.

⁷⁴ Barba - Savarese: A színész anatómiája (Anatomie de l'Acteur - une dictionnaire d'anthropologie théâtrale) előszó - Bouffonneries Contrastes - Cazihaç, Zeami Libri - Roma, ISTA - Holstebro - 1985

⁷⁵ Sajnos a társulat összetételének a megváltozása miatt nem volt alkalmunk arra, hogy 2010. tavaszán felvett személyiség profilokat a 2014.ben felvettekkel összevessük.

Meghívott tréningvezetőink (Andreas Schantz két alkalommal, Andrea Collavino, Méhes Csaba, Oleg Zsukovszkij) az *Áramlat a színházban* kutatás ismeretében tervezték meg workshopjaikat, amelyek két-két az érdeklődők számára nyilvános és öt zártkörű tréning-napból, valamint nyilvános workshop bemutatókból álltak. Bizonyos tanárok munkájukról naplót vezettek, mások írásban foglalták össze az áramlat témájával kapcsolatos stratégiájukat. Az alábbi eseményekről részletes fényképes és video dokumentáció áll rendelkezésre.

UTCA-SZAK TRÉNING

Lipka Péter⁷⁶ vezette az Utca-szak rendszeres nyilvános tréningjeit. A mintegy húsz civil foglalkozású, tréning-résztvevő elmondása szerint, a hétköznapiakban is visszaköszönt számukra a próbateremben átélt szabadságélmény, és már egy tréning alkalom is hosszú kihatással volt mentális jól-létükre. A konzekvensen felépített gyakorlatok során én magam is megismertem külső és belső testi reprezentációimat - párhuzamosan dolgoztam azzal, ami vagyok, és aminek érzékelem magam.

Lipka az első nyilvános mérésre való felkészülés kapcsán elkészítette tréningmetodikájának részletes leírást – ezért most alább csak témakörönként jelzem a feladatcsoportokat⁷⁷

35 perc Hatha Yoga

15 perc vezetett relaxáció belső vizualizáció.

35 perc testtudati munka, benne:

- A páros, csukott és nyitott szemes, mozgató gyakorlatok
- Csoportos és páros követéses és imitációs gyakorlatok

15 perc előkészítő munka a karakterépítéshez

15 perc maszkos Karakterépítés

45 perc maszkos improvizáció

15 perc verbális visszajelző-záró kör.

⁷⁶ - táncos, színész, gyógypedagógus, szocioterapeuta, jógaoktató, táncterapeuta

⁷⁷ Akiket a workshop dokumentáció leírása most érdekel részletesen, kérem lapozzanak az V. számú mellékletéhez

ÁRAMLAT MŰHELYEK

A tréningvezetőket és tematikáikat időrendi sorrendben mutatom be.

Andrea Collavino

Színész, rendező, író, olyan műhelyekkel dolgozik együtt, mint a Grotowski olaszországi örökségét tovább éltető Postop, vagy a Teatro della Valle, és rendezőkkel, mint Vasziljev, Grüber és Nekrosius.

Collavino egy váratlan szituációkkal és sűrű stressz helyzetekkel közbeékeltréning programot ajánlott nekünk, amelyben visszatérő volt az én-védő lehetőségeitől megfosztott személy adaptációs készségeinek próbára tétele - edzése. Technikája szerint a vezető nem osztja meg a munka-nap/hét tervét, csakis a következő feladatot ismerteti a résztvevőkkel (ebben hasonlít Lipkára, aki szintén nem avat be, a gyakorlatok céljaiba). Arra kért bennünket, kísérjük figyelemmel a belső folyamatokat, miközben az újabb és újabb ismeretlen feladatot hallgatjuk, végrehajtjuk. Felhívta figyelmünket arra a lehetséges tapasztalatra, hogy csak akkor vagyunk képesek áramlat-élmény elérésére, amennyiben önmonitorozással és autogén eszközökkel az előzetes bizalmatlanságot, félelmet a tudatszintre emeljük, és ezáltal moderáljuk. Gyakorlatai változatos arányban vegyítettek:

- a váratlan-szituáció adaptációs és párhuzamos figyelmi képességet fejlesztő,
- az eredményes önmonitorozást, a stressz rezisztenciát serkentő,
- a tükör-neuron rendszer működését tudatosító tréning elemeket

Andrea éles alkotói helyzet elé állított bennünket. Egy Bulgakov kisregény alapján készített etűdjeinket az egykori Tűzraktérben mutattuk be. A rövid, de intenzív alkotófolyamat alatt közösen megtapasztaltuk azt a semmivel nem összetéveszthető adrenalin-dús motivációs állapotot – ami a bemutatkozásra való felkészülést a tréningmunkától elválasztja.

Andreas Schantz

Bohóc és improvizációs színész, a bajoriai bohócdoktorok felkészítő trénera, a

Clowns Without Border Germany⁷⁸ egyik alelnöke, páratlan improvizációs készségeit több más - nem bohóc -, technika tanulmányozásával fejlesztette, ilyen az Andrew Morrish⁷⁹ nevéhez fűződő improvizációs technika, amelynek Andreas tanára is.

Andreas legelőször is infantilizált bennünket. Rengeteg rafinált és mulatságos játékot követően nagyon világos egyszerű szabályok elé állította a csoportot. Egy feladaton belül egyszerre három szabálynál soha nem adott többet. Feladatuk kaptuk, hogy saját magunk lehető legrugalmasabb, gondolati kommentároktól mentes részvételére fókuszáljunk.

Schantz tréningje a jelenidejű fókusz folyamatos fenntartására és a kontroll egyidejű elengedésére hegyeződött ki. Például egy nap az volt a fizikai bemelegítés, ahogyan ő maga a csoport felől érkező impulzusokból (egy vakarózásból, egy keresztbe font karból, vagy egy kósza térdhajlításból) bemelegítő gyakorlatokat improvizált, majd ezeket velünk *pontosan* visszatükröztette.

Kapcsolatot tartani a közönséggel, és közben az esetleges fókuszváltozásokat azonnal játékba hozni, de ha nem történik semmi figyelemre méltó, akkor a bohóc akár egy percre is „tétlenül” játszik a semmivel. Mindannyiunk számára bátorságpróba volt az Örs vezér terén megtartott műhely demonstráció.

Fontosak voltak még a kötött mozgássorokra felépülő archetipikus tréfák (ajtóba vert orr, esések-kelések, tárgyak odébb rúgása lehajlás közben), elemezte és fázisonként aprólékosan megtanította a clown és slap stick tradíció néhány bomba biztos poénját, a kérdés újra: vajon miért hoznak ezek gombnyomásra nevetést?

Méhes Csaba⁸⁰

A mai magyar *mime* letéteményese. Szakmai tudását számtalan díjon túl a közönség rajongása is igazolja - képes jelenlétével és technikai tudásával a nyílt utcán, több száz fős tömeget, harminc-negyven percen át maradéktalanul lekötni.

- **képzeletbeli tárgy-gyakorlatai** a belső képalkotást és annak testi megjelenítését gyakoroltatták, szorosra húzva a reális belső vizualizáció és pontos reprezentáció közötti kapcsolatot

⁷⁸ <http://www.clownswithoutborders.org/>

⁷⁹ <http://www.andrewmorrish.com/>

⁸⁰ <http://www.mehes.hu/>

- **test-izolációs gyakorlataiban**, a picike izmok taníthatóságát, a figyelem tűpontos irányítását gyakoroltuk. A tükör előtt végzett gyakorlatokat megszakítva, időnként ($\frac{3}{4}$ - $\frac{1}{4}$ arányban) annak elhagyására szólított bennünket, hogy a mozdulat tisztaságának belső érzetét megtapasztalhassuk.
- **a testélmény felidézés és reprodukció** - az eltolt fal, vagy húzott kötél gyakorlatoknál valóságosan is játékba került a képzeletbeli tárgy, így testérzeteinkben lemérhettük, hogy mennyel pontosabb volt a felidézett élmény, az izmok annál *valóságosabban* feszültek, hitelesebb volt a mozgás, és egyértelműbben vonzotta a figyelmet.
- **extatikus gyakorlatokat** ajánlott, amelyekben afrikai ritmusokat sajátítottunk el és gyakoroltunk a szétrobbanásig.

Csaba áramlat értelmezésében a munka szinte teljes egészében testi fókuszú volt, és a „conjunctio oppositorum” elve jelent meg a kidolgozottság és a spontaneitás váltakozásával.

Oleg Zsukovszkij

A Szentpétervári Konzervatóriumban tanult, egykori diáktársaival a Formalnij Teatr majd a Derevo⁸¹ tagjaiként ötvözték az orosz színházkultúra két nagy áramlatát Vszevold Mejerhold színházi örökségét és Mihail Csehov felkészülési módszereit.

Oleg esetében a pozitív megerősítés veszélye nem fenyegetett, nagyon ritkán dicsért bennünket. Volt olyan gyakorlat, amelyben egyidejűleg hét vagy nyolc féle szabályt kellett (volna) szem előtt tartani a résztvevőknek - gyakori volt a csalódás.

Alapvető kérdés ez színházban: megerősíteni, vagy elbizonytalanítani?

Mindkét módszer elvezethet az integrációhoz - a pozitív pszichológia kutatásai szerint az elfogadás légköre jobbat tesz a kreatív működésnek. Andreas sohasem tett negatív megjegyzéseket - a legmagasabb minőségű áramlat megkockáztatom, *csakis* félelemmentes környezetben érhető el. Hogyan? Hát nem tesz jót olykor egy kis stressz? Igen, de ezt magam számára, magamnak kell létrehoznom – a külső kényszer ebben is kontra produktív. Oleg bennünket sohasem bántott – jó iskolamester elvárásaival nem azonosul – azért „kaptunk”, ami elvárható lett volna, de nem tettük meg. Tehát a kevésbé pozitív visszajelzés ellenére motiváló volt, kicsit hasonló

⁸¹ <http://www.derevo.org/>

ahhoz, ahogyan a közelmúltban a szintén pontederai múltú Gianluca Barbadori tréningjében megtapasztalhattuk. Élményem, hogy Zsukovszkij tréningjét követő napokban érezhetően megnőtt az általános figyelmi kapacitásom is, mint ahogyan zsonglőrökkel dolgozva megtanultam bátran és jól dobni.

Mihail Csehov gyakorlataiból építkező, viselkedés-biológiai laboratóriumában, a *Tudattalan a színpadon*-ban, Oleg Zsukovszkij, a civil és a színpadi működés közötti különbségek és párhuzamok vizsgálatára alkalmas gyakorlattípusokból válogatott. A tréning főbb gyakorlatcsoportjai, amelyeket az olvasó a IV. számú függelékben talál, úgy gondolom, hogy esszenciálisan megjelenítik ennek a jellemzően inkább misztikus, mint realisztikus, test, eszköz és forma központú színházi nyelvezet elvárásait a színész felé. Lipka tréningjei mellett a kutatás szempontjainak legmegfelelőbbben összeállított tematika Zsukovszkijé volt, még ha ez nem is az elme-élettani inspirációnak – hanem annak a pszichofiziológiai tudásnak köszönhető, amely az orosz színházat évszázadok óta jellemzi.

Gurdjieff a modern kori emberismeret zsenije a forradalom előtt Moszkva és Pétervár között hetente ingázva tartott fent csoportokat – rengeteg fiatal, köztük feltehetően sok színész és színházi ember részvételével. Úgy vélem, bár bizonyítani nem tudom, hogy van kapcsolat a korának tudományát majd egy évszázaddal megelőző gondolkodó megjelenése és az Orosz színházművészetben kimutatható semmivel sem hasonlítható analitikus viselkedés szemlélet között.

FELKÉSZÜLÉS A HR MÉRÉSEKRE

2012 februárjában a terveknek megfelelően az érzelmi bevonódás vizsgálatára alkalmas HR-mérésre⁸² nyílt lehetőségünk.

Miképp készülünk erre a színházban teljesen tapasztalat nélkül álló feladatra, miszerint nem csak a szokásos felületeinkkel, hanem jeladókkal felszerelve a szívverésünkön keresztül is kiemelt térbe kerülünk majd? Mit csináljunk másképp? A mérésekhez előkészülve, 2011 őszétől, aprólékosan felépített *közösségi tréningeket* és erre épülő *alkotói folyamatot* rendeltünk.

Lipka Péter, járatos lévén a pszichológiában a tudomány számára is értelmezhető nyelvre fordította, hogy milyen vezérelvek és fókuszok szerint tervezte

⁸² A szívfrekvenciáról a pszichofiziológia egyik alap mutatójáról a bevezető fejezetben részletesen beszéltem.

meg és vezette a napi munkát. Péter jelenlétről való gondolkodását - és a tréningek felépítését - a táncterápiás szakirodalomban megjelenő test-felfogás, a jogában szerzett tapasztalat, test, idegrendszer szemlélet, valamint Daniel Stern⁸³ munkái inspirálják, akinek megközelítésében „*a jelenlét egyenlő a vitalitás affektusaink koherens összerendezettségével*”⁸⁴ Az V. sz. mellékletben saját élményeimre és a nevezett jegyzetre támaszkodva részletesen is bemutatom a méréseket megelőző munkafolyamat tréningjének elemeit.

A MŰHELY-FOLYAMAT SZERKEZETE

Bár a tréningek belső felépítése a záró szakaszt kivéve nem változott, a feladatok nehézségi foka és az improvizációk színvonala a szervesen egymásra épülő modulokban érzékelhetően emelkedett a három hónap során:

1 Laza előkészítés

2011 negyedik negyedében 7 alkalommal tartottunk, 4-4 órás tréningeket. Ebben az időszakban a társulat kérésére maszk nélkül dolgoztunk. A képesség, készségfejlesztés aránya a fejlesztés javára tolódott el az alábbi témákban:

- ❖ a légzés tudatossága felkészülésben, alkotásban, és reprodukcióban.
- ❖ az IMT-ban való jártasság megszerzése.
- ❖ a képzeleti működés gyakorlása
- ❖ finom érzékelés, érzékek kiélesítése.
- ❖ a testi állapotokra való valós idejű reflektivitás
- ❖ mozgásmemória fejlesztése

A periódus lezárásaként egy-egy megismételhető szólót komponáltunk. Ezekhez a mozgásos alapú etűdökhöz kötött szöveget illesztettünk, amelynek szótárát a “testtudati munkát közvetlenül követő (jobb agyfélteke dominanciája ilyenkor erősebb), szabad asszociációs szövegalkotó feladatban kinyert szavak alkották.”⁸⁵

2 Fókuszált munka, alkotásra, mérésre való közvetett előkészület

⁸³ Daniel N Stern a nemrég elhunyt pszichoanalitikus és elméleti szakember legfőbb kutatási területe az interperszonális jelenségek vizsgálata. Munkái hidat képeznek az analitikus és a kutatói világ között. Lipka leggyakrabban *A jelen pillanat* című magyarul is megjelent (Animula, 2004) munkájára támaszkodott.

⁸⁴ forrás: a szövegben jelölt munkanapló-dokumentum, Lipka Péter 2013.

⁸⁵ forrás Lipka Péter

2012 januárjában 9 alkalommal tartottunk 4-4 órás tréningeket. Ebben az időszakban kerültek elő a maszkok, az alkotás felé fordítva a tréningeket, azonban ez nem módosította a tréning struktúra arányait. Bentről haladtunk kifelé: 1. saját test, érzékek, 2. tér és ritmusok, 3. kapcsolat, és az erre való reflektivitás az előző két szint megtartásával. A munkának ez a szakasza a célként kitűzött képességek egyfajta jelenlét készséggé történő szintetizálásaként írható le. „Célom volt, hogy bal agyféltekei analitikus, verbális működését társítsuk a jobb agyfélteke erős, intuitív működéséhez, ez időnként határozott közös jelen-idejűség érzést hozott létre, melyre képesek voltunk valós időben reflektálni (csoportban ritkán van része az átlagembernek ilyenben).”⁸⁶ Ezekben az első maszkos improvizációkban működni kezdett a tréningfolyamatban szerzett készség és képesség együttes, melynek végső célja az volt, hogy képesek legyünk „élő személyek valós reakcióit megjeleníteni egy közösen írott, jelenidejű történetben”⁸⁷

3 *Alkotófázis, mérésre való előkészület*

2012. január 17-től február 10-ig, a bemutató illetve a mérés időpontjának közeledtével 13-szor találkoztunk, 4 és 6 órás alkalmakra. „Ebben az időszakban a Társulatvezető megváltozott szándékai szerint, az előzetes terveimmel ellentétben kellett vezetnem a próbákat. Kérésére a tréningből mindösszesen egy rövidített reggeli joga maradt. A próba nagyobbik részében a jelenetek ismétlésével foglalkoztunk.”⁸⁸ Péter talán egy olyan közös mátrixot szándékozott létrehozni, amelyben a tökélyre fejlesztett jelenlét-nyelv lett volna az előadás tárgya. Én inkább komponált eredmények és az improvizáció vegyülékében gondolkodtam – végül ezen elgondolások egyike sem valósult meg. Én szerettem volna a megtalált jelenteket rögzíteni, úgy véltem, hogy a tiszta formáknak nagyobb jelentőséget kellene tulajdonítanunk. Résztvevő színészként pedig azt éreztem, hogy a helyzeteket egy bizonyos ponton túl, nehéz külső segítség nélkül belülről kibontani. Az egyes jeleneteknek a továbblépéshez szükségük lett volna külső felelős vezetőkre, akik tiszta történetekben fonják össze a felvázolt improvizációs elemeket. Péter ezzel szemben a tréningeket állította az első helyre: “Ebben a fázisban terveztem

⁸⁶ mf.

⁸⁷ Lipka Péter

⁸⁸ mf.

automatizálni, rutinná tenni azokat a képességeket, készségeket, amiken az előző két időszakban dolgoztunk.”⁸⁹ Utólag sajnálom, hogy kénytelen voltam a folyamatot megtörni, de a felelősség engem érintett: a jelenetek tisztázása társulati igény volt. Péter – konzekvensen – még ekkor sem osztotta meg mélyen fekvő (később leírt) szándékait. A folytatásról szóló eszmecsere inkább rövid éles vitaként, mint nyugodt közös mérlegelésként volt jellemezhető. Ma visszatekintve úgy látom, hogy ha akkor pontosabban *értettem* volna, hogy mit akar, ha képesek lettünk volna megnyugodva együtt *mindsight*⁹⁰ állapotba váltani, akkor képes lehettem volna elengedni a csiszolt jelenetekkel kapcsolatos elvárásaimat. Az előadások sikere és a mérések eredményei jelezték, hogy a Lipka által felépített munkafolyamat pszichodinamikailag nagyon magas fokon megtervezett volt – megalapozta szív működésünk látványos összehangolódásait, komoly hatást tett a résztvevők készségeire és képességeire, mentális és színészi fejlődésére. „*A pedagógiai munkafolyamat megtörésének ellenére mindannyiunknál megjelentek eredmények. Leglátványosabban talán Csúz Livia és Simó Krisztián haladt előre, építette be a megszerzett tudást a játékába.*”⁹¹ Ezzel a háttérrel fordultunk rá az első mérésekre

V.2 ÁRAMLAT A SZÍNHÁZBAN: ELSŐ MÉRÉSEK

Eredeti kérdésünk tehát ez volt: *Igaz-e, hogy a néző, az érzelmeket csak akkor tükrözi zsigeri módon, ha a színész limbikus rendszere is valóban megmozdul?* Továbbá feltételeztük, a néző *mindig appericiálja, ha máshogyan nem, hát zsigerileg, ha az energiák és interakciók dömpingjében feltűnik a változás, amit történésnek nevezünk.*

A MÉRŐESZKÖZ

A szívfrekvencia visszajelzéssel operáló technológiák, (mint a *Polar TEAM2 Pro* is) folyamatosan hozzáférhetővé teszik az aktuális HRV mutatókat. Az általunk használt rendszer csapat sportokban teszi lehetővé a teljesítmény ellenőrzését, könnyen viselhető szenzorokkal, amelyeket bluetooth segítségével kapcsolnak a központi

⁸⁹ mf

⁹⁰ egymás tudati tartalamainak és intencionalitás állapotának közvetlen megismerését lehetővé tevő figyelmi technika. Dr Siegel 2009

⁹¹ mf

egységhez. Akár egy egész focicsapat felszerelhető tartalékostul ilyen jeladókkal, hogy az egyéni sport teljesítmények változásait mérhessék. Mi inkább az egész csoport, a résztvevők és a közönség szívritmusának összehangolódását szerettük volna tetten érni.

A HR és HRV közötti különbség újbóli megértése fontos lehet – ameddig a HR a pulzus értékeit (bpm), addig a HRV a szívdobbanások időbeli távolságának változásait méri össze⁹².

A POLAR rendelkezésre bocsátott két készlet 25-25 személy egyidejű vizsgálatára alkalmas pulzusdiagnosztikai berendezést, amely az érzékelőt tartalmazó övből, valamint egy-egy központi vevőegységből, és az ahhoz szükséges számítógépes programból áll. A berendezést és az egyik készlet mérőeszközt az Utca-szak a próbák idejére, habituáció céljaira, január közepén megkapta. A kísérleti eszközök kezelésére az ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézete jelölt ki segítőt, akik részt vettek a nyilvános mérések lebonyolításában.

Az Utca-szak február 9-10.-én egy-egy előadást tartott az ELTE PPK Kazinczy utcai épületének aulájában. Mindkét alkalom nyilvános volt, a mérés alanyai a felhívásra jelentkező érdeklődők köréből kerültek ki.

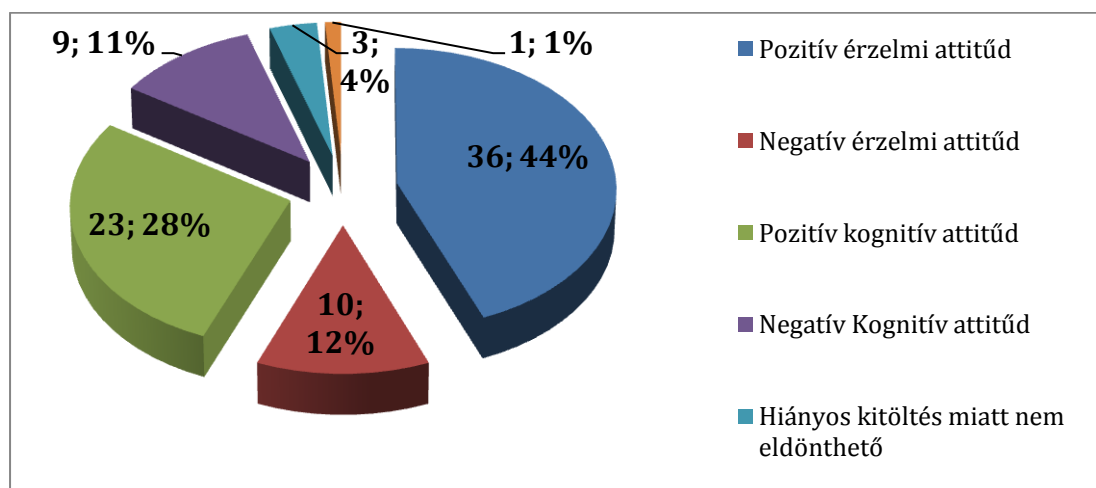
Az előadások során 6 színész és 1 zenész, és alkalmanként 35-40 néző viselt jeladó készüléket. A mérés alanya, tárgya, a fent részletezett tréningidőszak eredményeképpen született *Hajótörés* című előadás volt, amely a közönség intenzív részvételére épült és nagyobb interaktív és improvizációs epizódokat tartalmazott. Az előadásról időjelzéssel ellátott videó felvétel készült. A kettő közül a második nap adatvétele volt sikeres, az első este pilot eseménynek tekinthető. Jelen írás keretei között, csak a második estét elemezzük.

A NÉZŐK SAJÁT ÉLMÉNY ÉS ATTITÚD JELLEGŰ VIZSGÁLATA

A mérést kérdőíves adatfelvétellel is kiegészítettük. Az élmény mintavételi-kérdőívekben (vi. sz. melléklet), a nézőket rögtön az előadást követően arra kértük, hogy nevezzenek meg és rangsoroljanak különféle részleteket az estéből, amely vidámságot, szorongást vagy más erős hatást keltett bennük.

⁹² (32.o , az R-R távolságot bemutató grafikonja).

Egy másik kérdéssorral a nézők általános befogadói attitűdjét vizsgáltuk még az előadást megelőzően - ennek elemzésével összefoglalható, hogy inkább (1) kételkedő (2) elfogadó, (3) érzelmes vagy (4) kognitív beállítottságú volt-e az egyes nézők attitűdje. Mire irányul a néző intencionálisan, amikor beül egy előadásra - résztvevő szeretne-e lenni, vagy megfigyelői státuszt választ? A kritikus, vagy a kíváncsi megfigyelő státuszára készül? Bár számomra kétségtelen, hogy a néző legelsősorban a bevonódás élmény kedvéért megy színházba – de az, hogy kontroll funkciói milyen erővel lépnek fel a bevonódás közben ebben már nagy a variancia.



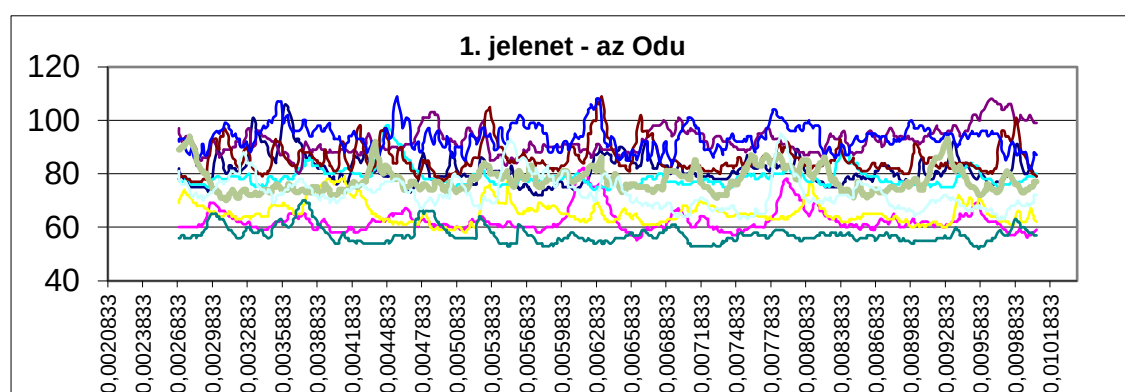
11. ábra - Befogadói attitűdök kérdőív alapján a 2012. február 11-i előadáson⁹³

⁹³ A diagram Takács Marcell pszichológus hallgató munkája.

IMPROVIZÁCIÓS INTERAKTÍV ELŐADÁS MÉRÉSE (2012. FEBRUÁR 11.)

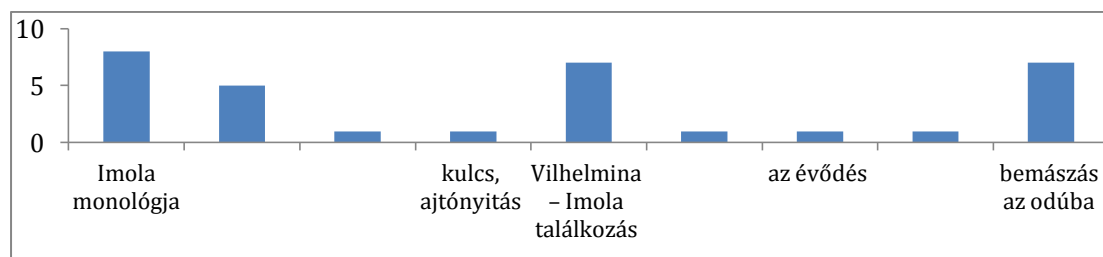
A második este 23 nő és 16 férfi viselt jeladót, melyek – az előző nap tapasztalatai szerinti – alaposabb felszerelése miatt, a közönségnek sokat kellett várakoznia. A nézők nyugalmi állapotba kerültek, nehezen emelkedtek az előadás kezdetén magasabb energiaszintre, a süket szoba effektus miatt nekünk előadónak is nehezebb

12. ábra - Azon nézők pulzusértékei láthatóak, akik átlagon felüli változékonyságot mutattak. Y-tengelyen a BPM (percenkénti szívdobbanás) értékeket, az X pedig az időt ábrázoltuk ⁹⁴



volt az első jelenetbe belelendülnünk. A nézők harmada mutatott némi varianciát. A világos terem, a videokamerák, mérőeszközök, a kutyuk a rövid, álarcokban előadott pszichológiailag kicsit irreális stílusú jelenetek, nem kedveztek a kezdeti bevonódásnak.

A 10. diagramon 056833-065833 között egy öt nézőt érintő rövid egyidejű szívritmus növekedést láthatunk, amelyet (a videofelvétel és a közönség visszajelzési alapján) Vilhelmina-Imola vitájában az életszerű dinamikus összeszólalkozás váltott ki.



13. ábra - „eltűnt a környezet, és csak a színpadon történtek tartották fogva a figyelmemet” /említések száma ⁹⁵

⁹⁴ A diagram Bárdos György munkája

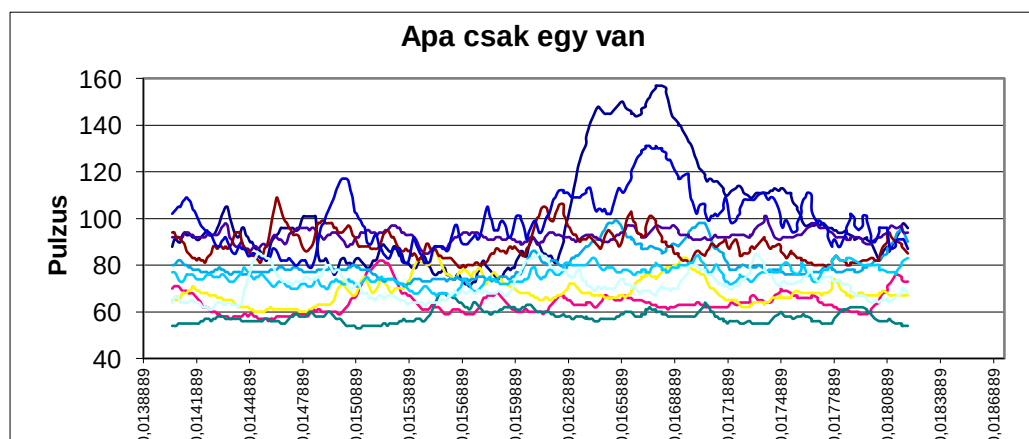
⁹⁵ A diagram Takács Marcell pszichológus hallgató munkája

A második jelenettől kezdve a közönség jobban ránk hangolódott, és mi is feloldottunk – ez pedig bevonódáshoz vezetett, ami az „Apa csak egy van” címre keresztelt jelenet különböző aspektusú leképezésein is nyomon követhető.

14. ábra – A jelenet időegyenese⁹⁶

szerel mi ábránd ozás 17.23- 18.26	a lány mutatj a, hogy hol fiúja 19.27- 20.20	az apa színre lép 21.20	az apa rájön, hogy a gyerekek szökni akarnak 21.20- 23.06
Dani belép 18.26	a lány el akar menni, az öccse is vele menne 20.27- 20.57	a lány és az öcs vitája 18.26- 21.06	

15. ábra - HR változások az intenzívebb pulzusértékeket mutató nézőknél⁹⁷



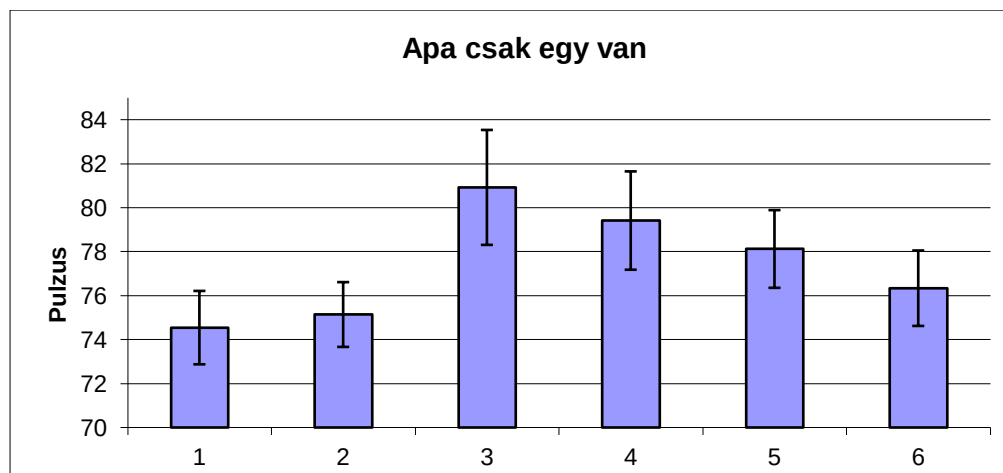
A kezdeti emelkedő HR a jelenet mozgalmas részeivel, a kibontakozó történet eseményeivel függ össze – még nem tanúskodik mélyebb bevonódásról. A negyedik percben a dinamikus HR növekedés megáll és a variabilitás szűkülni kezd, ebben az időszakban az apa megjelenésétől kijelenthető, hogy bevonódott állapotba kerültek a nézők a történetbe. Erre utal a mozgolódás jelentős csökkenése is: ameddig 19.39 és 21.25 között a nézőkre irányított kamera képe alapján 46 kéz és karmozdulatot

⁹⁶ A diagram Dr. Bárdos György munkája

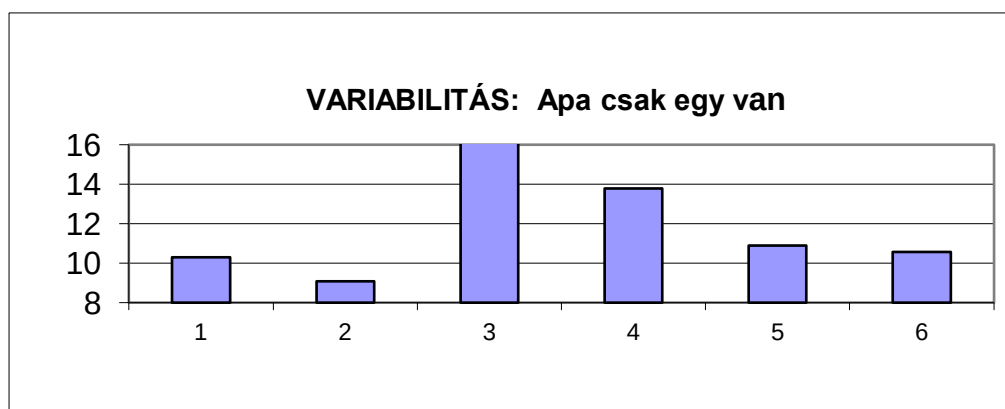
⁹⁷ A diagram Bárdos György munkája

számláltunk, addig 21.25 és 23.11 között 22 alkalommal változtattak a nézők kartartásukon.

16. ábra – Nézők pulzusértékeinek percenkénti átlaga⁹⁸



17. ábra – Nézők szívritmus-variabilitás értékeinek percenkénti átlaga⁹⁹:



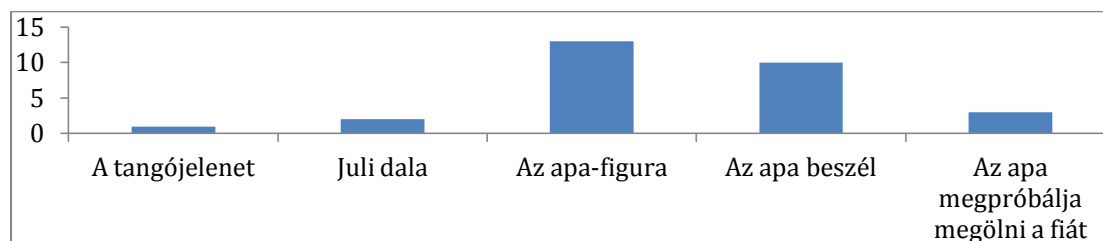
A jelenet második felében nagyon erős állapotok és összecsapások történtek. A szorongást keltő eseménysor szintén hozzájárult a variabilitás szűküléséhez. Megállapítható korrelációs tendencia a nézők bevonódását jelző HR adatok, a jelenetek dinamikája és a nézői visszajelzések között:

⁹⁸ mf.

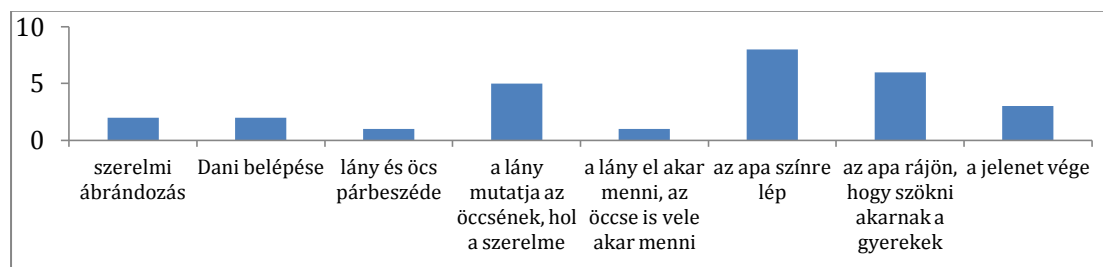
⁹⁹ A diagram Dr. Bárdos György munkája

A leginkább szorongást keltő rész kapja a legerősebb tetszési indexeket.

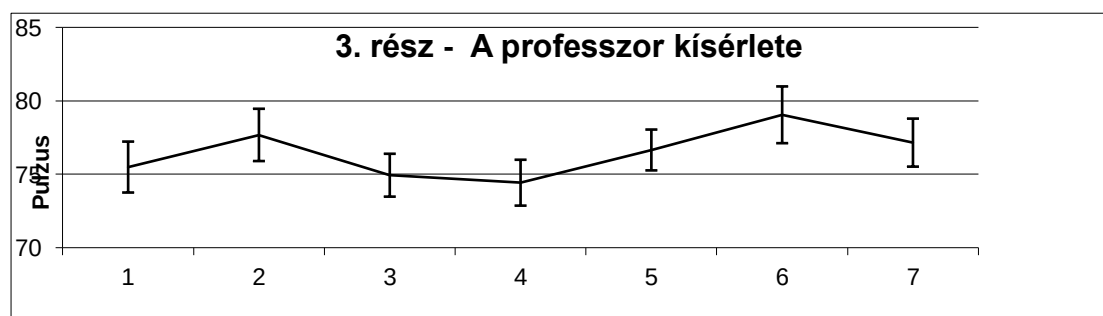
18. ábra - „leginkább szorongást keltett bennem” mozzanat/ említések száma¹⁰⁰



19. ábra - "Leginkább fogva tartották a figyelmemet"/ említések száma¹⁰¹:



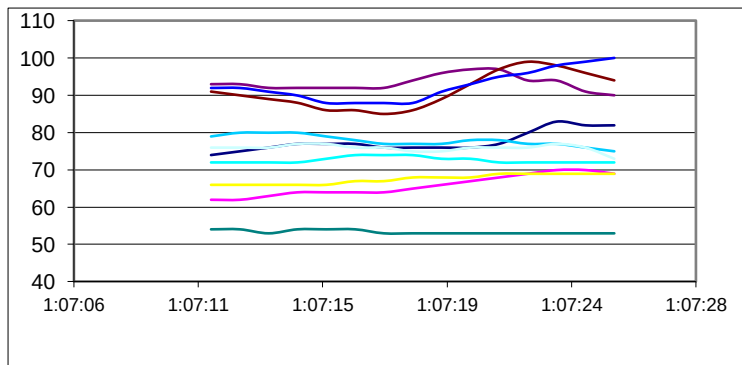
Találhatóak még erősebben bevonódott pillanatok a harmadik jelenetben is. Ilyen 2.10-től a tengerbe rohanó öngyilkos, a macska megjelenése és kurtizánnal való jelenetének az eleje 4.35-ig – azonban innen a nézők egyre inkább aktív kognitív működésre térnek át (nem értik, amit látnak) és ez nagyon világosan meglátszik pulzusértékeiken.



20. ábra - a nézők pulzus görbéinek középértéke a harmadik jelenet alatt¹⁰²

¹⁰⁰ A grafikont Takács Marcel készítette

¹⁰² A diagramok Dr. Bárdos György munkái



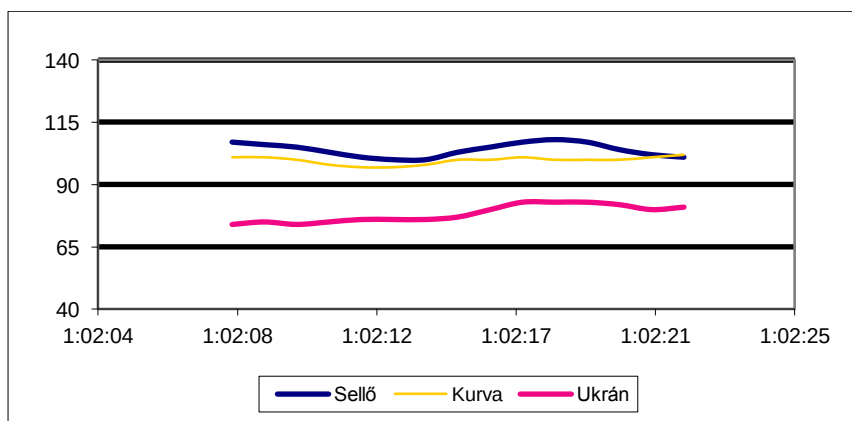
Az improvizációból vettük ezt az alábbi példát, a szülés, a dal és a macska fájdalmas felkiáltása egyszerre öt nézőre voltak hatással.

21. ábra – Magasabb variabilitást mutató nézők görbéi¹⁰³

A nézők bevonódásáról gyűjtött adatok a kísérlet hipotéziseinek igazolásához még nem elegendőek – de látható, hogy a szívritmus vizsgálata megfelelő módszer az egyidejűség kutatására. De egy másik jelenség - már rögtön a kísérletek első elemzésekor megfigyelhetővé vált – amely nem szerepelt az eredeti kísérleti tervben.

HR SZINKRONIZÁCIÓ A SZÍNÉSZEK KÖZÖTT

A mérés meglepő eredménye a színészek HR görbéinek összehangolódása lett. A Joint Action tapasztalatait egészíthetjük ki kísérletünk megfigyeléseivel. Amikor a színpadon közös feladatot próbálunk megoldani, korrelál kettőnk-hármunk vagy akár egész csoportunk pulzus változásai. Fáziskoherenciába kerülünk 33. Oldal) mint az improvizáció egy kiragadott emlékezetes pillanatában



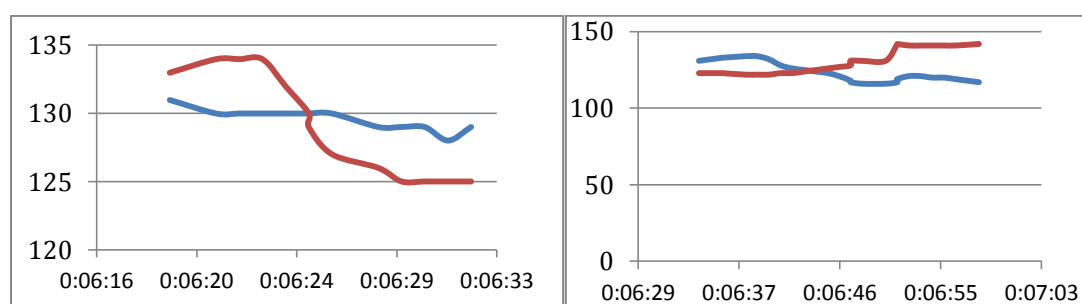
22. ábra – Közös színpadra lépő Sellő, Kurva és az őket fogadó Ukrán korreláló görbéi¹⁰⁴

¹⁰³ A HR minta Bárdos György munkája

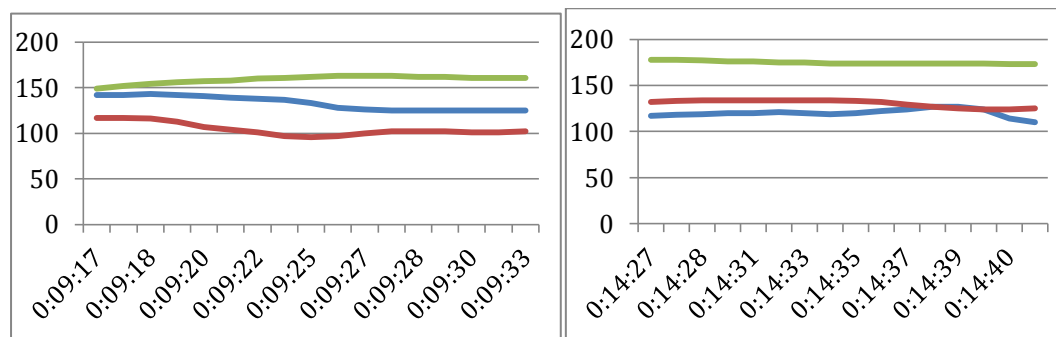
¹⁰⁴ A HR minta Bárdos György munkája

Minek köszönhető az összehangolódás? Valószínűleg a közös fókusz – a Joint Action kísérletekben leírt megosztott feladat-reprezentációs, figyelmi tevékenység közben történő pszichofiziológiai összehangolódás egy formájára bukkantunk a korreláló HR mutatók képében. Itt a reprezentált feladat az improvizáció fonala, amely nem tudni merre kanyarodik – tehát tekinthető, mint megosztott feladat (Joint Task) ennek íve, (törései folyamatossága) adják a megosztott figyelem irányát (Joint Attention). Az alábbi két görbe két szorosan egymást követő pillanatban készült:

23. ábra - Két színész közül „piros” egy rövid lefagyást él át egy szöveges improvizáció közben érkezik, ennek tanúja a „kék” színész. Kisvártatva a „piros” megnyugtatta magas pulzus értékeit, megleli a fonalat és szinte azonnal újra korrelál a két görbe. ¹⁰⁵



Ezek szerint, a szorongó állapotú színész szem előtt veszítette a közös feladatot.

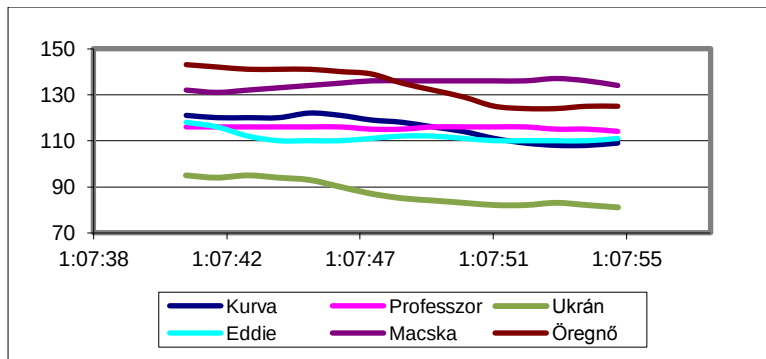


24. ábra – A bal oldali görbe három színész fáziskoharenciába kerülésének, a jobb oldali az abból való kilépésüknek pulzus rajzolatát rögzíti. A mintákat ugyanabból a jelenetből vettük, de nem folytatódásokak. ¹⁰⁶

Az összehangolódás a résztvevők fokozott egymásra, illetve a jelenet eseményeire irányuló figyelmének lehet következménye, valamint a közös lélegztetvétel és mozgásmintázat is lehet okozója.

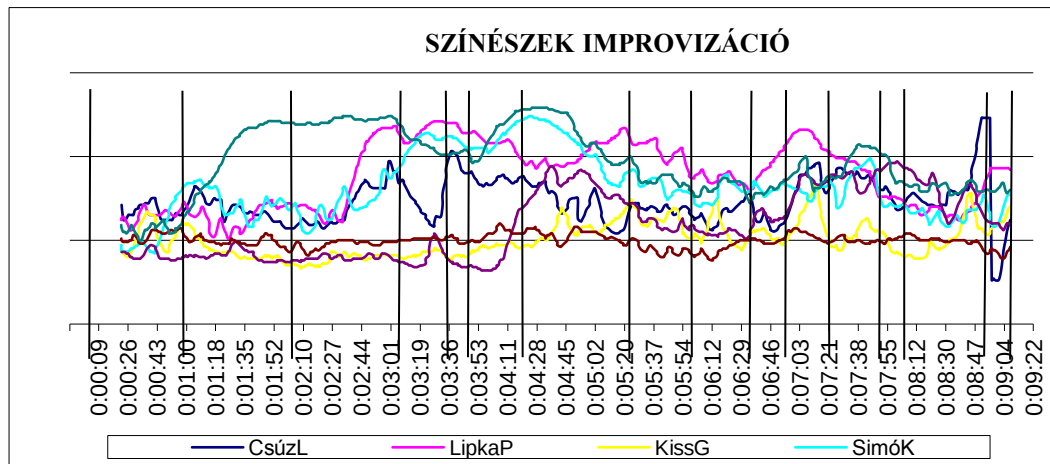
¹⁰⁵ A diagramok Dr. Bárdos György munkái

¹⁰⁶ mf.



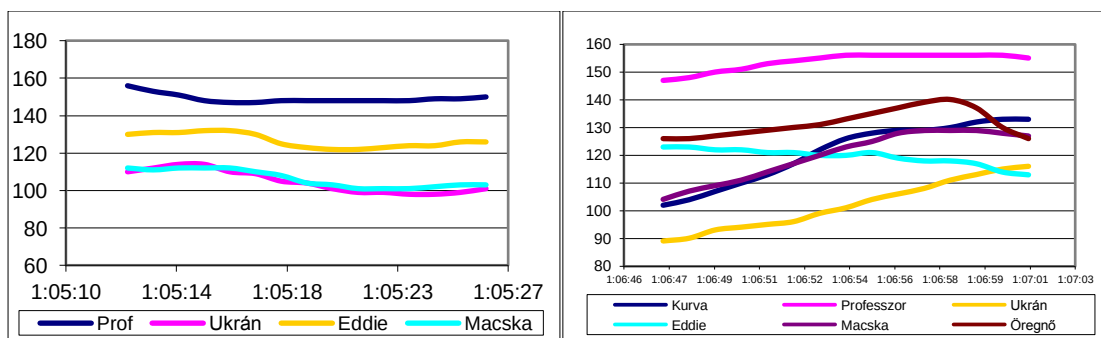
25. ábra – hat színész csoportos improvizációjában

A figyelmi kapcsolatra utal például a fenti szakaszban a kettős színpadi fókusz (Öregnö-Kurva-Ukrán/Professor-Eddie-Macska). Az összehangolódások és szétválások a játék dinamikájának megfelelően folyamatosan zajlanak.



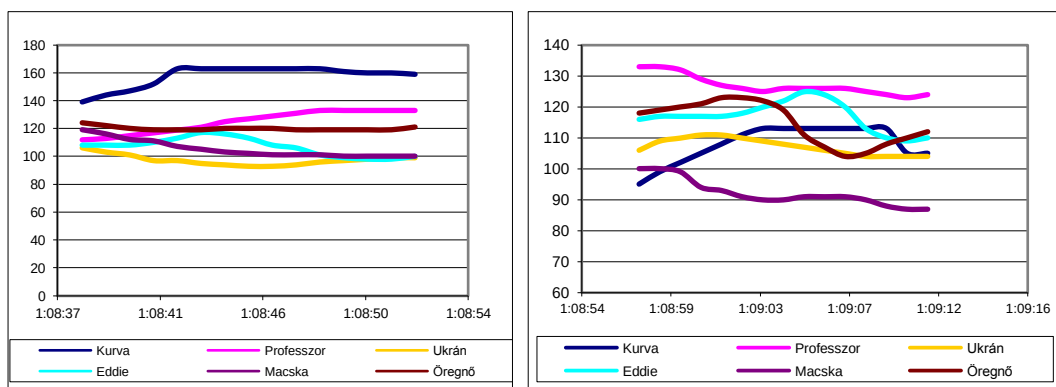
26. ábra – A lezáró improvizáció pulzusértékei . Érdekes megfigyelni zenészünk szinte konstans (rozsdabarna) görbáját.

A végső improvizációs szakaszban figyelhetők meg a leglátványosabb összehangolódások, az utolsó másfél percben (07.21-08.38)



27. ábra - A bal oldali diagramon három szereplőt érintő, mintegy tizenöt másodpercig tartó együtt járása, illetve a jobb oldalin öt színész, mintegy tíz másodperces közös intenzitás emelkedése látható.¹⁰⁷

A összekapcsolódó pulzusemelkedésnek a 24. ábra jobb oldali traktusában lehet oka a hasonló dinamikájú mozgás (közös fókuszú lassítás), de a többi esetben a színészek eltérő intenzitású és formájú mozgásokat végeztek, tehát a 24. és 25. ábra bal oldali mintáin az összehangolódás oka a megosztott figyelmi tevékenység lehet, amely közben a színészek minimális mozgásokat végeztek.

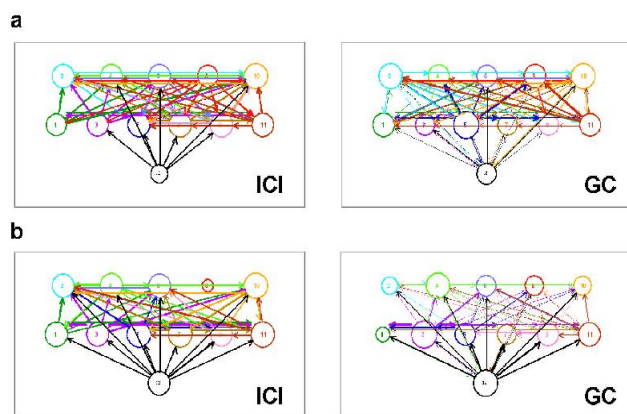


28. ábra - A bal oldali diagramon az improvizáció befejező szakasza látható, ahol a hat színész görbéi egy irányban mozdultak és folytatólag a jobb oldalin az előadás lezárását és a tapsot kísérő értékeket rögzítettük, amikor a szinkronizáció teljesen megszűnt.¹⁰⁸

A jelenséggel kapcsolatos kérdések sorát bővíti a tény, hogy az improvizációk során a színészek olyan maszkokat viseltek, amelyek jelentősen korlátozzák a látómezőt – ezért egymás követése nem történhetett minden esetben a látáson keresztül. A felismerés, miszerint a játékok spontán fáziskoharenciába kerülnek reményt ad az egyidejűség jelenségek további vizsgálatára a színházi eseményen belül.

¹⁰⁷ mf.

¹⁰⁸ mf.



29. ábra – A kapcsolati ábra a kórus tagok és a karmester közötti összehangolódásokat mutatja be.¹

énekesek és a karmester között. A légzési és HR változások a karmester pszichofiziológiájában jelennek meg korábban és aztán következnek be a kórustagok folyamataiban. A hipnóziselemzésekhez hasonlóan ebben a kutatásban is megjelennek a nők másfélszer erősebb összehangolódási mutatói szemben a férfiak nehezebben kialakuló összehangolódási hajlandóságával. A nők a karmester előtti sorban állnak, míg mögöttük sorakoznak a férfiak. A kórustagok és a karmester összehangolódásai a behunyt szemű éneklés esetében a HF tartományban voltak a legerősebbek, azaz amikor a karmester a lélegzetvétel segítségével próbálta irányítani a kórust. A kórustagok légzési mintázatai elcsúszással, de megegyeztek a karmester mintázataival. Sajnos a kutatás nem terjedt ki nézőkre, így nem tudjuk, hogy ezeknek a szoros korrelációknak lett volna-e hatása a közönség mintázataira is.¹⁰⁹

Az ELTE-PPK aulájában lezajlott mérés megmutatta a lehetőségét egy újabb, már Joint Action fókuszú megfigyelés sorozatnak. 2013 májusában már a kutatási területek újraigazított kijelölésével folytatódtak a vizsgálatok – tudva azt, hogy pontosan mit mérünk. Bár az új kísérletek előkészítésekor még megfogalmaztuk reményünket, hogy a *jelenlét* pszichofiziológiáját tükrözik majd a mért adatok, és bár a résztvevőket is a jelenlét, mint kulcsszó vonzotta a műhely közelébe, annak mélyen fekvő célja mégis már az egyidejűség jelenségek vizsgálata volt

Egy német kutatás hasonló eredményekre jut – meggyőző ábrák és részletes fiziológiás adatok segítségével mutatja be egy kórus tagjai között nemcsak nyitott, hanem behunyt szemmel is mért összehangolódásokat. A kutatás a Joint Action kísérletekhez hasonlóan kimutatja a figyelem irányának összehangoló hatását az

¹⁰⁹ Cardiac and Respiratory Patterns Synchronize between Persons during Choir Singing Viktor Müller, Ulman Lindenberger Published: September 21, 2011 DOI: 10.1371/journal.pone.002489

V.3 CSOPORTOS JOINT ACTION MÉRÉSEK A PRÓBATEREMBEN

Az alkalomhoz teljesen új, heterogén csoportot verbuváltunk pszichológusi, színházi, táncos szociális és cirkuszos körökből. Szabad jelentkezéssel hirdettük meg 12 alkalomból álló műhelysorozatunkat – az egyetlen elvárás a műhelyeken való megbízható megjelenés volt. Ennek megfelelően sokan nem hivatásos színházi embereként próbálgatták a feladatokat. Végig próbateremben megvalósított folyamatot terveztünk – abban bízva, hogy egy összehangolódott csoport körében sokkal gyakrabban jönnek létre a *fáziskoherencia* események.

A négyhetes előkészítő tréninget követően három napon át végeztünk méréseket. Hipotézisünk az volt, hogy ha a játszóknak figyelme ugyanabba az irányba mutat, HR és HRV tendenciáik is hasonlóak lesznek. Érdekelt minket az is, hogy vajon mi a belső regisztrációja ezeknek a figyelmi találkozásoknak? Érzékeljük-e az összekapcsolódásokat játék közben? A kísérlet-sorozat új szakaszában is vegyítettük a biometrikus adatgyűjtést a szubjektív élmények vizsgálatával. Az alábbi háromkomponensű rendszerben (agy, szívritmus, önemlékezés) tetten érhetővé és jobban leírhatóvá válhatnak az egyidejűség események:

- 1 **Kvalitatív elemzés**, egy a résztvevők önfigyelésén alapuló dokumentáció. A résztvevők video felvételen jelölték a saját élményt, hozzáadva a felidézhető belső narratívát. A külső figyelőként markerekkel láttam el az időegyenest, majd a színészek jelzéseit összevettem sajátjaimmal.
- 2 **Polar-team mérés** - folyamatos képet adott a HR és HRV összehangolódásokról.
- 3 **EEG mérés** A Fusion Mental mérnöke Lovass László kifejlesztett egy homlokra fejpántként felhelyezhető egyszerű technológiát. A vizsgálat teljes mozdulatlanságot igényel. A csoport tagjai, később a nézők (5-5 fő) váltva vették fel a készüléket, ezzel megfigyelhetővé vált a gyakorlatok hatása az agyhullámokra, és a kiemelkedő pillanatokkal egyidejű HR jelenségek is regisztrálhatóakká válhattak. Ez a hatalmas adathalmaz még teljes mértékben feldolgozásra vár.

A MÉRÉSEKET ELŐKÉSZÍTŐ MŰHELY

Az új csoport számára megpróbáltuk a legjavát adni mindannak, amit az évek során tanultunk: kreatív, autogén, imaginációs és relaxációs technikák alkalmazását a

színházi alkotásban. A 12 alkalomból álló műhelysorozat elemeinek részletes leírását és gyakorlatait a vii. sz. mellékletben találja az olvasó.

A munkához - közösen elfogadott stratégiaként - végig ítéletmentes környezetet, nyitott és elfogadó emberi klímát alakítottunk ki és tartottunk fenn. Az erős önbizalmi állapot fontosnak bizonyult az átélt élmények értékelése és explicit tartományba emelése során. Feltételeznünk kell, hogy senki nem akar próbán vagy improvizációban szándékosan bénázni, tehát nem bűnös, ha lefagy. Sőt ezt a fagyást nála jobban senki nem érezhette. A belső értékelést segítő a résztvevőkkel az első tréningek egyikén összefoglaltuk, hogy mit tudunk a jelenlét természetéről:

Jelenlét ismérvei

sakktábla élmény
rugalmasság (belső/külső)
test és tértudatosság
elengedtség „engedés”
elfogadása annak, ami történik
Észreveszem, ami van, és arra reagálok (spontaneitás)
„széles látótér”, éberség
azonosulás a tevékenységgel
„amikor te nem vagy” (énfeledtség)
közös jelenlét, összehangolódás
belső visszajelzés - igaz
100%-ig magától értetődő
üresség
balance
magabiztosság, védett állapot
kívülről érzékelhető könnyedség
emlékezés a pillanatokra
testhatárok megváltozása
megváltozik az időérzékelés
küszöb jelenség

Jelen nem lét ismérvei

előzetes elképzelés és a színpadi valóság ütközése
káosz/elveszettség érzés
koordinálatlanság
külső megfigyelő
megítélés, értékelés
„Gondolatokban vagyok”

könnyen megzavarhatóság
„megtörténés” hiánya
összehasonlítás a többiekkel
versengés
tetszik-e a közönségnek?”
Félelem
„akarás” - megfelelés
enerváltság (motiválatlanság)
siker/kudarckettőssége
felerősödő fiziológiai akadály/szükséglet
küszöb jelenség

Igyekeztünk erősíteni a résztvevőket abban, hogy ne a színészi teljesítményt értékeljék, hanem a valós folyamat egészét próbálják megfigyelni – mikor éreztük magunkat a színpadon jól vagy rosszul - és ekkor mire gondoltunk? A kísérletekhez kérdőívet kapcsoltunk, amelyet Csíkszentmihályi után szabadon, *önértékelő mintavételi eljárásnak* neveztünk.

SZÍNÉSZI MUNKA A KÍSÉRLETEKKOR

A mérés alkalmával nem ismételtük meg még a legjobban sikerült improvizációkat sem – a szabályokat, a jelenetépítkezéshez használt szerkezeteket és a visszajelzés módszereit csiszoltuk. Az improvizációkban szerepeltek a műhelyek során kidolgozott maszkos mozgás alapú karakterek a groteszk karikatúráktól a finom tollrajzon át látomásos állati figurákig.

Nem teljesen ugyanazt a protokollt követtük mind a három mérési napon:

1. Összehangolódást segítő gyakorlatokat és szabályjátékokat játszottuk, köztük Keresd a fókusz! elnevezésűt – ebben a csoport tagjai egymás mozgásos és viselkedésbeli ajánlatait tükrözik. Ennek a gyakorlatnak csupán két szabálya van: Ha unod, válts! Kövesd azonnal a másikat, ha váltott!
2. Kiemelt teres maszkos improvizációkat mértünk:
 - Öt aspektus – a gyakorlatra vállalkozók maszkos karaktereiket hozzák improvizációs helyzetbe, a csoport többi tagja öt szempontot, nehézséget, körülményt javasol az etűdhöz. Az improvizációt két színész kezdi és egy harmadik két perc után csatlakozik a jelenethez.
 - Katasztrófa – a három színész közös téma nélkül megy színpadra. Kezdésből az egyikük elkezd rögtönözve mesélni egy katasztrófa helyzetet, amit a többieknek úgy kell folytatniuk, hogy az előttük felvázolt térbeli és szituációs ajánlatokat bele kell építeniük az improvizációba.
 - Szellemhangok – a kiemelt térben improvizáló két személyt egy-egy másik ülve szinkronizálja, a jelenet témáit ők adják meg. A szinkronizált színészek a témákat mozgásos javaslatokkal viszik tovább, ezzel újabb ötleteket adva a beszélőknek. A gyakorlat fél perces csak mozgásos bevezetőjében a szellemhangok ráhangolódnak arra, akit szinkronizálni fognak.
3. Mishima: Barátom Hitler - egy monológ erejéig sor került egy mozdulatlan színész (Simó Krisztián) és 4 fő szemlélő EEGvel történt vizsgálatára.¹¹⁰

Az első két mérési napon megmaradtunk a próbatermi közegünkben, majd sor került egy összehangolódott és egy össze nem hangolódott csoport közötti szinkronizációs esemény megfigyelésére: a harmadik alkalommal piciny közönséget hívtunk.

¹¹⁰ Egyelőre fiókban.

Szerettük volna kicsit jobban megérteni, hogy mennyiben befolyásolja a közönség jelenléte a játékosok közötti összehangolódási hajlandóságot. Tapasztalatom szerint 8-10 fő idegen ugyanolyan hatással van a folyamatokra, mint 80-100. A nyilvános mérésen ugyanazokat játszottuk, mint az előző két napon.

Előzetesen a kísérlet veszélyzónájaként ismertük fel azt, hogy a visszajelzés megváltoztathatta (javította) volna az átélt élményt. Ezért fontosnak találtuk, hogy a mérések adatait ne mutassuk be a kísérlet alanyainak. A színészi munkához alkalmazott biofeedback mintha etikai kérdés is lenne – de erről később.

ÖT ETŰD ELEMZÉSE

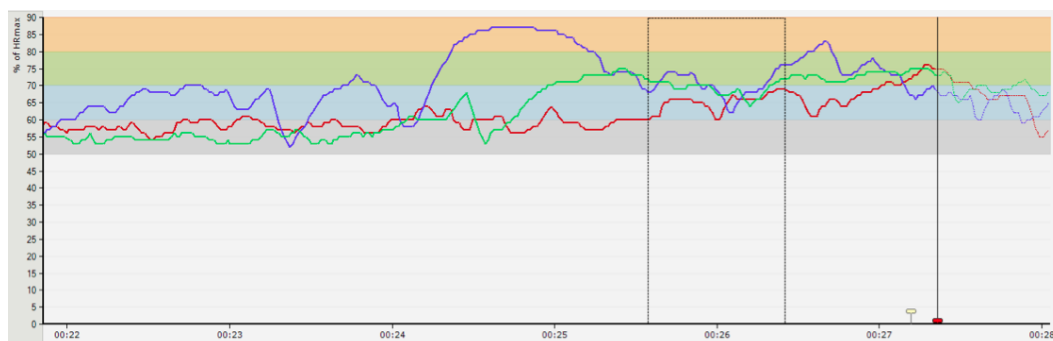
A bemutatáshoz ezúttal a sportolóknak biofeedback céljaira kifejlesztett, *HR% max*-ot a Polar saját diagram típusát használjuk, mely a pillanatnyi változásokat a testsúly és az életkor szerint kiszámolt átlagos pulzusértékhez viszonyítja. Ha csak a teljesítmény nehézsége nem indokolja, a 80% feletti terhelésnél (vagyis ha az egy perc alatti szívverések száma meghaladja az egyén lehetséges maximális kapacitásának a 4/5-ét) azt tanácsolják a sportolónak, hogy a kilégzéseit megnyújtva korrigáljon egy optimálisabb energiafelhasználás irányába. Amint azt az alábbi példák mindegyikén megfigyelhetjük, a színészek, olykor mindenfajta mozgás nélkül – pusztán a szimpatikus aktiváció, az arousal eredményeként is eléri ezt a zónát. A legkreatívabb az 50-65% közötti sáv – amikor a játékos nyugodt. Az elemző módszer ezúttal is az analóg görbeelemzés – azaz a *HR%max* változásokat, Bányaiék szinkronizációs módszeréhez hasonlóan, a time-code alapján összevetjük a viselkedés (az improvizáció) folyamatának videofelvételről leolvasható változásaival. Ismerjük azokat az okokat, amely a szívverést gyorsítják vagy lassítják, látjuk a szereplők viselkedését – éljük a kontextust – és a görbe elkezdni önmagát magyarázni.¹¹¹

1. ÖT ASPEKTUS

A résztvevők úgy lépnek bele az improvizációba, hogy tényleg fogalmuk sincs arról, hogy mi kerekedik ki az megkapott öt szempontból és saját karaktereikből. A

¹¹¹ A görbéken kinagyítva dolgoztam, az A4-es formátum ennyit enged, javaslom az olvasónak, hogy a teljes élmény kedvéért nagyítsa ki külön ablakban a diagramokat.

játékosok együtt keresik a történet lehetséges pontjait mintha egy nyomozásban vennének részt – a közös kérdés a Joint Action megosztott figyelmi középpontjában ez: Mi áll össze? A megfejtést sokszor a játékba 2,5 perc után bekapcsolódó harmadik szereplő hozza, aki kintről követi a két kezdő játékos keresését, belépéskor ajánlatával szintetizálhatja az eddig megjelent improvizációs anyagot. Már persze, ha a benti játékosok eléggé nyitottak maradnak az újonnan érkező ötletre.



30. ábra - A grafikonon egy „öt aspektus” improvizáció szereplőinek HR változásait követhetjük a maximális pulzusértékéhez viszonyított százalékos összehasonlításban.¹¹²

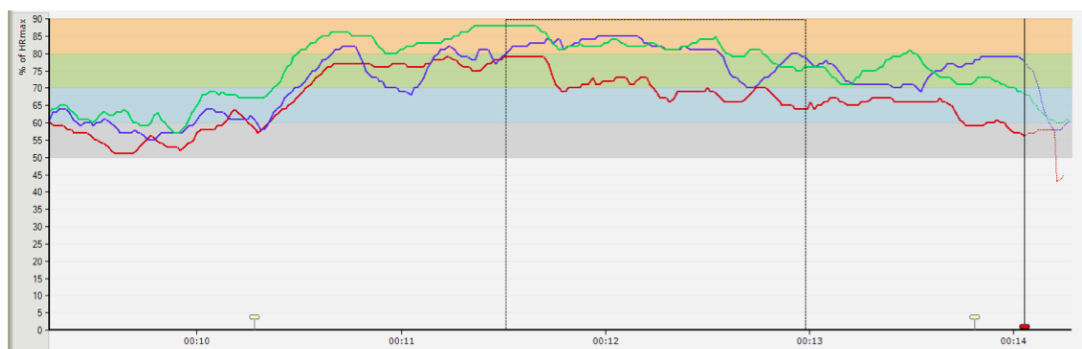
Kék és Piros egyszerre lépnek színpadra¹¹³, Zöld oldalt várakozik, hogy 2,5 perc után színpadra lépjen – Kék sok mozgással dolgozik ettől magasabb a pulzus száma – Piros minimális mozgásokkal követi – Kék a csengőszóra: 22.22 (ezzel jelezzük, hogy eltelt egy perc a játszó már megszólalhatnak) finom szorongást él át, majd izgalomba kerül – valamit mondanom kellene. De vajon mit?! – közben éri őt Piros ajánlata 22.30-nál: „nagy mama” - ez megnyugtatóan elrendezi kettejük egymáshoz viszonyított státuszát – Aha, hát én leszek a nagymamája – ez megnyugtató, mert játéklehetőségeket ad. Piros görbéje pillanatnyi szorongást mutat, ameddig előáll a fenti ötlettel – „nagy mama”. Innentől 23.10-ig a két színész nagyon laza fáziskoherenciába kerül. Kék arousal szintje még mindig jelentősen magasabb, mint Pirosé – ezen, 23.10-nél sokat old az információ, miszerint ő a leggonoszabb nagymama a világon! – erre gonoszul felnevet, ennek a kicsiny, de biztos *találatnak* hatására mintegy 10 százalékponttal csökken teljesítmény arányos HR görbéje – kezd megnyugodni. A kibontakozó improvizáció részletei egyre izgalmasabbak – megy a játék, menni fog, bármi lesz is - ettől kék fellazul, ez nagy görbemozgásain is meglátszik. Piros nyugodt alap görbéje járja a maga kicsit független útját. Kék közben

¹¹² A diagramokat a Polar Hungary bocsátotta rendelkezésünkre.

¹¹³ Az alábbi linken található az improvizáció videofelvétele. <https://vimeo.com/117957280>

élvezi felszabadult variabilitását, mindenféle ötletei vannak, bedobja, és minden gond nélkül eldobja őket – nem ragad le – játszik. 23.30-24.13-ig és 24.18- 25.20-ig tartó nagy ívei egy-egy ötlet dinamikus kibontásai – fizikailag nem túl dinamikus játékok közepette. A második ív esetében véleményem szerint a mozgások intenzitása *nem indokolja*, hogy a görbe a teljesítőképeség maximumát közelítse. Szíve 24.39-nál 87 a HR százalékként pont a csúcsponton “megáll”, és 18 másodpercen át nem csökken – a dinamikus mozgásoknak rég vége, a színész *kivár*, miközben az értékek nem csökkenek. Eközben Zöld, aki már addigra 25.20-40-ig átélte és meg is nyugtatta mérsékelt, de határozott színpadra lépés körüli arousal-ját, 24.45-nél megszólal – jó ötletet hoz! – ettől – hacsak nem a minimális mozgástól - Zöld izgalomba jön – Kék odafigyel rá, és vele közös frekvencia-sávba modulál. Piros továbbra is rá és lekapcsolódik a többi figurára szűk, de hatékony varianciával. Kék elfogadó a Zöld által hozott témákkal, megközelítőleg összehangolódnak – és ekkor *összeáll a jelenet*: A Zsúr, a torta, a földet borító játékok, a gonosz nagymama – mindhárom színész számára egy képbe hozza az eddig kósza ötleteket. A pont, ahol Kék és Piros szinkronizálódnak az a pillanat, amikor az improvizáció előre és visszafelé értelmet nyer. 25.35-26.25-ig a piros és kék jel szignifikáns együttjárást mutat – megfigyelhető a zöld jel kapcsolódási szándéka, és az, ahogyan 3-5 másodperccel hol lemaradva, hol eléjük sietve reflektál a másik kettő együttjárására. A színészek korreláló emelkedő izgalmi görbéi itt nem tudhatóak be közös mozgásnak, egyhelyben állnak, megfogják egymás kezét, de nem beszélnek vagy mozognak a jelölt részben intenzívebben, mint eladdig. Kék mintegy bevonódva a kialakult improvizációs történetbe, „élő” minőséget hozva szintet emel – lopkodja a gyerekek álmát – ez mindhárom résztvevőnek tetszik, finom arousal emelkedést hoz. Piros kiszáll a közös képből – szereplője elérzékenyül és be is kakil. A három görbe, 26.15-től (összeállt a jelenet, lehet lelépni!) szétválk, majd kimenetben szinkronizálódnak újra, a színészek jóleső arousal-szinten távoznak a színpadról. Nagyobb taps.

2 KATASZTRÓFA



31. ábra - A három színész Katasztrófa etűdöt mutat be.¹¹⁴

Mielőtt a színészek elkezdték ezt a rögtönzést, egy rövid megbeszélést tartottam, amelyben felfrissítettem a gyakorlat célját (egy krízishelyzet megteremtése három perces időkeretben – történet közös építése egymás ajánlataiból). Kezds előtt résztvevők egyeztetnek, fizikai kontaktussal halkán háttal beszélgetnek.¹¹⁵ Zöld és Piros fázishangoltságba kerülnek. Aztán 9.55-nél kezdeni kell, a résztvevők közös, korreláló izgalomnövekedéssel igazgatják maszkjaikat, majd egy csönd következik – ebben Kék és Piros teljesen szinkronizálódik, ez valószínűleg egy közös lélegzetvétel lehet. Zöld izgulékonyabb, nem vesz részt közvetlenül a lélegzetvételben. Így várják az ígéretes jelenetkezdést, amely 10.18-kor következik be és fáziscsatoltságban zajlik majdnem 30 másodpercen keresztül. 10.37-től adogatják egymásnak a kezdeményezést – de már elmúlt a fáziskapcsoltság, a színészek kicsit szólisztikusabb irányba tolják a feladatot, egy kép összerakásán dolgoznak ugyan, de mégis ki-ki a maga megszólalásait dédelgeti. 11.19-nél újabb fázisszinkronba kerül egy pillanatra Kék és Piros, amely 11.30-nál egy 10 mp közös stagnálásnak ad helyet, amelyet követően Zöld és Piros megnyugszanak, Kék pedig tovább beszél. 11.50-nél egy majdnem egy perces fáziskapcsolt rész következik – az improvizáció élni kezd, főképp 12.12-től, amikor Piros, mint ahogyan finoman cizellált görbájéből is látszik, nagyon jó témát hoz be, amiről tudja is, hogy jó, hiszen a közönség nevet, és nagyobbacsákat ráadásul. De hogyan tovább? Erre már mindenkinek más a válasza

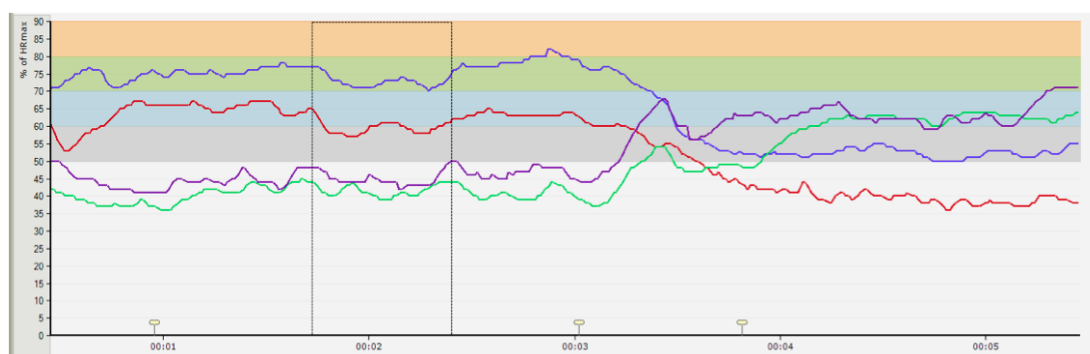
¹¹⁴ A diagramokat a Polar Hungary bocsátotta rendelkezésünkre

¹¹⁵ <https://vimeo.com/117955415> A szinkronidítás a mérésre vonatkozik, a linken elhelyezett video időegyenese a diagramon látható jelenetkezdéssel azonos.

Piros enné a kakit, Zöld undorodik tőle, ameddig Kék egy nagy kakaevő óriást vizionál – három potenciális ajánlat a folytatásra, a játzóknak ezúttal nem sikerül saját ötleteiket elengedni és ezért, mint ahogy a görbékéből is kiderül egyiknek sem sikerül kiteljesednie.

Az ok talán, az improvizációban olyan gyakori szürreális személyközi motivációk közül lehet egy. Piros sikeres improjá (12.12) után ismételni szeretne, középre megy újra, viszont ott hirtelen mégsem jön olyan könnyen az új ötlet. Lefagy, ez 12.40-51 látszik. Kéknek 12.51-kor mentve az üresjáratot jön egy nagy ötlete, a Kakaevő óriás. Leállítja Pirost, de mégsem az eredeti ötletét hozza, “ne félj a kakától kedves barátom, mondtam, ússz benne!” – a saját óriásos ötletét megcenzúrázza - ki tudja miért? Érzí, hogy társának nem esik jól, hogy megszakították, és megnyugtatóul ő is elrontja a ziccerét? Vagy pusztán azért, hogy a képet a partról kivigye a kakatengerre, hogy ott az óriás még látványosabban jelenhessen meg? A leállítás mégiscsak leállítás volt, és Piros megorrolt – ekkor megszólal a csengő, le kell zárni az improvizációt. Ott tartunk, hogy Piros kicsit szorong, mivel úgy érzi kék félresöpörte, pedig ajánlata nem volt annyival jobb, - puffog magában “igazán kívárhatta volna!”. 13.18-ig halogatja ötletét Kék. Piros pedig bosszút áll, vagy csak egyszerűen engedelmeskedik a csengőnek? Mindenesetre félbeszakítja Kéket, átmegy előtte keresztben – és közben kimenő témát kezd: “Igen jött az is, és akkor azt mondtuk egymásnak, hogy valahogy innen ezt a sok szemetet el kellene takarítani!” - és a kakaevő óriás hatalmas ötletét *nem folytatja*, és elindul kifelé – Kék leforrázva hátrál – Zöld nekilendül kifelé Pirossal – a szörét emlegeti – ő se hallotta meg a rögtönzés egészét érintő nagy újságot, az óriás megjelenését. 13.29-nél, Kék még egyszer megpróbálja a többiekre is átragasztani lelkesítő ab gang (lelépés) ötletét – de azok szinte már kimentek a jelenetből. Mit tehet? Kikullog utánuk. Kint a látótéren kívül hallatszik, az “Ez, de égő volt...” érzésétől motivált közös purcanás– igyekezve behozni az elmaradt csúcspontot – de ez persze már késő bánat – gyér taps 13.54-nél.

3/A SZELLEMHANGOK 1.



32- ábra - Szellemhangok improvizáció, lila kék résztvevőnek, zöld a pirosnak kölcsönzi a hangját.

Az improvizáció szabályai egyszerűek két színész mozog a térben, másik kettő szöveges helyzeteket improvizál azok néma bevezetőjétől inspiráltan – a mozgásban levő játékosoknak engedni kell, hogy a verbálisan felvetett témáknak mozgásbeli, térbeli viselkedési következményei legyenek.

Az első elemzett etűd néma bevezetője nem bővelkedik dinamikus eseményekben¹¹⁶ – de mivel a két színész nagyon figyel egymásra (főleg a kék a pirosra), erősebb fáziskapcsoltságot látunk kettejük között. Ugyanilyen feszült figyelemmel, alacsonyabb HR intenzitással van jelen a két “szinkronsínész”, próbál bevonódni a partner mozgásába, megérezni a karakter témáit, érzéseit, keresni a hangját. A szellemhangok pulzusuk eleve alacsonyabb, mert nem mozognak, de ezen felül megfigyelhetünk egy rövid süllyedést a görbe elején, ami egyfajta bevonódott üzemmódba helyezkedésként, finom tudatmódosulásként értelmezünk.

Kék színész nagyobb intenzitással dolgozik – Piros nyugodt, rögtön megszerzi a felső státuszt – a nagyobb variabilitással dolgozó színész könnyebben kerül irányító pozícióba. 1.47-nél, amikor Lakos Fanni (Piros) kinyújtja kézcsókra a kezét és Czap Gábor (Kék) udvarlásként értelmezi a helyzetet, megindul valami történet – hiszen eldőlt a két karakter szituációja – ebben a pillanatban a görbék korrelálni kezdenek. 2.08-nál Atom táncdallamot improvizál, ők pedig veszik a lapot és a két figura finom táncban folytatja a jelenetet – a (Kék) férfi résztvevőt szinkronizáló (Lila) férfi beszéd görbéje jóval zaklatottabb. Zöld nő visszafogottabb, de követi Pirosat, görbéjük

¹¹⁶ <https://vimeo.com/117953792> A szinkronindítás 0 pillanata a mérésre (tehát a diagramra) és nem a mellékelt videofelvételre vonatkozik.

hullámos, de együtt halad: figyelik egymást. Kék és Lila szögletesebbek – ez pedig Kék mozgásának pontos követése.

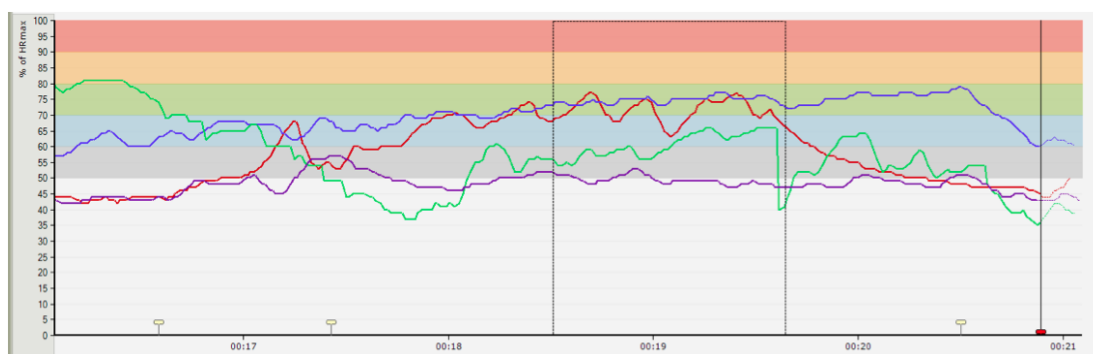
Gyorsulás követi ezt az iménti táncos kezdeményezést. Ekkor Fanni lefogja Gábort. Ebből félreértés származik, Gábort Fanni nem akarta térdre kényszeríteni – de a női hang a történetet ebbe a dominatív, agresszív irányba viszi – azt szinkronizálják, hogy a nő erővel odanyomja a kezét a talajnak Fanni ijedten hátraugrik, ő nem akarta dominálni a férfit. A szöveg és a játék szétestek, a szellemhangok az eddigi pozitív fáziskoherencia helyett világos negatív korrelációba esnek. Czap új ajánlatot ad – hirtelen megáll, mindenki elhallgat Fanni is frízelt erre, ez 02.40-körül látható is. Az elhallgatás, ez a kitartott pillanat Lila szellemhang görbájén is világos – lapos jel. Lila a jól eső szünet után új és koherens témával felfelé kerekíti a jelenetet, Kék figurájának mélyebb vonatkozásai felé talál zárómondatokat. Ezt a zöld hang tulajdonosa is hallja és ő is a mélyebb mondatok irányába mozdul. Görbájének hanyatlása korrelál Kékkel. 02.51-nél éri a játszókat a zárást jelző csengő fél perc van hátra – ez mind a két beszélőben finom korreláló szorongást vált ki. Lila fiúnak hirtelen, de sekély Piros lánynak mélyebb, de lankás lassuló hatás jelenik meg a görbájén. Zöld és Lila egy párhuzamos korreláló emelkedéssel crescendálnak – vége a bevonódásnak – a szinte pánikszerű emelkedés nem áll meg a jelenet zárásával – mindketten torony magas arousalt mutatnak – mintha most szabadjára engednék az átélt stresszt, amit a gyakorlat közben lefojtottak. Ennek a korreláló intenzitásnövekedésnek egy önértékelési szorongást is tulajdonítanak – nem sikerült a jelenet – nagyon gyér a taps - szorongás és düh keletkezik. A lelépő Kéknek nincs önértékelési problémája izgalma lecseng, nullával konvergál - Piros azonban szorongani kezd – nem volt elég jó a jelenet –, szívritmusa alaposan lecsökken, emésztí magát egy elképzelt fiasco miatt. Természetesen ehhez az elemzéshez jó lenne statisztikai szemléletű vizsgálatot is társítani – de talán már világos, hogy milyen elképesztő pontosan követhetőek az etűdök fordulatai a HR% max diagramon.

Számomra nagyon érdekes, ahogyan két ember szívverése összekapcsolódik a közöttük létrejövő figyelemi híd által – ennek egyszerű példája, ahogyan az első percben Fanni követte Gábor impulzusait. Miért nem szállt el ez az improvizáció, miközben csupa jó történt? Talán a fagyos laboratóriumi hangulat és a folyamatos kapcsolat hiánya lehetett a kudarcézés oka.

A szellemhangok gyakorlattal kapcsolatban látszik egy jelenség, amit statisztikailag is meg kell vizsgálni – a szinkronizálók görbájén megjelenő bevonódási küszöb – a pulzus-lassulás – ez is a praecuneus felfüggesztésének lehet köszönhető? Az Én üzenetek megszűnnek, vagy lecsökkennek. A szinkronizáló szabály szerint akkor lesz jó, ha tud mozgó partnerére figyelni. Most nem én vagyok itt a fontos, hanem akit figyelek. A szinkronizálók megpróbálnak belső teret nyitni a másik befogadására, és a figyelmüket kiterjeszteni egy képzeleti világban megszerezhető tapasztalat számára.

3/B SZELLEMHANGOK 2.

Még egy példát hozunk ebből a gyakorlattípusból, amelyet azért tartok fontosnak, mert nagyon tisztán bemutatja az összehangolódás irányait – lévén négy síkot kínál: a 1) játzók között, 2) a szinkronizálók között, 3) a játzók és a szinkronizálók között mindkét relációban, valamint 4) a játzók, a szellemhangok és a *jelenet fonala*, mint a közös cselekvés fókusza között.¹¹⁷ A kialakuló történet – a jelenet folyamatosan fejlődő fonala, mint „joint task” – itt is szinergikus szerepet tölt be i) a résztvevők, ii) a jelenet közös értelme és iii) a közös cselekvés sikere között. A mintaként kiválasztott jelenet grafikonja még azért is érdekes, mert bemutatja, hogy az arousal és a paraszimpatikus változások mennyivel dinamikusabban hatnak a HR intenzitására, mint a mozgás.



33- ábra - Szellemhangok improvizáció II., lila kék résztvevőt, zöld pirosat szinkronizálja

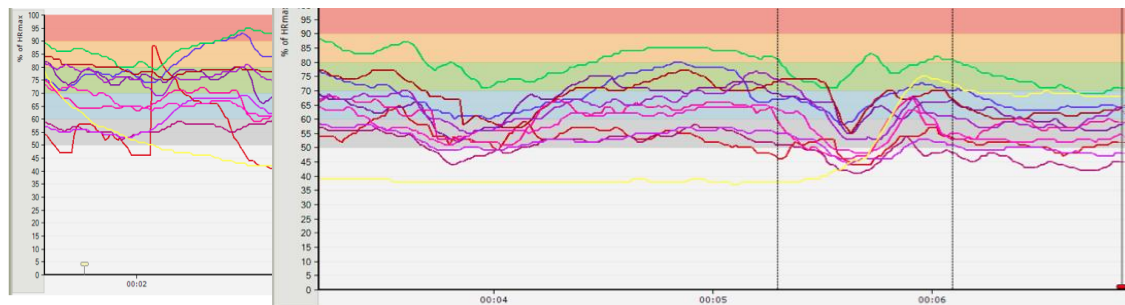
¹¹⁷ <https://vimeo.com/117955242> A video részlet, a szinkronindítás nem azonos a diagrammal!

A görbék már az előző jelenet alatt kezdődnek. Zöld az előző jelenetben is szereplő, láthatóan saját teljesítésének maximumát közelíti – bár ezt mozgásai ott nem igazolják – nagyon izgulékony. Kék tudja, hogy a következő improvizációban neki is szerepelnie kell, mert ez lesz az utolsó kör és neki is ki kell mennie, tehát arousal állapota határozottan és folyamatosan növekszik, csak az előző jelenet végének eseményei terelik el erről egy kicsit 16.25 és 35 között a figyelmét. A másik két résztvevő Lila és Piros nem készülnek arra, hogy kiemelt térbe fognak menni, visszafogott nézői pozícióból szemlélik az előző jelenetet. Amikor 17.08-nál kiválasztásra kerülnek, kétféleképpen reagálnak – Piros, aki színpadra megy, látványos arousalba kerül – ő Simó Krisztián, gyakorlott improvizátor. Lila, szinkronizálni fog, ő előbb szorong, majd azután kezd izgulni – ami egybeesik azzal, hogy helyet változtat. Lila az improvizáció kezdésekor bevonódott irányultságba hozza magát, szívverése lassul, amint azt az imént leírtunk. Kék kimegy a színpadra ahol szűköcske variabilitással, és egyre növekvő pulzussal várja a jelenetkezdést, Piros mellé érkezik a színpadra, a kezdeti izgalmát rutinosan megnyugtatja és rögtön 55% körüli mindenre nyitott pozíciót foglal el, itt kezdi a jelenetet.

Piros érzékenyen követni kezdi Kéket. Zöld miközben követi Piros játékát, akit majd szinkronizálnia kell, hiába most jött le a színpadról mégis újra izgulni kezd – tudja, hogy mindjárt megszólal a csengő és neki beszélnie kell majd. Amikor 18.15-nél megszólal a csengő Zöld izgalma csökken, beszélni kezd, és jó témát talál – Piros a témára rögtön reagál, 18.40-ig teljesen szignifikáns fáziskoherenciába kerülnek. Lila próbál Kékhez kapcsolódni, 19.10-nél például Kék teljesen kikapcsol, és ugyanez történik szellemhangjával is – kívárlják, ameddig Piros és Zöld dolgoznak. Ekkor következnek ők 19.16-19-ig, majd újra a másik pár 19.25-ig. ekkor Zöld jeladója meghibásodik és gyanúsán élettelen a piros jeladó lankadó jele is, a videofelvételen látható mozgások dinamikája szerint egész biztosan másféle rajzolatot hagyott volna maga után – tehát állíthatjuk, hogy a piros görbe érzékeny és rugalmas játéka a kék körül a jelenet végéig folytatódott volna, amint ez a magához tért zöld görbe dinamikus vonalából is következtethető. Nagyon sajnálom, hogy a technikai hiba pont ennek a jelenetnek a végétől foszt meg bennünket, amelyben rettentő érzékletesen jelent meg a merev és rugalmas attitűd különbsége.

4 KERESD A FÓKUSZT!

Nem tudhatóak be minden esetben mozgásnak az alábbi csoportos fókuszkövető improvizáció HR összehangolódásai sem. A 03.10-nél¹¹⁸ bekövetkező első csoportos



34- ábra – Keresd a fókuszot improvizáció, zöld résztvevő a játék „karmestere”.

szinkronizáció a közösen megállított mozgásnak köszönhető (a képen rögtön az illesztés után, látszik, hogy mozdulatlanok). Az ezt megelőző szakaszban a résztvevők ugyan a feladatnak megfelelően, minden mozgást átvesznek egymástól, de a finomságok tükrözése nem jellemző. A mozgások hasonló dinamikájúak, megközelítőleg hasonló pillanatokban váltanak, de nem észrevehető HR görbéik között egész csoportot érintő korreláció!

03.20-nál már egészen nyugodt fizikai állapotot érnek el és megteremtődik a valós közös figyelem. Itt „érkeznek meg” igazán a színészek a gyakorlatba. A 03.40-nél rövid időre újra kezdődnek a nagyobb mozgások, de aztán a csoport újra *összezár* - és itt tanúi lehetünk egy nagyon furcsa eseménynek, amely 03.50-nél kezdődik, ez pedig egy öt játszót közvetlenül érintő szinergikus összerendeződés - a mozgások itt határozottan dinamikusabbak, mint 03.20-40-ig, amikor csak ülnek, a HR átlag mégis jóval alacsonyabb! Tehát a jelentős és egyidejű HR középérték csökkenését nem indokolja nyugalmi állapot. A görbék frekvencia tartományban is igen közel járnak egymáshoz. A sűrűsödés újabb felpörgést hoz és ettől kezdve a résztvevők nem engedik el egymást látóterükből. 04.20-tól a feladat végéig körben állva adogatják át egymásnak a kezdeményezést. A közös feladatmegoldás egy példája ez – a kör a feladat végrehajtásához leglogikusabb térforma, látniuk kell egymást. Az ajánlatok és azok átvétele között egyre kevesebb idő telik el; a csoport – aznapi lehetőségeikhez képest (közönség előtt, mérés közben) – összehangolódott. A szaggatott vonallal jelölt

¹¹⁸ <https://vimeo.com/117957561>

időpillanatot követően korrelációjuk láthatóan szignifikáns. A 05.10-30ig a csoport megnyugszik és összezár (fizikailag is – szorosan háttal a nézőknek), ez az újabb szinergikus összehangolódás „lassítja össze” még mélyebbre a HR értékeket, azonban most valóban mozgások nélkül.

Eddig Zöld résztvevő volt tekinthető a játék karmesterének – ez a görbéről ránézésre kiderül – habitusát tekintve nyughatatlan típus, akinek HR értékei mindig 10-15 százalékkal a csoportátlag felett járnak. Feladatának érezte az egész csoport motiválását – 05.40-nél a csoport megérkezett, együtt lélegzik – kivéve őt. Senki se moccan – fizikai értelemben ő sem – de HR teljesítménye jócskán eltér a többiekétől. Fontos tudni, hogy ő Domonkos Ági, aki ezt a játékot a tréningre hozta. A sárga résztvevő jeladója megjavul ebben a sűrű pillanatban. Az ezt követő fél percben megmarad az összehangolódás, közös mozgás indul el, amelyet meredek és majdhogynem abszolút közös HR intenzitásnövekedés kísér, ezt most sem indokolja a csengő jelére befejezését kereső, intenzitását finoman változtató, közös mozgás – mi a közös izgalom forrása? 05.49-nél egy közösen erősödő gesztussal lezárják a gyakorlatot.

A hatalmas kísérleti anyag feldolgozását a közeljövőben statisztikai módszerekkel is lefuttatjuk majd.

V.4 KÖZÖNSÉG ELŐTT I. - PEDIG ÉN JÓ ANYA VOLTAM

A harmadik kísérleti esemény kiválasztásakor fontosnak tartottuk, hogy a nézőtér színpad viszonyát egy kevés változós kísérleti térben figyelhessük meg.

Előfeltevésünk szerint az egy fókuszú befogadás megkönnyítette volna a színész-néző kapcsolat pontos követését.

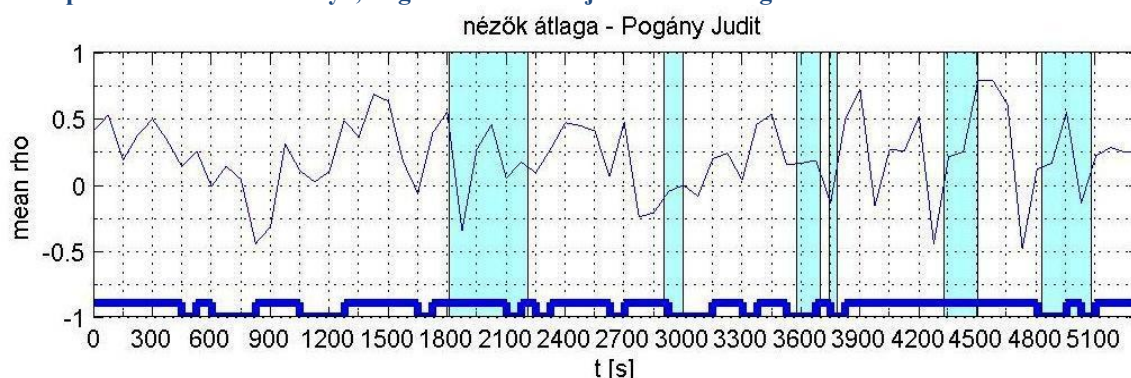
Pogány Judit játssza Anger Zsolt rendezésében immár hetedik éve a Pedig én jó anya voltam című dokumentum játékot, amely az utolsó magyarországi köztörvényes kivégzés áldozatának édesanyjával készült interjú feldolgozása. A tragikus téma és az egyszemélyes színház azzal a reménnyel kecsegtetett, hogy az egész nézőtérre kiterjedő nagy érzelmi összehangolódásokat figyelhetünk meg.

A kísérlethez Polar mérőt és élményértékelő kérdőíveket használtunk. A vizsgálaton 39 egészséges önkéntes vett részt nézőként (34 nő és 5 férfi, életkoruk 19-75 év, $38,55 \pm 15,87$).

Legelőször hadd vezessenek be két ábratípust. Az alábbi ábra olvasásához előbb az rho – avagy P érték magyarázata szükséges. Az rho a statisztikai korreláció jele, amikor két összehasonlított érték, vagy azonos irányban mozog +1 és 0 között, melyből a +1 a teljes korrelációt, a 0 a változás hiányát, -1 p-ig pedig az ellentétes fázisú korrelációt rögzítik. “Az ebben a modellben vizsgált színész-néző vagy színész-színész kapcsolatot az előadás idejének 2,5 perces szakaszokra bontott időszakaszainak korrelációi írják le. A korrelációs görbéken láthatóak az előadás közönség által kiemelt időszakaszai, az adott korrelációs érték szignifikáns voltát pedig az ábrák alján látható vonal jelöli.”¹¹⁹ Az alulsó meander szerű vastag vonal tehát azt fejezi ki, hogy a két érték korrelációja mennyiben lehetett a véletlen műve – amennyiben a vastag vonal értéket mutat a korreláció szignifikáns volt, tehát jelentést hordozó változásokat mutat. Amennyiben a vastag vonal nem mutat értéket, a két szívverésnek nem volt az adott időszakban köze egymáshoz. Tehát a 31. sz ábra nem a szívveréseket, hanem a mért reláció statisztikai jelentőségét ábrázolják! A kék mezők, az előadás azon szakaszait jelölik, amikor a közönségre a látottak saját bevallásuk szerint hatást gyakoroltak.

¹¹⁹ Bencze Dorottya: A színjátszás és a színházi élmény pszichofiziológiája Diplomamunka biológus mesterszak Idegtudomány és Humánbiológia szakirány

35. ábra - Pedig én jó anya voltam – a diagramról a közönség és Pogány Judit HR adatai közötti kapcsolat mértéke és iránya, szignifikancia szintjei és a közönség értékelése olvashatóak¹²⁰



Kérem, kövessék végig az előadás változásait a fenti grafikon és videofelvétel segítségével. Az időegyeses használatát kissé megnehezíti a statisztikában bevett időkezelés, amely nem percekben és órákban, hanem másodpercekben számol. Elemzésemben az óra- perc-másodperc skálát használom, így a videofelvételen könnyebben kikereshetőek a megemlített pillanatok¹²¹.

0.00-1.10-ig minden bizonnyal a néma reális cselekvések eredményeznek Pogány Judit és a közönség szívverése között 0,5 fölé emelkedő, jelentősebb párhuzamos együttjárást (korrelációt) – valószínűleg a megszólalást követő erős indulati szint szorítja visszább a kezdeti azonosulási hajlandóságot.

02.25-től-05.00-ig talán a tisztán és indulatoktól mentesen mesélt történet hatására, kezdik követni újra a nézők a színésznő pulzus változásait.

05.10 – Juditot zavarja a jeladó, a szoros együttjárás azonnal csökkenni kezd.

07.40 – Valószínűleg az anya halálának érzelmes elmesélése jelenik meg pozitív irányú korrelációként a görbén. Majd feltehetően a család történetének apró játékokkal alábbiakban megszakított elmesélése eredményezi kapcsolódás meredek lazulást. A férj érzékletes története: rövid erősödés, ameddig 11.27-nél az apró játékok megint megakasztják a kialakuló pozitív korrelációt.

Mellőzöm mostantól a feltételes mód használatát, mert ugyanazokat a törvényszerűséget látom konzekvens módon megismétlődni az alábbiak szerint:

A közönség növekvő korrelációval reagált

- a tiszta tér és cselekvésbeli fókuszokra,

¹²⁰ Az ábra Bencze Dorottya biológus munkája

¹²¹ Az előadás videofelvétel a jogtulajdonosok tiltása miatt jelenleg még nem elérhető:
<https://vimeo.com/117945990>

- egyenletes tempóra és történetvezetésre,
- az arányos indulati közlésekre,
- a tér- és képzelet-beli realitások tiszteletben tartására.

Ellentétes vagy csökkenő korrelációval reagált

- a frontális negatív közlésekre,
- a túlzó túl dinamikus negatív/pozitív érzelmekre,
- a túl gyakran cselekvésekkel megszakított történetmesélésre,
- az elvárásaiktól különböző dramaturgiai és színpadi eseményekre,
- a túl gyors tempóra

A *fáziskoherencia* a színész közvetlen azonosulás szerű, pozitív érzelmekkel való követésének, az *ellen-koherencia* pedig a bevonódásban átélt kellemetlen érzelemnek, vagy a színész játékának figyelmes, de kritikus megfigyelésének, unalomnak, irritáltságnak lehet velejárója. Természetesen elképzelhető a figyelem elterelődése is, de úgy vélem, hogy a nézőtársak felé vagy belső érzésekre irányuló, vagy a közömbös figyelem inkább a nulla felé konvergáló értékeket eredményez. Ezeknek az elképzeléseknek az alátámasztása további vizsgálati módszereket kíván – ezek híján azonban egyelőre, kérem, kövessék ezzel a szemüveggel tovább az előadás elemzését.

12.35-nél indul először negatív tartományba a görbe: minden bizonnyal az akasztás és a börtönök mélyen átélt leírása eredményez negatív irányú, kis híján az alsó szignifikancia szintig tendáló korrelációt.

13.33-nál a fő cselekményszál újraindítása emel a görbén 16.18-ig, amikor a tiszta történetmesélést megakasztó szélsőséges érzelmes kommentár újra negatív irányba viszi a korrelációs értékeket.

18.28-nál talán a konzílium pontos leírásától, a közönség újra bevonódik a mesélés kínálta szituációkba - az emelkedés mégis csekély az erősen láttatott brutális képeknek köszönhetően.

19.57-nél az előadás témájára érzékenyen beállított nézők kíváncsisága robbanásszerű korrelációs tendenciát indít el – az eltérés a fő történetről, és a közbeiktatott részletesen realiztikus játékok 21.03-tól újabb esést eredményeznek.

Az anyák-napi történettel 23.47-ig pozitív korreláció indul, majd a jóslat enyhe negatív irányú feszültség tartást eredményez. Az ávós története nem illeszkedik a közönség beállítódása szerinti folytatólagos bűnügyszerű történet elvárásaihoz –

még újabb lazulás történik. Várják már a témát – mi volt a gyilkossal? Az ugráló dramaturgia miatt csalódott, lineáris történetolvasásban reménykedő nézők figyelmét a fényképek ragadják meg újra:

27.27-től rendkívül gyors bevonódást eredményeznek a Pogány által pontosan láttatott képek – ebben a nyugodt (cselekvések nélküli) jelenet-beállítás is szerepet játszik – Pogány csak ül az asztalnál, elképzelem, amit lát.

30.15-nél a nézők anticipálják a drámai, tragikus szakasz megérkezését ezért szívritmusuk előre elszakad Pogányétól és meredek negatív korrelációba csap. Anticipációjuk pontos, a téma meg is érkezik.

30.45-től a lendületes történetmondás magával ragadja őket és pozitív korrelációs hullám indul be. A baltás történet ugyan 33.20-nél még nem zárul le, de az erős verbális, képi és érzelmi dinamikák korlátozó hatással vannak a bevonódásra.

Egészen 35.03-ig, amikor is a nyers naturalista játékmód helyett finomabb hangok kezdenek dominálni és a nézők pszichofiziológiája újra azonosulni kezd a színészével ez 36.10-ig egy finom pozitív korrekció formájában olvasható a görbén.

Amikor Pogány elhallgat, a közönség már érti az előadás ritmikai kompozíciós elveit és színházi nyelvét; némajátékot anticipál és bevonódása rögtön csökkenni kezd. Itt zárul a szakasz, amelyet a közönség elsőként ‘jelentős részként’ emelt ki. A folytatás, lineáris történet-mesélés, pozitív irányba korrigálja a nézőket.

42.49.-nél törik meg a korreláló folyamat egy nehezen átélhető (immár harmadszor fordul elő) érzelmi kitörés eredményeképpen - ebből a történet intenzív egyenes vonalú folytatása és a cipőpucolás, mint egyszerű fókusz fordítja vissza a nézőket. Ezután a közönség figyelme fárad, a következő rémtett elmesélését enyhefokú negatív korreláció kíséretében hallgatja – mégis, mint jelentős szakaszt jelöli 48.02-50.14-ig. Kognitív hatás, tudják, hogy most fontos dolgokról lesz szó.

Nem folytatom tovább az eddigi részletességgel a görbe elemzését, amelyből látható, hogy ezzel az analogikus vizsgálati módszerrel milyen érzékenységgel és mekkora esetlegességgel követhető a színészi munka, a közönség és az elmesélt történet háromszögű rendszere. Továbbiakban nagyobb léptekkel haladunk és csak azokkal a részekkel foglalkozunk, amelyeket a közönség jelentős szakaszokként ismer fel, és amelyek különösen erősítik az eddig kirajzolódott törvényszerűségeket vagy ellentmondanak neki.

59.28-tól a ruhák szenvedélyes kipakolását fontosként emelte ki a közönség, azt változatlan figyelemmel, finom pozitív majd csökkenő korreláció kíséretében nézte is végig. Majd érdeklődésük csökken, talán az ismétlődő mondat-dallamok és monoton intenzív érzelmesség hatására.

1.02.31-től a szélsőséges indulatok ábrázolása különlegesen hiteles – ezt a közönség is kijelöli, azonban csak 1.03.10-ig, pedig ezután következik az előadás legjelentősebb korrelációinak egyike, a néma evés játék 1.05.10-ig, amely különleges átéltsége miatt joggal vonta magára a nézők intenzív figyelmét.

Érdekes jelenség 1.08.52-nél a behúzott függöny mögötti mosdás korrelációemelő hatása, amit Pogány bravúros meg-megszakított, minimál intenzitású mesélési technikája erősít, amely abban a pillanatban ellenkezőjére fordul, amikor 1.10.24-nél a függönyt újra széthúzza.

1.12.18-tól a fiú által írott színdarab felolvasása, szinten tartott érdeklődési mutatók mellett a nézők által is jelölt részt vezet be.

1.13.52-nél az eddigi legtisztább meredek korrelációemelkedést láthatjuk. A közönség az olvasás ritmusában a legmagasabb szignifikancia szintre emelkedő értékekkel azonosul a karakterrel, ahogyan nehezen, de megérti: fia nem értékeli a tőle kapott neveltetést. A néző értésben “megelőzi” a színészt, akinek csak 1.15.10 körül esik le, hogy mit olvasott. A közönség érdeklődése megmarad, de már nem ítéli továbbra is jelentősnek, amit lát – ezzel egyetértek, mert az előadás nem aknázza ki a megteremtett rendkívül erős helyzetet – folytatást várunk, de az nem következik be.

1.15.47-nél egy újabb kisrealista cselekvéssor következik: a gyászruhába öltözés. A közönség itt elengedi az előadást, csalódott és meredek váltásként az előadás során tapasztalt legerősebb a -0,5 szintet közelítő ellenkorrelációba csap át. A türelmetlenség csak 1.18.31-től enyhül, amikor elkezdődik, és lassan csordogál a régen várt nagy történet a meggyilkolt lányról. A szinte szavanként elmesélt történetet a közönség 1.20.13-tól tartja jelentősnek, amely a HR adatokkal is egybevág, de a feszültség már alacsonyabb, mint az olvasásnál tapasztalt várakozásteli figyelem, és bár eléri a 0,5 szintet – de az előadás csúcspontja mégis a színdarab felolvasása marad.

1.22.30-nál a gyilkosság részletes elmesélését a közönség meredek, de nem jelentős negatív korrelációval anticipálja, ami 1.23.39-kor enyhül, amikor érezni, hogy nem várhatóak brutális képek. A mesélést rezignált fáradtsággal befejező

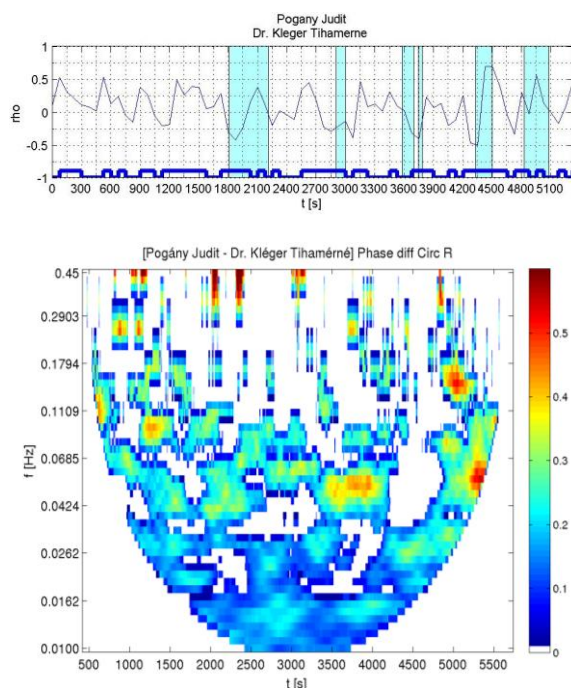
asszony állapotát a közönség pontosan tükrözi, a megrontás történetre egy finom emelkedéssel reagál, végül a középvonalon emészti súlyos és gazdag élményét.

Az adatok egyesítéséből (össz-korreláció vs. nézői visszajelzés) az derülne ki, hogy az előadás egy alkalommal egy perc erejéig gyakorolt érzékelhetően hatást nézőire – ennyi volt, ami szignifikánsan hatott rá és ezt ő is felismerte? Ez akkor lenne igaz, ha elfogadjuk, hogy az össz-korreláció intenzitása az egyetlen jele egy előadás hatásának. A nézői kognitív visszajelzés, mint azt az Örkény Színházban folytatott mérés feldolgozásában is releváns módon igazoltuk, korántsem jele sem a bevonódásnak, sem a zsigeri hatásnak. A bevonódott állapotok és a hatásról alkotott kogníció nem egyidejű folyamatok. A kogníció tovább tart, mint maga az előadás, egy este hatása visszanézve nyer végső formát a nézőben – akkor, amikor befogadással kapcsolatos emlékeit és a többi nézőtárs véleményét is tudatosította.

Talán érdemes megvizsgálni a személyenkénti kapcsolatokat is, a bevonódás és az összehangolódás személyes szórt értékeit, pillanatait, amelyek a középátlagot viszonylagossá teszik.

LF FÁZISKOHERENCIA VIZSGÁLATOK AZ MONODRÁMA NÉZŐI ÉS ELŐADÓJA KÖZÖTT

36-37 ábra – egyéni minták statisztikai korreláció és cross waveletansform ábrái .



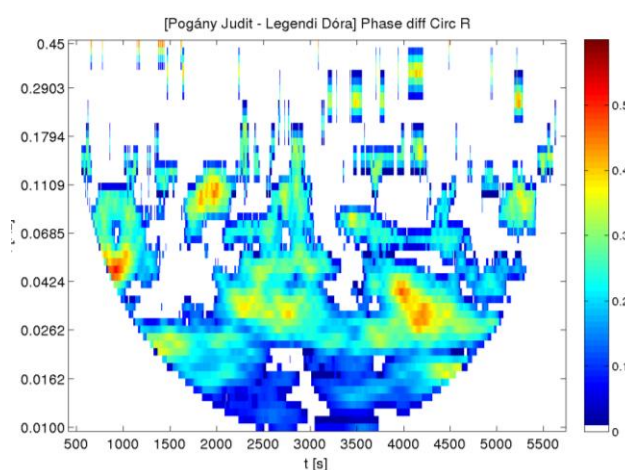
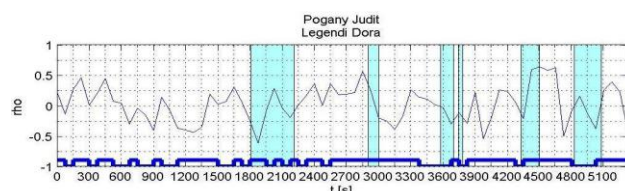
A Cross Wavelet számítás módszerével megvizsgáltuk (vö. 33. o), hogy az általunk elemzett adatokban a statisztikailag bizonyított egyidejűségek milyen frekvencia tartományba estek egyes nézők és Pogány viszonylatában. Körmendy János¹²² által készített ábrák a frekvencia tartományok arányosan elosztott részeit jelenítik meg 0-128-ig, Hz-ig, ezek felső harmada a magas frekvenciatartományban (HF), a

¹²² János a Semmelweis Egyetem Viselkedéstudományi tanszékének kutatója

középső harmad az alacsony (LF), míg az alsó harmad az igen alacsony (VLF) tartományban lezajló eseményeket rögzíti. Az ábrán a fehér és kék területek semmilyen vagy együttjárást mutatnak, a sárga és vörös szín pedig az egyre erősödő fáziskoherenciát jelzi.

Az első példánkban szereplő néző gyakori jelentős koharenciát mutató egyidejűségeinek jó része pont az említett HF tartományban és a HF és LF tartomány határán található. A HF tartomány nagyjából négy másodperces rezgéseket tartalmazza, amelyek a légzés ritmusában keletkeznek. Ez talán azt jelentheti, hogy a vizsgált személy érzékeny volt az első szintű rezgések befogadására – olyan fokon hangolódott Pogány Judit gazdag érzelmi skálán mozgó játékára, hogy sokszor perceként egyszerre vette vele a levegőt. A grafikon második harmadában megjelenő (01794-0.0424 Hz -10-40 másodperces periódusidejű) LF szinkronizációk értelmezése, már jóval vitatottabb a tudományos világban. Az LF tartomány egy körülbelül 10-30 másodpercenkénti hullám-komponens, amely, ha fáziskoharenciában zajlik, az már az autonóm idegrendszer a légzésnél nagyobb ívű folyamatai közötti párhuzamosságra utalhat.

38-39 ábra – egyéni minták statisztikai korreláció és cross waveletansform ábrái .



Ennek a nézőnek a diagramja talányosabb, több a negatív tartományban jelentős együttjárás, amikor az alany szívverése lassult, miközben Pogány szívverése éppen gyorsult. Ugyanakkor gyakori összehangolódások mutatkoznak az LF tartományokban, ami valószínűleg a történetbe, a mesébe való bevonódás és a színész személyével, mint a narratívából előlépő karakterrel való azonosulás bizonyítéka lehet.

A negatív tartományban bekövetkező korreláció értelmezésével érdemes kerülni az egyenes következtetést, hogy a látottak nem tetszettek a nézőnek. Több általunk is idézett bevonódást elemző kísérlet leírásából következtetünk arra, hogy a történetbe bevonódott néző szívverése akár

negatív vagy pozitív érzelmi hatásra konzisztensen még tovább csökken – mélyebbre megy és a különbség csak annyi, hogy lassabban épül fel szorongásos, mint nyugalmat biztosító hatást követően. Tehát a bemutatott görbék ellenmozgásai inkább az átélt szorongásnak, a játék félelem, vagy undorkeltő részleteinek köszönhetőek, mint a kognitív nemtetszésnek.

ÁLTALÁNOS SEJTÉSEK

Az egyéni befogadás történetek számtalan variációja elképzelhető. Azonban annyi bizonyos, hogy a mérés estjén egy olyan szakasza volt ez előadásnak, ahol a közönség *egész nézőtér* szinten élte át az azonosulást, ez pedig a dráma felolvasása volt. Ez a rész talán azért lehetett ennyire hatásos, mert szuper jelen időben, lehattunk olyasvalaminek tanúi, amivel a figura sem volt készen. Nem csak elmeséli az eddigi életeseményeket, hanem most itt a szemünk előtt bomlik ki számára saját élettörténete, új információhoz jut.

Valószínű tehát, hogy az egyéni befogadói élmény-történeteket ugyanazok a szabályok működtetik, csak minden nézőnek kicsit más az a tartalom vagy az az érzelmi frekvencia, amely a bevonódásban változást hoz. Ugyanezt a jelenséget kívántuk tovább tesztelni következő kísérletünkben. Egy befogadói szempontból letisztult szerkezetű, erős dramaturgiájú előadás vizsgálatára vállalkoztunk, ahol a mese ereje talán még azokat is magával ragadja, akik eleve ismerik a történetet.

V. 5 KÖZÖNSÉG ELŐTT II. - PILLANTÁS A HÍDRÓL

Arthur Miller darabja az amerikai realizmus egyik csúcsteljesítménye. A Mácsai Pál rendezte előadás pedig hiánytalanul kibontja a lelki folyamatokat, még hozzá olyan módon, hogy a szükségtelen realiztikus játékokat minimálisra redukálva csak a történet csomópontjaira, azoknak kibontakozására fókuszál – kevés mozgással. Ez a játékmód kedvez a méréseknek, mert a HRV görbék többségénél biztosítja, hogy a variabilitás változás nem a színészek mozgásának, hanem érzelmi változásaiknak köszönhető. Az előadás tálcán kínál még egy nagy lehetőséget: az összes szereplő – közöttük tucatnyi nem nagy szerepet játszó színész – végig színpadon van, mintegy közösségi rituáléként végig tanúskodva Eddy Carbone sodródását a vég felé.

A méréseket 2014 március 29-én végeztük, nézőként 45 egészséges önkéntes vett részt a vizsgálatban (39 nő és 6 férfi, életkoruk 19-53 év, $33,59 \pm 9,47$).

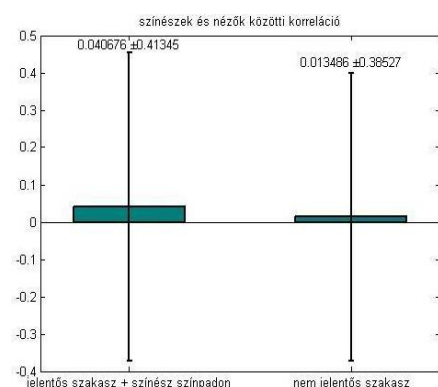
Vizsgáltuk a darabban játszó színészeket (2 nő és 4 férfi, koruk 24-53 év, $42,32 \pm 11,85$) és az előadás egésze alatt a színpad hátsó felében tartózkodó színészek egy részét is (1 nő és 4 férfi, koruk 30-56 év, $39,43 \pm 10,02$).

Az adatvételt öt önkéntesre szerelt EEG berendezéssel egészítettük ki, amelyek sajnos nem váltották be a hozzájuk fűzött reményt, mert a fejpántokat még soha nem tesztelték ilyen hosszú időn át és azok már 20 perc után elkezdtek kényelmetlenné válni, megváltoztatták az alanyok közérzetét, így a mért adatokat is.

A mintavételt kiegészítettük a szokásos élmény kérdőívekkel és egy egyszerű értékelő eszköz (egy joystick) útján nyert adatokkal, amellyel a rendező, Mácsai Pál *nagyon jó* és a *ma este nem működik* közötti skálán jelezte a színészek munkájáról keletkező benyomását.

A komplex adatfolyamból így kiszűrtek az előadás kiemelkedő pillanatait és összehasonlítottuk a nézők által jelentősnek ítélt részek korrelációját azokkal, amelyeket nem tartottak relevánsnak, és azt találtuk, hogy színészek és a nézők közötti HR korreláció szignifikánsan magasabb azokban a szakaszokban, amelyeket az élmény-mintavételi kérdőív alapján jelentősnek találtak az alanyok.

A KÖZÖNSÉG ÉLMÉNYEINEK VIZSGÁLATA

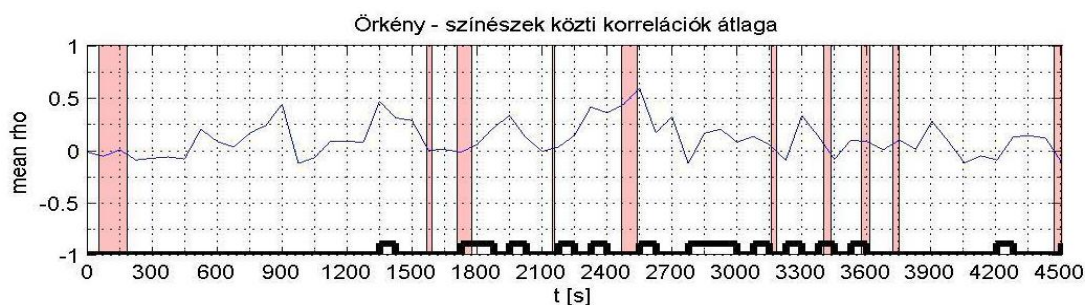


40. ábra T-próba diagram

A nézők által erősebbnek tartott színpadi hatás többszörösen magasabb HR korrelációt eredményezett nézők és színészek között, mint az előadás összes többi része együttvéve. *Lehet, hogy ez banalitásnak hangzik, de a tudomány nem ismer banális kérdéseket.* A világon először mértük egy élő színházi esemény hatását a szív működésre és statisztikailag t-próbával igazolhattuk, hogy kapcsolat van a szívrezonancia

párhuzamos változásai és a hatás mértéke között. Amikor hat ránk, hozzáragadunk biológiailag a színészekhez, ráhangolódunk szívverésére. Ezáltal újra igazoltuk azt is,

hogy a színházi esemény résztvevőinek szív működés vizsgálata hatékony eszköz a bevonódás mértékének objektív mérésére.¹²³



41. ábra - Korrelációs középérték ábrázolása a színészek között

A mellékelt ábra¹²⁴ alapján megint úgy ítélnénk, hogy az előadás színészeinek és a közönségnek a szívverése, valamint a nézők kognitív élményei csupán egy ponton a 42.30 másodpercnél érnek össze, egy közösen elénekelt szicíliai népdal néhány pillanatára. Sőt, a továbbiakban azt látjuk, hogy a nézők által hatásosként kiemelt többi pillanatban 0 körül jár az össz-korreláció. Mi ez?

Az ezt megelőző öt perces emelkedő időszakot, amelyben Csujá Imre és Epres Attila remekelnek, nem jelöli a legnagyobb hatású részek között a közönség, pedig elvitathatatlan szerepe kellett, hogy legyen a hatásban, amit azonban a néző Epres monológjának és az azt követő dalnak tulajdonít. Erre megoldást találunk alább, amikor a bevonódott állapot és kognitív értékelés viszonyát statisztikailag igazoljuk.

A jelentős szakaszokat sorra véve az a kép kezdett kialakulni, hogy a nézők szinte kivétel nélkül azokat a részeket jelölik, ahol egy jelenet zárul, vagy eléri csúcspontját. Tehát mintha az oda vezető utat nem tartanák hatásosnak – pedig a Pillantás egy színészi rendkívül hitelesen és aprólékosan eljátszott előadás, ezért joggal feltételezzük, hogy a nézőket a bevonódás állapotába hozta és kellő ideig benne is tartotta.

01.00-03.00 – a nyitány – zenés rész, mikrofonba mondott szöveg, hatásos szöveg

26.00-26.40 – zenés rész, jelenetváltás

28.10-29.45 – az 1. valóságos jelenet – “Mikor leszek megint a feleséged?”

36.10-36.40 – zene után - jelenetindítás

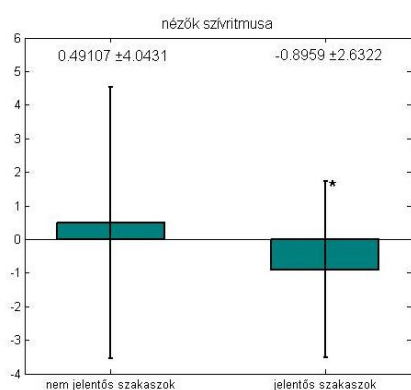
¹²³ T-próba diagram – a T-próba egy statisztikai eljárás, amely a két érték csoport közötti viszonyt mutatja be. (Bencze Dorottya munkái)

¹²⁴ Az rho ábrákat Bencze Dorottya készítette

41.20-42.30 – jelenetváltás – az ügyvéd egyedül marad
 52.30-53.10 – jelenetváltás, narráció, zene
 56.50-57.30 – jelenetváltás, öltözés, zene, “in flagranti” előtt
 59.40-1.00.40 – jelenetváltás, zene, narráció, feljelentés előtt
 1.02.10-02.50 – 2. valóságos jelenet, a feljelentés a hozzá tartozó jelenetváltással
 1.14.30-1.15.10. – gyilkosság jelenet eleje – a gyilkosság nélkül

Feltűnt továbbá, hogy a történet csúcspontján 1.02.50-1.14.30-ig, amikor a legintenzívebb az előadás ritmusa és jelenetezése - egy részletet sem emelnek ki a nézők. Az a feltételezésünk alakult ki, hogy *a narratívába való maradéktalan bevonódás küszöbén túl a nézők nem értékelik a történetet*, mintha a módosult tudatállapotban a kognitív működés csökkenne vagy teljesen meg is szűnne.

A kiemeléseknél még egy fontos tendencia látszik - a Pillantás egy lineáris történet, amely az Örkeny színpadán filmszerű gyorsasággal pereg. Lehetséges, hogy amikor a nézők megpróbáltak visszaemlékezni a darab keltette benyomásokra, olyan pontokat találtak, amelyek a történet elmeséléséhez voltak szükségesek: bevezetés – megérkeznek a vendégek – kapcsolati krízis - Eddy szerelmes - Eddy ügyvédhez fordul - otthon feszült a helyzet – in flagranti - feljelentés – gyilkosság. Ugyanakkor a kiemelt részek az előadás takarékos és funkcionális, finoman elidegenítő



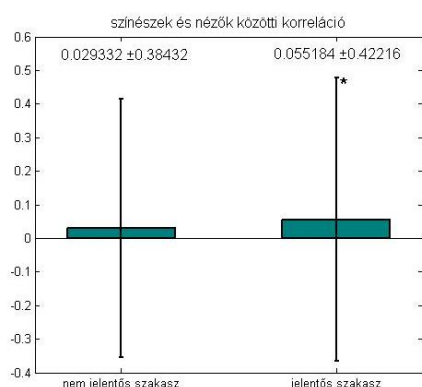
42. ábra T-próba diagram

hatáselemeit dicsérik, amelyek lezárnak, kiemelnek vagy előkészítenek egy-egy történet egységet – ezért feltételezzük, hogy *a bevonódás valóságos pillanatait a megjelölt részek előtti néhány percben kell keresni*. A mellékelt ábrán a felsorolt jelentős szakaszokat megelőző egy-két perces részlet közül négyet vetettük vizsgálat alá (38.48 - 41.20/49.08 - 52.30/54.16 - 56.56/1.11.58 - 1.14.22),¹²⁵ most ezeket nevezzük jelentős szakaszoknak. Ezek alapján megállapítható, hogy

a jelentős percekben *a nézők szívritmusa szignifikánsan csökkent*, ami releváns bevonódásra, érzelmi hatásra utal. Megállapítottuk azt is, hogy ezek során a bevonódással járó jelenetrészek során *a színészek és nézők közötti korreláció*

¹²⁵ Bencze Dorottya készítette a T-próba diagramokat

szignifikánsan nőtt. Amikor a számításokat kiterjesztettük további a nézők által kiemelt részeket megelőző öt jelentős szakaszra (20.51- 25.50/26.36-28.12/32.14-35.41/57.13-59.16/59.36-1.02.09), a *szívrítmus lecsökkenésében*, ha lehet még *szignifikánsabb eredményt* találtunk ($p = 2.1824 \cdot 10^{-9}$).



A színészek és az összes néző közötti korreláció értékeiben már nem találtunk szignifikáns eltérést ($p=0.8523$). A színész szoros követése és a bevonódás közötti kapcsolat természetére vonatkozó újabb vizsgálatokhoz elemezni kell majd az egyéni görbéket is.

43. ábra T-próba diagram

Jelen doktori dolgozatom azonban a színház-szakmai alapkérdések vizsgálatára irányul, ezek további tárgyalásához több támpontot ad majd a színészek közötti események részletesebb vizsgálata. Csuja és Epres jelenetére a kívülről szemlélő színész-kollégák, főleg annak a végére, különös érzékenységgel reagáltak. Mi ez?

A színészek közös megtörténés-élménye a Pillantás a hídról ötvenedik repertoár előadása tájékán, eshet teljesen más területre, mint a külső szemlélők élményei.

KAPCSOLATI HÁLÓZAT

Visszatérve a színészek össz-korrelációs függvényének félbe maradt elemzésére. A 108. oldalon található korrelációsdiagram összefüggéséből kiragadott vizsgálata könnyedén azt a benyomást keltheti, hogy a rendezés elképzelései nem valósulnak meg, hiszen a csoportszínházi keret értelmében a csúcspontokon minden színésznek egyformán osztoznia kellene – és ez nincs így. Veszélyes lenne ez esetben is az össz-korrelációban, mint a színházi esemény megtörténését csillogtató kimutató adatban bízni, például azért is, mert a *szerepük szerint konfliktusban álló* színészek a legritkábban viszonyulnak egymáshoz pozitív korrelációval. Mérésünk is hiányos ebben, mert a tucatnyi mellékszereplő közül, mi csak ötöt mértünk. Ugyanakkor azt is hozzátenném, hogy szerintem a csoportszínházi elgondolás az Örkény előadásában nem végig vitt. Ahhoz, hogy csoporttal is megtörténjen a darab, a kórusként kezelt

színészeknek az éneklésen túl a jelenleginél gyakoribb, konkrétabb *fizikai* feladatokat kellene kapniuk. Ezzel együtt is megtörténnek olyan társulaterősítő csodák, mint Csuja kifakadása 39.04-40.03-ig, amit *mindenki* lekövetett belőről, pont azok, akik már ötvenedszer nézték végig.

Csuja és Fűr játéka váltja ki azt a másik magasabb korrelációjú részt, amelyben a színpadi szereplők erőteljesen osztoznak 1.04.25- 1.05.44-ig.

A harmadik legmagasabb szignifikancia határán levő korrelációs pillanat egy társalgási jellegű jelenet, amelynek fázisszinkronjai 19.06-nál kezdenek alapozódni és 24.35-ig tartanak. A színészek fizikai közelsége is hozzájárul a jelenet témájából fakadó egymásrautaltság átéléséhez. Ezt a folyamatot a rendező érzi, ezért már jóval a csúcspont előtt 22.12-nél jelzi magas szintű elégedettségét – “ez most nagyon él”.

Magas a korreláció a 15.00-nál véget érő dalban (Mácsai is jegyzi 14.48-nál).

01.13.01-13.37-ig erős összhang alakul ki négy színész közös munkájának köszönhetően, amit szintén jelöl a rendező. Azonban az előadás dramaturgiai csúcspontjai a színészek közötti korreláció nélkül, vagy csak nagyon visszafogott pozitív korreláció mellett történnek meg. Ebből következtetnék arra, hogy a belső szemlélők (színésztársak) változásai a drámai hatással nincsenek összefüggésben, hanem inkább a színészcsoport kapcsolataira engednek következtetni.

A SZÍNPADI SZEREPLŐK KÖZÖTT LÉTREJÖVŐ VISZONYOK A FELVETT ADATOKBAN

Figyelemre méltó az, hogy a színészek össz-korrelációja szinte soha nem téved negatív tartományba – azaz egyetlen színész sincs, aki huzamosabban ellentétes fázisokkal – figyelmetlenül vagy ellenségesen viszonyulna az előadáshoz.

Mondhatnánk, még szép – de *a színházi etikában nem ismerünk banális kérdéseket...*

A színészek egymás közötti személyes viszonyára következtetünk, most amikor a keresztkorreláció vizsgálatának segítségével egyedi eseteket, viszonyokat vesszük még alaposabban szemügyre. Itt már előfordul számos esemény a negatív tartományban – ezek többnyire a színészek megformálta karakterek által megélt viszonyok következményei. Az első kérdés, hogy milyen irányú a vizsgált összhangolódás:

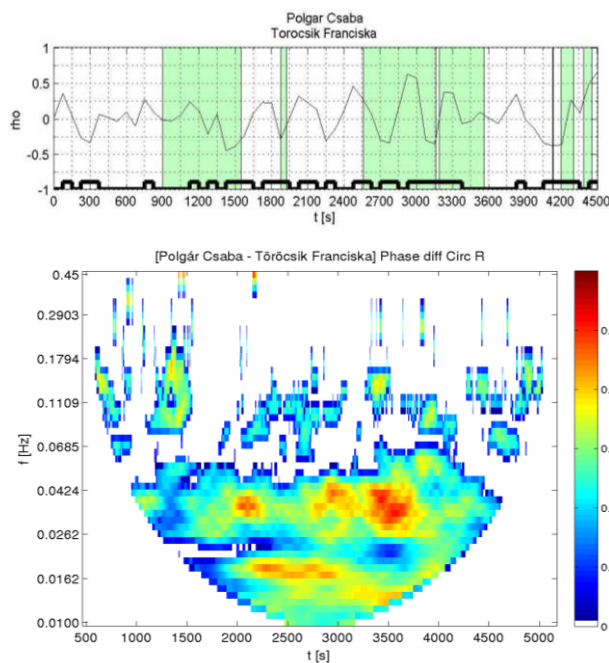
- **egyásra irányuló**, kölcsönös, személyközi, azaz a) partnerekről van szó, akik együtt játszanak, vagy b) épp a jeleneteken kívül tartózkodnak

- **egy irányú,** azaz a színpadon kívül tartózkodó társ, támogató vagy kritikus “belső” nézői figyelmének köszönhető.

Az alábbi rho grafikonokon a zöld sáv azt az időtartamot jelzi majd, amikor a két

színész egy jelenetben együtt játszott.

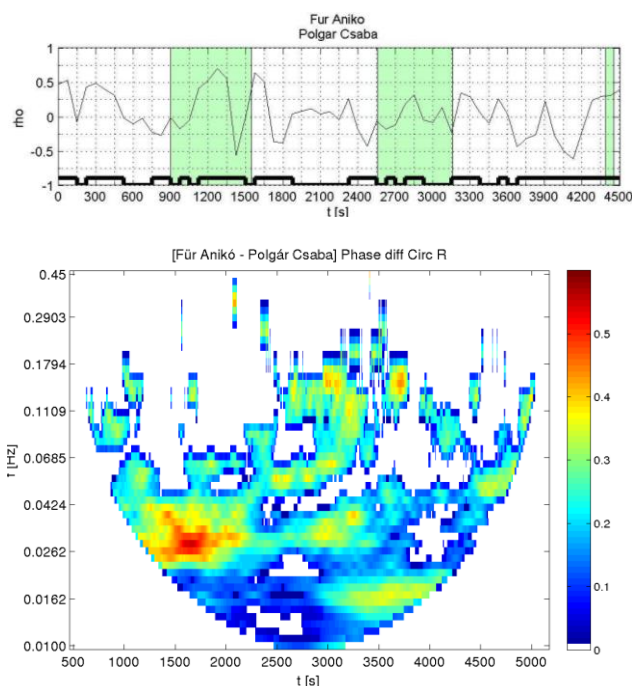
A partneri figyelem különlegesen erős pillanata figyelhető meg Polgár Csaba és Törőcsik Franciska párosában. A két színész az előadásban szerelmes párt játszik. 0,6 rho fölötti összehangolódásuk, akkor történik, amikor Polgár minden szöveg és mozgás nélkül egy nagy belső indulati ívet jár be 48.53-49:50-ig, erre hangolódik rá szerepe szerinti szerelmes empátiával Törőcsik. Már a jelenetet jóval megelőzően épülni kezd közöttük a



44-45. ábra Korrelációs és cross Wavelet leképezések

figyelmi kapcsolat. Közös “nagy” jelenetük csökkenő intenzitású fázis-kapcsoltsággént jelenik meg a biometrikus adatokban – a konfliktussal induló eseménysor és a vita teremtette helyzeteknek megfelelően. Szeretkezés jelenetük során, amely egyenként hatalmas amplitúdójú HR változással járt, sem tapasztalható fáziskoherencia, - ez is szerep szerinti, a lány nem vágyai, hanem döntése szerint adja magát oda a fiúnak.

A Pillantás esetében, a színészek partitúrával – rögzített mozgásokkal, hanglejtésekkel – dolgoznak, improvizációnak nyoma sincs. Játék közben egyes szám első személyű jelenlétük annyira redukálódik, hogy a partitúra elemeinek aktuális sikerét érzékelik játék közben – de vannak színészek, akik ezt a folyamatot is ki tudják kapcsolni. Teljesen átváltoznak. Számomra ebből is úgy tűnik, mint ahogy azt már többször is feltettem, hogy *a bevonódás jelensége a színészek számára is valóság*. Ők is átkelnek egy hasonló küszöbön, mint a nézők, és ekkor a praecuneus talán az ő agyukban is valamely funkció-változáson megy keresztül.



46,47. ábra korrelációs és cross wavelet diagramok

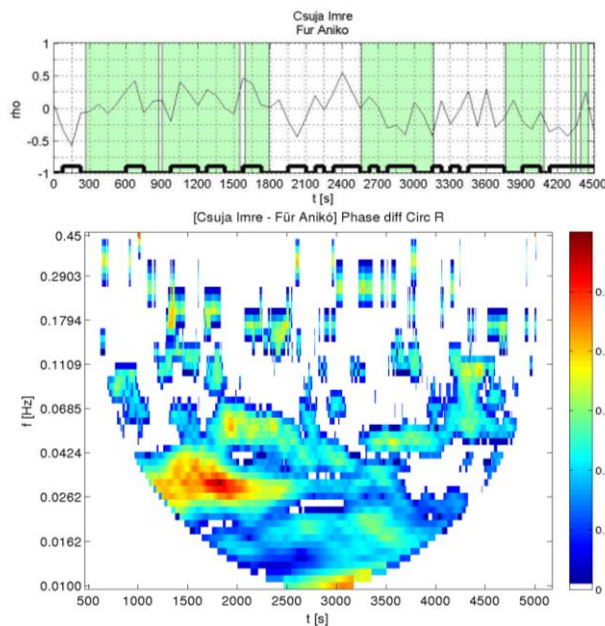
Fűr Anikó és Polgár Csaba között két hosszan tartó 0.7 fölötti pozitív korrelációt szakít meg egy rövid – 0,5 alatti negatív. 19.06-nál indul az a szakasz – amely az összkorrelációban is magas (vö. 39. ábra), de nem szignifikáns. Érdekes, hogy az összkorrelációban jelentős közös szakaszhoz ki-kí milyen relációban, milyen arányban teszi hozzá a magáét? Debreczeni Csaba adatai a jeladó hibája miatt elvesztek

- tehát csak a másik két színész (Törőcsik-Csujá) úgyszintén jelentős fáziskapcsoltságával tudjuk összehasonlítani Fűr és Polgár igen erős

összehangolódását – ez alapján látszik, hogy ketten-ketten párhuzamosan kerültek a jelentet meghatározó fáziskapcsoltságba. Csujá-Fűr között semleges, Fűr-Törőcsik, Polgár-Törőcsik viszonylatában negatív korrelációs adatok olvashatóak. A jelenet csúcspontján a zenés betét váratlan leállítását követően Polgár és Fűr korrelációja megszakad és szignifikáns ellenkorrelációba csap (25.10-25.50), ennek oka Polgár jelenet-beli indulata. Újabb pozitív összerendeződésüket a jelenet-elválasztó éneklés idézi elő – de az, hogy kapcsolatuk rögtön szignifikancia szinten folytatódhat szerintem nem köszönhető másnak, mint a korábban megalapozott pozitív kapcsolatnak – egyszerűen szeretik egymást, szeretnek együtt játszani. Már ezeket a változásokat megelőzően a két színész – és szerepük szerint a két karakter – fokozódó szimpátiája tendenciózus LF frekvenciájú fáziskapcsoltságnak adott teret. Mindez saját élmények vizsgálatával lenne teljes – mikor erősebb a szerep és mikor lép helyébe a személyes viszony.

1.07. 38 - Fűr van színpadon egy egészen különleges váltássort játszik el, rendkívüli érzelmi erővel. Polgár szerepe szerint izgul, hogy elkapják, pulzusa emelkedik. Fűr nagy virtuozitással játszik „érzelme húrjain”, megdöbbenése hirtelen jelentős BPM csökkenést eredményez. Fűr több hasonlóan briliáns felépítésű érzelmi komplexet

alkot, (például 1.02.43-1.03.50-ig és 27.32-28.35-ig) behúzza a vagus féket, rendkívüli variabilitással lassítja és gyorsítja a szívét.



48,49. ábra korrelációs és cross wavelet diagramok

említettük. A színpadon közel 30 percet megszakítások nélkül együtt játszó színészpár azonban mélyebb LF összehangolódást mutat, amelynek az okozója a megosztott figyelmi tevékenység, célja az előadás egésze, eszköze az egymásra hangolódott két színész biztonságos együttjátéka.

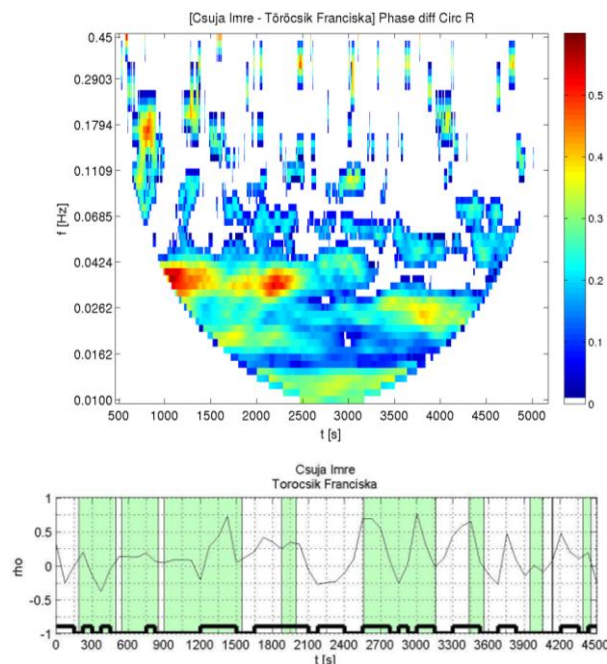
Csujá szenvedélyeit szerepe szerint a Töröcsikkel való találkozásokra tartogatja.

Csujá és Für kapcsolata az előadás gerince, közös grafikonjuk mintegy leképezése darab-beli kihűlt,

közömbös házasságuknak.

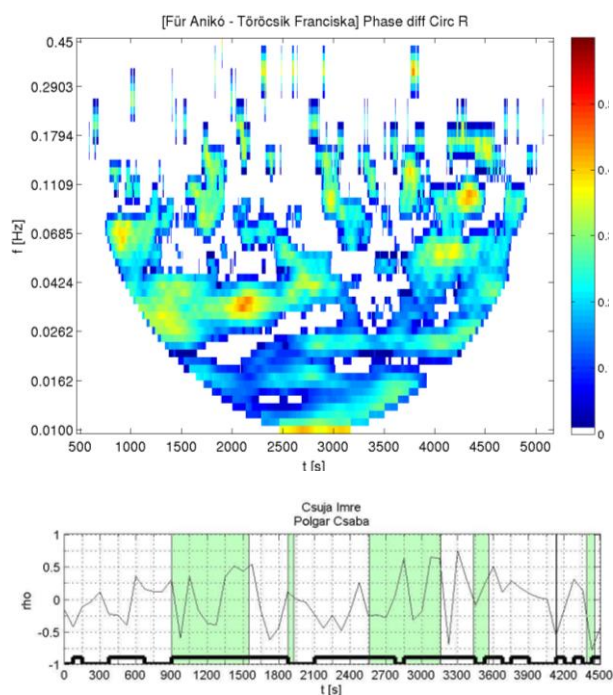
Változékony, és az előadás második felében szinte csak a negatív tartományban mozgó korrelációjuk sehol sem üti meg a szignifikáns mértéket – csak abban az esetben, amikor a Für kollegaként *nézője* Csujá

és Epres jelenetének, mint ahogyan azt az össz-korreláció vizsgálatánál már



50, 51. ábra korrelációs és cross wavelet diagramok

egyoldalúságának köszönhető, hogy annak ereje pont ebben a viszonylatban nem jelenik meg a wavelet diagramon. A szerelem reménytelen egyoldalúságát jelzi, hogy ameddig Rodolfo érkezése előtt intenzív kölcsönösség jellemzi a két karakter



52,53. ábra - korrelációs és cross wavelet diagramok

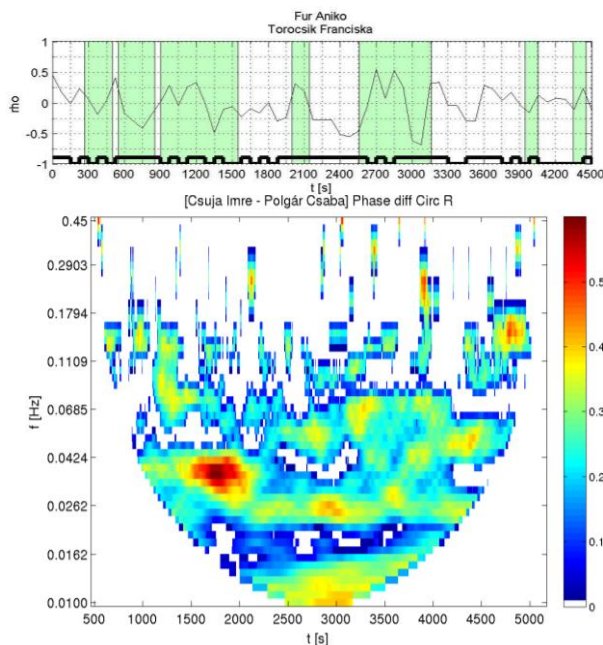
Színpadi kapcsolatuk az előadás legmagasabb pozitív korrelációs értékeit hozza. Az első kiugróan magas érték a Polgárral közös éneklés idején jelentkezik – Eddy kezdi másképpen figyelni Kathy-t, figyelme a lány iránt csak az ügyvéddel való találkozás idejére csökken hosszabb időre, és már a következő jelenetet megelőző pillanatokban túllépi a 0,7 rhoszintet. Eddy szerelmes – mindig szerelmére figyel – akkor is, ha másról vagy mással beszél. A fázis-kapcsoltság

viszonyát – legalábbis a Wavelet transform számítások szerint – addig a későbbiekben a lány egy pillanatra sem kíváncsi a férfira

Kettejük kapcsolati függvényei egészen pontosan követik a két karakter történetét – azonnali súlyos ellenszenv. Öt alkalommal érik el a negatív korreláció jelentős szintjét.

Azonban a két színész közötti, kívülálló számára is látványos zsigeri szimpátia lehetővé teszi az ellenkező véglet nagyon gyors elérését – egyszerűen *látszik*, hogy szeretnek együtt játszani. Lehet, hogy nem is a szerelem jele Csúja Kathy és Rodolfo

jelenete alatt (54.21- 55.53) tetten ért legmagasabb pozitív korrelációja, hanem csak élvezi kollegái jelenetét?



53,54. ábra - korrelációs és cross wavelet diagramok

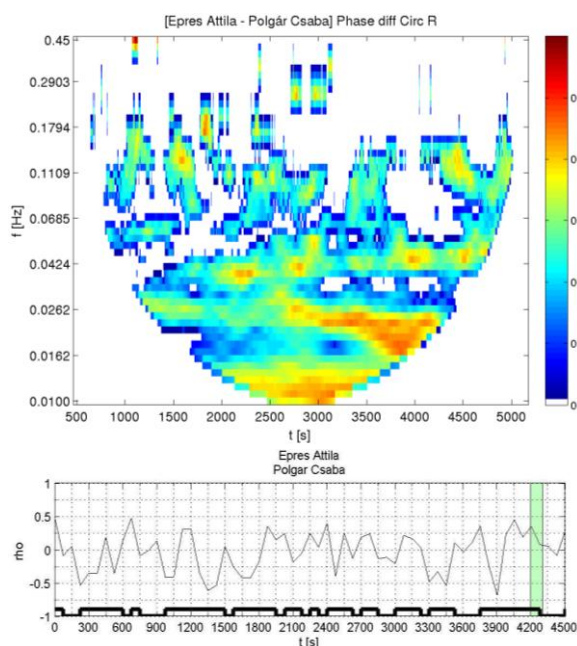
Görbéik követik a dramaturgia adta ambivalens folyamatokat, a legerősebb két perces negatív korrelációt azonban nem a dramaturgia, hanem a színészi habitus okozza. Ekkor mindkét karakter egy platformon áll, tehetetlenek Eddy-vel szemben. 49.39-nél Fűr 148 BPM-nél száll ki, hátat fordít a jelenetnek, használja már leírt technikáját, a fagyasztást – azaz rövid idő alatt kapcsolatba kerül zsigeri érzéseivel, ami lelassítja szívverését – 50.35-nél már csak 109

BPM-nél tart. Töröcsik azonban fiatal, ösztönösebb típusú színész, többször is látható, pillanatok alatt felszaladnak BPM értékei, amikor dühös lesz. Fűr és Töröcsik ugyanarra a jelenetrészre kétféle pszichofiziológiával reagálnak, és ez okozza a látványos negatív korrelációs jelenséget. Igen rövid kettősükben számtalan váltást visznek végbe - 34.12 és 35.42 között, szinte minden megváltozik a két nő között – de lehet, hogy az itt megragadott jeges hangulat a két színész civil viszonyát is meghatározza? Mintha nehezen találnának a jelenteken kívül támogató kapcsolatra.

VELE DOBOG VAGY ELLENE?

A kutatásunk következő megfigyeléseinek lehet egy értelmezési területe, amely túllép egy bizonyos etikai határon – mivel azonban az alábbiak hozzájárulása a személyközi kutatásokhoz fontos, ezért az eredményesség szempontjából mégis hiba lenne

kihagyni jelenség leírását.¹²⁶

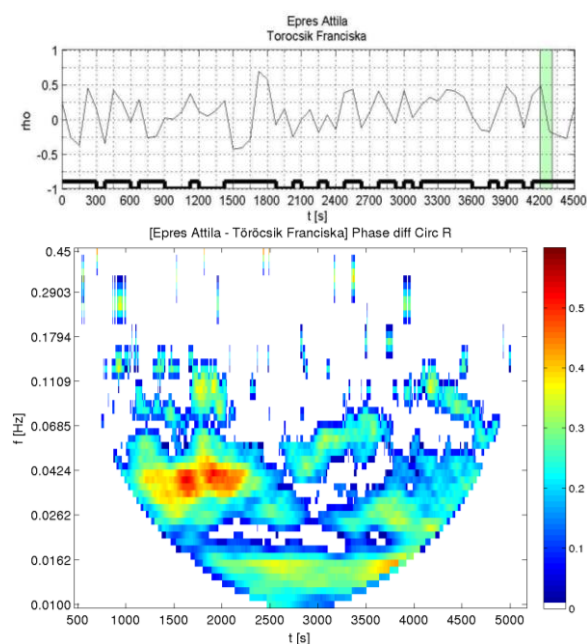


55,56. ábra - korrelációs és cross wavelet diagramok

Epres Attila ügyvéd szerepe szerint lelki részese és közvetítője a történetnek – annak eseményeiben nem vesz részt – kapcsolata szinte csak Eddy-vel van, de figyelme a többi kint ülő és tanúskodó szereplőnél mégis intenzívebb, hiszen, mint monológjában is elmondja, a gyilkosság óta újra és újra elmeséli a történetet, hogy abban betöltött saját szerepét megértse. Epres, mint színész – többi társához hasonlóan, több mint ötször vett részt az előadásban. Rodolfóval nincs találkozása, egy röpké jelenetet

kivéve a történet végén, amikor a bebörtönzött testvért látogatják meg közösen. A fázis-kapcsoltság végig szinte egyirányú, kivéve amikor Epres jelenetei közben Polgár a szemlélődő (0.58-0.3.12, 36.00-42.21-ig és 59.34-1.01.56-ig), ekkor a korreláció mindhárom esetben pozitív tartományba emelkedik. A többi részben Epres figyelni Polgárt és négy alkalommal mutat a grafikon -0,5 vagy az alatti tartományban bekövetkező fáziskapcsoltságot, ameddig pozitívat csak egyszer, amikor az összes színész összehangolódása 0,7 fölötti szinten van. Kinek szól ez? A karakternek, vagy a színésznek?

¹²⁶ Ugyan megpróbálhatám név nélkül folytatni, de mivel a többi szerep esetében is felismerhetőek lennének a karakterek – kicsit bárgyú kísérlet volna mongramokkal elfedni a valós személyeket. Kutatásunk alanyai közszereplők, akik vállalták a kísérletben való részvételt.



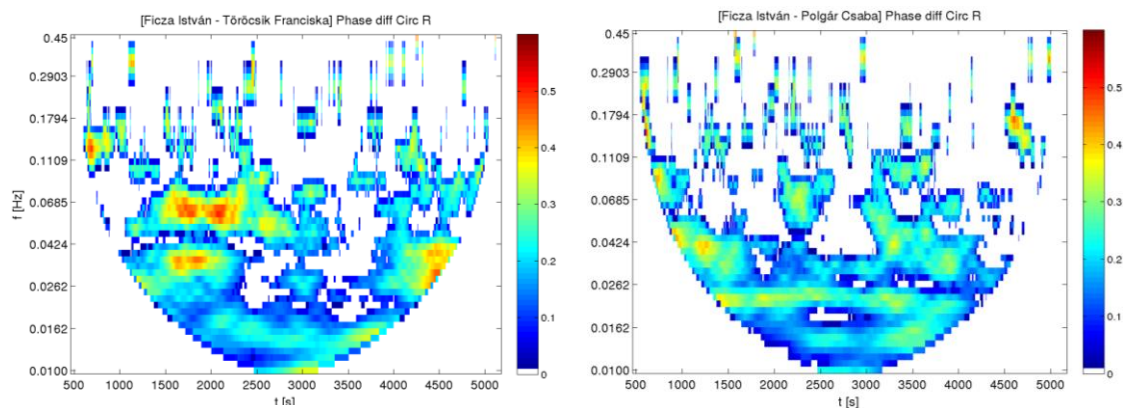
57,58. ábra - korrelációs és cross wavelet diagramok

Hadd hozzak egy másik példát. Egres és Töröcsik viszonyában a korrelációs tendencia pont az ellenkezője.

Korrelációjuk nyolc alkalommal közelíti meg és egyszer lépi át a 0,5 rho szintet. Amikor Töröcsik figyeli Egres (0.58-3.12/36.00-42.21-ig és 59.34-1.01.56-ig), a koherencia semleges. Az, hogy negatív vagy pozitív előjelű érzéskomplexumok (szimpátia/antipátia), megjelennek a porondon, úgy gondolom, hogy minden csoport életében természetszerű és lehet az adott pillanathoz, időszakhoz

kötött. Jelen esetben látványosabban kiélezi a helyzeteket az, hogy a keret egy előadás és a résztvevők egymást figyelő színészek.

A negatív irányú koherencia feltételezésünk szerint azt jelentené, hogy a figyelmünk (szívverésünk) ugyanazt a személyt ellentétes LF fázisban, de szorosan követi. Életszerűtlen lenne azt feltételezni, hogy megfigyelői pozícióból bárki is végig csak egy személyt figyelne. Amikor nem figyelnek egymásra korrelációjuk fehér jel (0), vagy csak a csoport nagyobb részeinek összehangolódásán keresztül valósul meg. Amikor valaki, akivel kapcsolatosan negatív érzéseink is vannak, újra figyelmünk fókuszába kerül, feléled a közöttünk lévő pszichofiziológiai viszony eddig rögzült összes komponensével.



59,60. ábra - cross wavelet diagramok

Ficza István Polgárnál fiatalabb, remek képességű színész, a kórust vezeti, sem Töröcsikkal sem Polgárral nincs jelenete, korrelációs jelenségei mégis nagyon hasonlóak Epreséhez - mindez alátámaszthatja azt a feltételezést, hogy nem egyedi esettel van dolgunk.

Az adatok mennyisége és a feldolgozási módszerek bősége miatt még sok feltáratlan részlete lehet ennek a mérésnek is. A következő fejezetben megpróbálom összegezni a színház pszicho fiziológiájával kapcsolatos felismeréseinket és újabb hipotéziseinket.

VI. A KÍSÉRLETSOROZAT EREDMÉNYEINEK ÖSSZEFOGLALÁSA

A lefolytatott HR mérések eredményei megerősítik: a felvett biometrikus adatok elemzésének segítségével vizsgálhatóak szakmánk alapkérdései. A szívverés különféle leképezéseinek grafikus vizsgálata, és a színpadi esemény viselkedési változásainak párhuzamos összehasonlító elemzése hatékony módszernek bizonyult a színházi hatásmechanizmusok mélyebb megértéséhez. Körülhatárolhatóak pszichofiziológiai állapotok, amelyek a színházi esemény lezajlásában szerephez jutnak. Az alábbi alfejezetekben 1) a kísérlet eredményeit 2) a lezajlott mérések adataival való további munkákat és 3) egy következő kísérlet terveit mutatom be.

VI/1 A KÍSÉRLET EREDMÉNYEI

- 1) A HR diagramok és a képfelvételek egyidejű elemzése során megerősítést nyert a feltételezés, miszerint a színész és néző, valamint a színész és színész szívverése közötti **fáziskoherencia egyfajta összhangra, ameddig az ellentétes fázisú szív működés, valamilyen eredetű ellenérzésre utal.** Feltételezhető – és ezt nagyobb számú előadás elemzése számszerűen is alátámaszthatná – hogy a nagyobb hatású előadások nézőtér-színpad viszonylatban kiszámolható össz-korrelációja gyakoribb a +0,5 rho fölötti és -0,5 rho alatti tartományban, mint a mérsékelt hatásúaké.
- 2) Kutatásainkban igazolva láttuk, hogy a néző számára a színházi élmény egy alapvető formája **a történetbe való bevonódás, amely egy küszöb jelenség,** azaz bekövetkezte testi és agyi funkciók valamint az érzelemszabályozás **határozott idő pillanathoz köthető állapotváltozása,** amely huzamosan fennállhat, és egy-két momentum elég a kiváltásához vagy az eloszlásához.
- 3) Igazolást nyert a feltételezés, miszerint **a színész számára a szerep átélése** – a nézőknél tapasztalható *bevonódáshoz* hasonlóan – **küszöbjelenség, amely egyfajta nyugalommal, finom HR visszamódosulással, megnövekedett rugalmassággal, HR**

variabilitással és a praecuneus nevű agyterület működésének valamilyen mértékű felfüggesztésével jár.

- 4) A néző folyamatosan változtatja a helyét a bevonódás - megfigyelés tengelyen. Egyik irányban a mentális kiegészítés és én-tudatos viszony kialakítása, véleményformálás, belső vita, megosztottság és erősödő testérzetek, a másikon testnélküliség érzéssel együtt járó finoman módosult tudatállapot jellemző és a kognitív működés elhalványulása. **Feltételezhetően a skála módosult tudatállapot felőli végén a kognitív működés, jóval gyengébb de nem áll meg – és a megfigyelői végletben is történik érzelmi élmény.** Az érzelmi vagy érzéki élmény – főképp amennyiben negatív előjelű – gyakran a kognitív visszarendeződés előszobája. **A bevonódás és megítélés váltakozása két külön működő együttthatói síkot foglal magában, az bevont/kívül hagyott, és a tetszik/ nem szeretem értékek dinamikus rendszerében: A) kíváncsivá tesz és tetszik, B) izgalomba hoz, de nem szeretem, C) tetszik, de hidegen hagy, D) nem szeretem és hidegen is hagy.** A zajló folyamatok mentális értékelése szükségképpen visszahat a befogadói hangoltságra, így a harmadik időbeli változó, a színpadi események értéke/nem értéke.
- 5) A történet befogadása, a szereplő karakterek sorsába való bevonódás magában foglalja a történetben játszó színész **lényének zsigeri követését.**
- 6) **A bevonódás érzékeny és változékony állapot, nagyon sok összetevő együtt-hatásakor stabilizálódik és létezik egy sor bevonó típusú hatás, amely e képzeletbeli skálán a megfigyelői állapotból a befogadói állapot felé mozdítja a nézőt, például fokozza a nézői érdeklődést a tagolt és követhető, de nem túl lassú, akár szöveges, akár mozgásos történetmesélés. A néző nem szereti, ha fölöslegesen kizökkentik a narratívából.**
- A közönség szereti, ha a történetek egyfajta – akár látszólagos – folyamatosságban kapcsolódnak egymáshoz.
- A negatív érzelmek kifejezése és a kellemetlen érzéki hatások a befogadói készség visszahúzóódását eredményezik

A közönség **kikapcsol, ha ki tudja találni előre azt, ami következik.** Ugyanakkor azt **sem szereti, ha már kiépült elvárásaival szemben valami nagyon más következik.**

Ha a színpadi cselekvések mögött álló képzelet valósága részletes és pontos, a bevonódás erősödik és gyengül, ha valami nem hihető.

A játékos eredményesebben vonja be a közönséget, ha a testi folyamatait figyelemmel kíséri, időről időre azokhoz visszacsatol.

- 7) **A rugalmas HRV kapcsolatban áll a koherensebb játékkal.** A műhelymérés HRmax% diagramjait az etűdök képfelvételeivel összevetve jól látszik, hogy amennyiben a játékos variabilitása szélesebb, kreatívabb módon vesz részt az olyan spontaneitást igénylő feladatokban, mint az improvizáció.
- 8) Amikor az improvizáció során a játékosok **a közös feladat megjelenítésére és megvalósítására szolgáló agyi szerkezeteket használják, szívverésük fázis-kapcsoltságba kerül.**
- 9) **Az előzetes fiziológiai összhang segíti a közös cselekvés létrejöttét az improvizáció vagy más megosztott színpadi cél megvalósításában.**
- 10) Kutatásunk a színházi tevékenységek kapcsán is igazolja, hogy **az integrációs és flow jelenségek kialakulásának a valószínűsége a szorongás mértékével fordítottan arányos.** A „vonás”-szorongás megszüntetésére kisebb az esély – viszont az „állapot”-szorongás feloldására alkalmazhatók különféle technikák, melyek megkönnyítik a „kognitív átstrukturálást”. Kísérletünk számos alkalommal tetten érte, **ahogyan a színészeknek autogén technikák tudatos alkalmazásával sikerült a motoros és szomatikus működéseket az alsóbb agyterületek kontrolja alól kivonniuk.** Az a meggyőződés is tudományos megerősítést nyert, miszerint **az előzetes, közös koncentráló/lazító gyakorlatok segítik az összehangolódást és a játékba való bevonódást.**
- 11) **Szorongást oldó hatással van a játékosra az olyan pozitív megerősítés, mint a közönség nevetése. Nevetés hatására megfigyelhető a játszóknál pozitív izgalom emelkedés de a rugalmas HRV stabilizálása is.** Hasonló, akár párhuzamosan több embert érintő **pozitív**

izgalomemelő, önerősítő hatása lehet az áramlat huzamosabb fennállásának.

Mégegyszer megjegyezném, hogy rajongója vagyok a kellemetlen, inkonzekvens vagy a realitásokat figyelmen kívül hagyó színháznak! A fenti tények segítenek tudatosabbá válni a színházi alkotásban használt elemek és eszközök pontos hatásait illetően.

VI/2 AZ ADATHALMAZ ÚJ VIZSGÁLATA

A négy mérés során felvett változók további vizsgálatai még nagyobb relevanciával igazolhatják, hogy a szívverés változásai és a színpadi viselkedés változásai között nagyon szoros korreláció áll fent. Az alábbi pontokban csoportosítottam az adatfeldolgozás további lehetőségeit;

- Az improvizációs mérések mindhárom napjának összes gyakorlatát meg kell vizsgálni a grafikus módszerrel, a HR%max grafikonokat összevetni a video felvétellel és a résztvevőktől gyűjtött narratívával, és ott ahol fázisszinkronba kerülnek a színészek meg kell vizsgálni a mérések EEG vetületeit.
- A szellemhangok gyakorlat eredményeit statisztikailag is meg kell vizsgálni – itt a legegyszerűbb a bevonódási küszöb bizonyítása.
- Az Örkény Színház adathalmazából meg kell vizsgálni az első húsz perc EEG felvételét, különös tekintettel azokra a részekre, ahol a résztvevők már HRV-jük szerint a bevonódás állapotába kerültek.
- Ugyanezen az adathalmazon belül meg kell vizsgálni grafikus módszerrel a bevonódott állapotokban nagy variabilitást mutató nézők és színészek görbéi között a lehetséges párhuzamokat. A görbe-video összehasonlító módszer alkalmazásával sikerülhet a színészi játék egységeit elkülöníteni és megfelelőit a befogadói oldalon megkeresve megvizsgálni a fáziskapcsolt részeket.

Néhány lehetőség új típusú vizsgálati módszerekre:

- az egymásra irányuló figyelem változásai közben változik arousal/szorongás (a/s) szint. Az a/s szint változásai és a fázis-szinkron

gyakorisága, és iránya között kutatható a kapcsolat, a polivagális teória perspektíváit tágítva.

- Amikor színészek közös cselekvés közben áramlatba kerülnek, a tapasztalás Arousal/Szorongás (a/s) aspektusa elhalványul – ekkor figyelmünk egy külső célra (az improvizáció, vagy a jelenet *fónala*) irányul. Amikor a közönség és a színészek akár csak egy percig is ugyanazt a fonalat követték, mondhatjuk, hogy a jelenlévők személyközi terében megjelent egy külső megosztott feladat. Ehhez további vizsgálatra javaslom az improvizálók és a szemlélők korreláló görbéinek grafikus összehasonlítását.
- a közönség nélküli improvizációs gyakorlatok esetén kiszámítható az egymással pozitív korrelációban töltött másodpercek száma, mely összehasonlítva közönség előtti értékekkel megadhat egy „peer pressure” változót
- Azokat az eseteket, amikor a színészek a nevetés, vagy önerősítő flow hatására izgalom szint emelkedést élnek át külön kellene vizsgálni.

VI./3 A KUTATÁS FOLYTATÁSA

Lebeg itt egy negatív utópia kép is, diagram egy digitális próbatáblán, amelyen az esti előadás mérés eredményeit elemzi az erre kifejlesztett software – Nyihalovics művész úr 300 rubel büntetést fizet, mert többszöri felszólításra sem volt hajlandó korrelálni partnerével.

Az etikai kérdés továbbra is fennáll: valóban jobb lesz-e a színház attól, hogy ha titkaiból kiforgatva bebizonyítjuk azt, amit a bölcsen pragmatikus szakmabeliek már évezredek óta használnak?

Továbbá miképpen vizsgálhatjuk azoknak az előadásoknak a hatását, amelyek elsősorban a „gondolat” számára kínálnak élményt? Feltételezhetjük-e végül azt, hogy előadások, amelyek a néző kényelmi pozíciójának megingatását tűzik ki célul, siker az, ha csak az ellenkorreláció tartományában lesznek hatékonyak?!

Reméljük, hogy eredményeink a pszichofiziológia terén mindenk előtt sok új kutatást provokálnak majd, de hozzájárulnak egy általánosan emelkedő színházi minőséghez is. Eredményeink segíthetnek, hogy tudatosabban közelítsük

lehetőségeink maximumát egy-egy előadás megalkotásakor és megszabadulhassunk néhány ballaszttól – agyonrágott kérdéstől – hogy szintet lépve a színház új kérdésein vitatkozzunk. Mi folytatni szeretnénk a kutatást – színházi események mérésével, a méréstechnika tökéletesítésével, az alkotói folyamatok további tisztázásával műhely körülmények között.

KÉRDÉSEK EGY KÖVETKEZŐ KUTATÁSHOZ

- 1) Csak az agyi folyamatok eredménye az egyidejűség? Van-e testi együttrezgés? Az interperszonális térben lezajló viselkedési eseményeknek, van biológiai, test-test jellegű kölcsönhatása is? Mi viszi át, helyesebben, van-e valami, ami átviszi az esetleges más jellegű impulzusokat? **Lehet köze más típusú közvetítő közegnek az ingerek, energiák vagy információk áramlásához, vagy minden csak elme folyamaton keresztül zajlik?**
- 2) Bach kapcsán már szó esett a katarziszról, amely két kibékíthetetlen tendenciának lett volna fájdalmas és mégis megnyugtató következménye. Színházi emberek tudják a legjobban, hogy milyen ritka a lehetőségeit kiteljesítő előadás – talán egy-egy jelenet – de hogy egy egész előadás szintet lépjen évadonként alig egy-egy fordul elő. Amikor kísérletünk folytatásaként azt tűzzük ki, hogy szeretnénk nagyon erős színházat mérni, tulajdonképpen katarzisz eseményeket vadászunk. Kérdés, hogy **el tudunk-e különíteni jelenségeket a kimagasló színházi minőséghez tartozó élmény esetén?**

AZ ÁRAMLAT INGERLÉSE

A színház a tudatosság művészete, és nem csak a tudatosságé, hanem az érzelemé, a transzé, az ösztönös kifejezése is. Bár az ösztönösséget mindig valódi érdemnek tekintjük - a színészet veleje mégis gyakorlás, pontosság, ritmus, tehát tudatos tanulás.

Amikor a színész jól próbál, improvizál, alkot, módosult tudatállapotban van a tanulás friss, hordoz egy „bizonytalan” összetevőt. Amint a játékot begyakorolták, a kihívás izgalma, az MT-ből az M, a módosítás eltűnik, marad a tudatosság. A módszertani feladat örök, a színész hogyan lehet képes biztonsággal elérni, hogy habár még akár azt is begyakorolta, hogy mikor és mennyi levegőt vesz, mégis *be nem fejezett tanulást* tárjon a nézők elé. Mintha a kutatásunkban körül írni, megmérni

próbált jelenség egyik fő komponense a lezáratlanság, bizonytalanság, kiszámíthatatlanság érzésének megélése lenne az idő vonalán. Amikor a színész közel enged magához a be nem fejezettség érzést, azzal az integráció egyik lehetséges forrását közelíti – megragadja a lehetőségét annak, hogy most *ezúttal* máshogyan csinálja mindazt, amit már begyakorolt.

AZ INTEGRÁCIÓ FELTÉTELEIHEZ IGAZÍTOTT ALKOTÓFOLYAMAT

Olyan mérési helyzeteket kell teremteni, amelyben bőven van idő. A kutatás következő lépcsőjének első tétje egy különlegesen szerencsés helyzet megtalálása, amikor egy megfelelően előkészített kísérleti keretben lemérhetjük, hogy próbán és előadáson az integráció áramlata más-e, miben és mennyiben más, mint bármely helyettesítéssel létrejött folyamat? Az új kísérletekben egy állandó munkaközösség akár évekig dolgozna együtt, egy olyan előadás létrehozásán, amely a mérést és a visszacsatolást is magában foglalja – azaz a résztvevők pulzusértékei bizonyos pontokon kivétítésre kerülnének, ezzel tágítva a létrejövő előadás kifejezési tereit.

Az első szakasz - laboratóriumi munka a színész ismerkedése a készülékekkel, témákkal, módszerekkel. A tréning mérése és rendszeres elemzése. Természetessé válnak a gépek, ez az a környezet, amelyből kinő a színpadi mű. A tréning nem különválasztható a próbától – célszerűtlen értelme az előadás létrehozása. A tréningmunka csoportdinamikai vetületével is dolgozni kell, ez szakemberek által vezetett, rendszeres önismereti munkát jelent.

A második lépcsőfokként drámai struktúrák kiemelése. Az improvizációs keretgyakorlatok illesztése szituációkhoz, történetekhez kialakítása, majd további spontán elemek keresése a „találatok”, tudatos megfigyelése, ismétlése - begyakorlása.

Harmadik szakaszként egy köztes feldolgozási időszak következik, a mérés anyagok alapján statisztikai, kvalitatív és kvantitatív vizsgálatokat végzünk. A negyedik szakaszban ezek eredményeit figyelembe véve haladunk az előadás struktúrájának megalkotása felé.

Negyedik szakaszban a mérési módszereket egy előadás keretébe ágyazzuk. Az előadás egyik kiemelt tematikája a fiziológiás adatok valós idejű feldolgozása, szeretnénk, ha a színészek szinkronizációja vagy a közönség bevonódása valamilyen módon *jelentéssel* járulnának a színpadi műhöz.

Az előadásban kell, hogy szerepeljen hosszabb bevonódási szakaszokat lehetővé tevő összefüggő történet is – ennek emelkedésén, hullámzásán vizsgálhatnánk a bevonódás kölcsönös hatásait.

De a kérdés továbbra is nyugtalanító – miért kellene mindezt megtennünk? Mit akarnánk ezzel bemutatni? Mire kérdez rá ez a látványosság? Komoly döntés előtt állunk majd, amikor arról kell határoznunk, hogy reflektáljunk-e az adatvétel eredményeire? Talán ez egy másik esemény, amelyben színészek, tudósok és az általuk bravúrosan működtetett technológia, futurisztikus feldolgozó foglalkozás szerűen újra játszhatják, kommentálhatják, hogy mi vezetett a kiemelt pillanatokhoz. Az integráció áramlatának felébresztése nem egyetemi, hanem színházi előadás.

VII. ÉRZÉKENY TERÜLET

A tudomány szigora nem némíthatja el az ismeretlen tartományokba mutató kérdéseket. Tapasztalatom szerint a legmagasabb fokú spontaneitás testen kívüli élmény. A kutatófolyamat egyik tréningjén, Csaba a történelemtanár figurájával történt velem egy 4-6 perces (nehéz visszaemlékezni utólag az élmény időtartamára) eufórikus improvizáció. Nem én voltam, aki cselekedett, hanem egy a közös térben megjelenő Csaba – társaimmal együtt *én is nevettem* viselkedésén – de a legkisebb akadály sem férközött az integráció áramlata és közém – nagy nyugalommal kétkedés nélkül továbbítottam mindent, amit a rögtönzés közben „jött”. Amikor átélem saját integrációs élményeim valóságát, *érezem*, hogy valami kívül és belül tényleg nagyon-nagyon *más*. Érdekes, hogy később alig valamit tudtam ebből az impróból reprodukálni.

“Mindannyian rendelkezünk az isteni élményhez szükséges elektromágneses hálózattal. Amennyiben elérünk egy bizonyos frekvencia tartományt, spirituális élményben lesz részünk.”¹²⁷ Valerie Hunt, az UCLA 88 éves professzora a mágneses biorezonancia kutatás megalapítója teszi ezeket a magától értetődő megállapításokat. “Az emberi auramező energia hullámok formájában meghaladja a test határait. Az elektromágnesességnek van egy nem hullám formátuma, ez az álló (pangó) vagy bioskaláris energia. Nem hullámszik, hanem teret foglal, test-tömege van, energiakörök formájában lép interakcióba”¹²⁸ Hunt állítása szerint társas kapcsolataink alapvetően energia mezőink interakciói. A sejtek elektromágneses jeladása Hunt szerint több ezerszer gyorsabbak, mint a test minden más elektromos reakciója. A pszichofiziológusok jelentős része nem tartja kielégítőnek az elektromágnesességgel kapcsolatos mérési eredményeket. Hunt pedig kíméletlenül támadja a kognitív pszichológia emberképét “Létezik a viselkedés alapú modell, amely nagyon kis részét fedi le a valós emberi létezésnek. Ezek a modellek nem teljesek és nem elégségesek ahhoz, hogy összes cselekedetünkre magyarázatot adjanak.”¹²⁹ Az elképzelés, hogy az emberek közötti összehangolódás energia-mezők egymásra hatása útján történik, kecsegtető elképzelés – de arra kevés támpontot

¹²⁷ healthontheedge.wordpress.com/2012/01/28/the-human-energy-field-an-interview-with-valerie-v-hunt-ph-d/

¹²⁸ Mf Valerie V Hunt

¹²⁹ healthontheedge.wordpress.com/2012/01/28/the-human-energy-field-an-interview-with-valerie-v-hunt-ph-d/

kapunk a kutatóktól, hogy ezt miként érzékelhetnénk a való életben? Bizonytalan mezsgye ez, mint amikor vizualizációs feladat kapcsolódik a Tai-chi vagy Tensegrity mozdulathoz: felkavarom az energiát, feltekerem az energiát – a fantázia realisztikus – eddig bár én nem láttam még energiarostokat, de abszolút el tudom képzelni azt, hogy a hétköznapi világunk mögött egy jelenleg még megfoghatatlan, láthatatlan világ működik. A tudomány szigora talán ott nehézkes ahol elzárkózik a belső érzékelések hitelesítése elől. Kíváncsi, hogy a tudomány minél hamarabb jusson el ilyenfajta érzékelésekig.

Vonzóak a felsőbb szintek – ahova ma legerősebb napjaimon feljuthatok, alsóbb emeletek, ezért is szeretném nagyon, ha a művészi munka is, amelyben részt veszek, feljebb segítene. Alkotó elődeinket nézve szabad szemmel is látható, kik próbáltak újra és újra alkotásukban egy *felülről jövő tekintet*et megkeresni. Nem is elsődlegesen a vallásokkal és felekezetekkel kötődő színházi repertoárt, az Akárkit vagy a Tartuffe-öt értem itt, hanem valamit, ami, magában a színpadi tevékenységben közvetlenül jelenik meg, vallásoktól független szakralitásként. Amikor egy kor színházi értelemben kiemelkedően erős volt – akár a kötött akár a spontán formákban a Görögök, a Commedia dell'Arte, Shakespeare, Csehov, Grotowski vagy Brook színpadán is előtérbe került a *testben intenzív* játék. A különlegesen koncentrált, tudatosan elért jelenlétére büszke ember reprezentációja a kiemelt térben. Az „integráció kultusza” rejtőzik a kelet színpadának alapvető szakralitása mögött is, ahol a színházi esemény világosan kifejezett elsődleges célja a tökéletes figyelmi állapotban cselekvő ember bemutatása. Tehát valójában nincs is csak szakrális – egyszerűen inkább magasabb rendű, nem hétköznapi. A színházat és főleg a nagyon tiszta szabályok szerint működtetett színházat szemlélve, olykor látni vélem, hogy *funkcionálisan* miért létfontosságú a színháznak a jelenlét teljes tükrözése közben elérhető megismerést szolgálnia.

Bár a bevonódáshoz több feltétel (kognitív, érzelmi és testi) egyidejű teljesülése szükséges, a színész mozgásainak, néző általi *agyi megjelenítése* a kulcs a közönség saját test érzékelésének megváltozásában – mennél inkább érzékeli a színész testét, annál kevésbé érzékeli ő a sajátját, a bevonódás hiánya pedig viszont teret ad a néző számára saját testérzeteinek automatikus monitorozásához (mozgás, köhögés, sugdolózás). A narratívához szorosan kapcsolódó testi érzetekkel párosul

játék a néző szenzomotoros-érzelmi/zsigeri-kognitív teljességét igénybe veszi, így kevésbé engedi elkalandozni saját asszociációiban.

Az új pszichológia eredményeit elfogadva egy csepp vallásos elkötelezettség sem kell már ahhoz, hogy valaki újra és újra jól felfogja: egyszerűen létfontosságú számára az introspekció valamilyen formája, a meditatív állapotokban elérhető testi figyelem mindennapi gyakorlása.

Az agy ideális működéséhez szükséges körülményeket tanulmányozva világossá válik az is, hogy miért születtek bizonyos, az ember felépítésének egyedül megfelelő eszmék (felebaráti szeretet, naguál, szentháromság) és eljárások (ima, meditáció, zene – és színház) a történelem folyamán. A pszichofiziológia az agyról gyűjtött ismeretei révén tett bátor pozitív ajánlataival, bizonyos fokig átvehetné mind a spiritualitás/vallásosság helyét az emberi létközösség fenntartásához szükséges világkép kialakításában.

„Bizonyos fokig”...

A válaszra továbbra is várni kell, – marad a művészet, spiritualitás és tudomány közös kérdése – a titkokat nekünk is, a teljes válasz reménye nélkül örökké kell kutatnunk. Siegel egy előadásában megpedzi, hogy az ember legbelső szükségleteire válaszként született módszerek – szakrális ábrázolások, példabeszédek, rituálék, mondák, énekek, templomi táncok, színházi műfajok – talán generációk százainak önfigyelése által gyarapított, *integrációs* know-how -ját rögzítenék. Ennek az elképzelésnek a tudomány általi visszaigazolása, régen a levegőben volt már. Őseink gazdag természetes tudásukat, ma azt mondhatnánk az integrációt elősegítő agyi áramkörök terebélyesítésének titkait, örökítették át vallásosan kódolt formulákban az utódok számára - ez egybe cseng Gurdijeff, Jung és Eliade ideáival. Tehát a színháznak is van feladata. Mi lehet ez? És itt most nem valami magasztos küldetésre gondolok, hanem valami egyszerű, de magasabb rendű célra.

A legtöbb társalgóban többnyire híre sincs a transzcendenciának, a ritualitásnak mégis számtalan nyoma maradt a színházi gyakorlatban. Az előadásokat egyszerű kis szertartások, személyes fohászok, babonák szövik át – a színpad is megszentelt hely – és minduntalan felüti a fejét valami, sokszor gyermekesnek vagy bambának csúfolt, áhítat igénye. A csúfolás talán az áhítatot helyettesítő placebónak: a pátosznak szól. A valódi elmélyülést kikezdő gúny, ugratások, civil megnyilvánulások formájában ott ólálkodik a takarásokban – vitathatatlanul

eszképista funkció – de ennek ellenére a színház így, még kifosztott állapotában is, *valahol – valamiképp - valamiért* szertartás maradt.

A *liturgia lényege*; az integrációra, az intenzív jelenlésre nyilvános kísérletet tevő ember közszemlére tétele. A liturgia legkiemeltebb és egyben legintimebb pillanatai az ember igazi, védtelen, arcának megjelenítései. Paradox, hogy mi színházi emberek mennyi abszurditást elkövetünk, hogy védtelenségünket, bizonytalanságunkat, kérdéseinket a színpadon elleplezendő biztonságos álcákra tegyük szert. A színész ismeri ezt a liturgiát - szakmája kimondatlan alapja – még nem találkoztam színházi alkotóval, aki másra áhítozott volna, mint arra az élményre, amelyet a „*rezonáns áramkörök*” között akkumulálódó integrációs áramlatok finom keringése idéz elő – mégis képtelen kikapcsolni az ezzel küzdelemben álló *évnédő mechanizmusait*.

”Amikor a minőség misztériumán nap, mint nap átlépünk, a kozmosszal való saját élő kapcsolatunk érzékelését hagyjuk ki, és ez marasztal bennünket arra, hogy az emberi lényeket véletlenként lássuk egy változatlan univerzumban.”¹³⁰

Miért kerüljük a *vele, az azzal* való találkozást? Talán mert a találkozás pillanataiban bizonyosan tudnunk kell, hogy a tagadás tragikus és világméretű önbecsapás – és meg kellene látnunk, hogy létezik egy másik út, ám az jóval kevésbé kényelmes. A kényelem gyávaság is – félelem, hogy nem lesz a túloldalon semmi, hogy ma sem fog sikerülni a transzcendens mutatvány. Ezért utasítjuk vissza még a mutatvány kísérletét is!

„A spirituális tapasztalás semmiképp nem tagadja az ősi rettegést, de felfed egy másik úrt. Ennek az úrnak nincs neve; ez is mindent átfogó, végtelen és időtlen. Az abszolút rezgéséből lépésről lépésre a legfinomabb energia képes az idő világába áramolni. Ezt a lehetőségünket a megtapasztalásra két teljesen különböző minőségű mind felülről mind alulról táplálkozó mező összekapcsolódása adja, amelyek olyanok, mint kétféle csend egy csenden belül: a csend, amellyel a felső tudatosság vesz körül, és az ólom süket csendje. E kettő között emelkedik és esik létezésünk skálája.”¹³¹

Ez a kétféle csend: valóság – megtapasztalható. Transzcendens élményeimet – nem számosak – többnyire meditáció közben, mozgás-meditációban, vagy játékban

¹³⁰ Peter Brook The secret dimension – L' age d'Homme

¹³¹ Peter Brook The secret dimension – L' age d'Homme

szereztem. Mindet intenzív, csendes felkészülés előzte meg. Egyenes hátgerinc és figyelem a meditációban, figyelem a testen a mozgásban átélt élményeknél, szélesvásznú figyelem a játéokban. *Folyamatos* változás kint és bent – figyelek, soha meg nem ragadva semmin: ez az improvizáció, amelyben annyi erős élményem volt az elmúlt években. Mondhatjuk-e, hogy ezek olyan tapasztalatok, amelyeknek nincs tudományos relevanciája? Azonban van egy kulcsszó, amelyet úgy tűnik, a tudomány is elfogad és ez pedig az, hogy egységesülés, azaz integráció.

Haladhatok vele, vagy elmaradhatok a monitorozásban, megítélve magam az improvizációban, hogy nem megyek elég mélyre, viccelődöm, vagy éppen túl valós vagyok. Azonban *ott akkor*, ha eszembe jut, és van erőm nem leragadni, és helyet adni az újnak – még gyors mozdulattal a negatív szemüveget is levenni –, akkor van esélyem megint felkapaszkodni az áramlathoz és a legveszettebb helyzetből is visszatérni.

A megítélés, a pszichés működés természetes fonala, egyszerű belső értékelési folyamat. Az emberi lény minden központjával (gondolataival, testével, érzelmeivel) rezonál a mindent az abszolúthoz mérő áramlattal – egyszerűen meghallom, ha tökéletességéhez képest disszonáns vagyok és ez egy sokk, amely miatt lemaradok saját további tetteimről a jelenben. A tökéletesség bennünk él. Azért vagyok ideges, ha valaki jó szándékúan figyelmeztet, mert azt, hogy melléfogtam, én is *hallottam*. Sokaknak frusztráló ez a hang. Pedig, ha lehántom a szorongásos érzeteket, csak működésem lehetséges fejlődésével kapcsolatos hasznos információk maradnak.

Amikor a színész szorong, nem keres, és ugyanúgy szenved, csak a szerep nem fejlődik. A keresés fejleszt, de fáj, mert rámutat valós minőségünkre. A szorongás egy gyomortájéki szorítás – ha elfogadom róla, hogy állapotom-útítársam és élek a fájdalommal – motiváló energiaforrássá, élő iránytűvé válik az olykor kusza tájon. Az elfogadás eszköze a csend és az önmagam irányába fordított figyelem. A ma pszichológiája ezt Mindfulness Based Stress Reduction-nak¹³² (MBSR) nevezi. Figyelem a testi, zsigeri érzések és az elme kapcsolatára. Jon Kabat Zinn technikája, a spirituális dimenziójától megfosztott meditáció, mint a lelki egészséghez vezető legcélravezetőbb út legitimációt nyert.

¹³² MBSR - Jon Kabat-Zinn: Full Catastrophe Living - Bantam Dell 1990

FÜGGELÉK

- i. Siegel szemelvények
- ii. A 13 széksor munkájában használt fogalmak gyűjteménye
- iii. Közéleti pszichodráma
- iv. Oleg Zsukovszkij mesterkurzusának főbb gyakorlatcsoportjai
- v. Lipka Péter tréningdokumentációja
- vi. Élményértékelő és a színházi befogadás attitűdjét vizsgáló kérdőívek
- vii. A szinkronizációs kísérletsorozat műhely-gyakorlatai

I. DR. DANIEL SIEGEL SZEMELVÉNYEK

MINDSIGHT CÍMŰ KÖNYV FÜGGELÉKÉNEK FORDÍTÁSA

„Íme, egy tucat fogalom, amelyek a mindsight (elmébe való bepillantás), az integráció és Well-being megközelítésének alapjait képzik.

1. A *Well-being háromszöge*, életünk három aspektusát jeleníti meg. Kapcsolatok, Elme és Agy alkotja a Well-being háromszög egymást kölcsönösen befolyásoló sarkait. A *Kapcsolatok* az, ahogy az energiát és az információt megosztjuk, amikor kapcsolatba lépünk és kommunikálunk egymással. Az *Agy* megfelel azoknak a fizikai szerkezeteknek, amelyek ezt az energiát és információt áramoltatják. Az *Elme* pedig az a folyamat, amelyik szabályozza az energia és információ áramlását. A Háromszög nem osztja az életünket három elkülönült részre, valójában egy energia és információ áramlási rendszer három dimenzióját jeleníti meg.
2. A *Mindsight* egy folyamat, amely képessé tesz bennünket, az energia és információ áramlás monitorozására és módosítására a well-being háromszögén belül. A mindsight monitorozási része magában foglalja ennek az áramlatnak az érzékelését önmagunkban, megfigyelését a szaknyelvünkön agynak nevezett idegrendszerünkben, és a kapcsolatokon keresztül másokban, amelyek a befoglalói az energia és információ áram megosztásának a kommunikáció legkülönbözőbb csatornáin. Ezt követően képessé válunk

tudatossággal és a szándékkal *módosítani* ezt az áramlást, elménk alapvető jellemzőit, életünkben közvetlenül alakítva az energia és információ útvonalát.

3. A *Rendszer* nagy különálló részeket foglal magába, amelyek egymással interakcióba lépnek. A mi emberi rendszerünkben ezek az interakciók többnyire igénybe veszik az *energia és információ áramlását* is. Az *energia* egy fizikai tulajdonság, amely képessé tesz bennünket tenni valamit; az *információ* pedig egy önmagától eltérő valamit jelenít meg. A gondolatok és a szavak, például információs egységek, amelyeket az egymással való kommunikációban használunk. *Kapcsolataink*, az emberekhez fűződő páros, családi, csoportos, iskolai, közösségi és társadalmi viszonyaink.
4. A WB definíciójaként adhatjuk, hogy az akkor jelenik meg, ha a rendszer integrált állapotba kerül. *Az integráció, a rendszer differenciált részeinek összekapcsolódása*. A részek különállása teszi lehetővé azok egyéni fejlődését, különböző speciális funkciók elsajátítását, szuverenitásuk megőrzését egy bizonyos fókig. A részek összekapcsolódása a különálló alrendszerek egymáshoz fűződő funkcionális kapcsolatával jár együtt. Az integráció előmozdítása, mind a részek összekapcsolódásának, mind a szétválasztásának gyakorlását magában kell, hogy foglalja. A *mindsight* használható lehet életünkben a szándékos integráció létrehozására.
5. Amikor egy rendszer nyitott a külső hatásokra és képes arra, hogy kaotikussá váljon, *dinamikus, nem-lineáris, komplex rendszer*. Amikor az ilyen típusú rendszer integrálttá válik, úgy mozdul, hogy az a legrugalmasabb és adaptívabb legyen. Egy integrált rendszer áramlatának ismérveire a *FACES* betűszó segítségével emlékezhetünk. Flexibilis, Adaptív, Koherens, Energikus és Stabil.
6. Az *Integráció Folyója* a rendszer azon mozgására utal, amikor az integrált *FACES* áramlat, mely rendelkezik a harmónia minőségével, annak középponti csatornáját foglalja el. A Folyó két partjának fővényei: káosz és merevség. Amikor egy rendszer nincs integrált állapotban, amikor nem a harmónia és a well-being állapotában van, azt kaotikus, vagy merev tulajdonságairól érzékelhetjük. Életünk során a harag vagy rettegés visszatérő kitörései, és

amikor bénultság vagy üresség érzés kerít hatalmába, példázzák ezeket az Integráció Folyóján kívül eső kaotikus vagy merev állapotokat.

7. Az általunk ajánlott személyiség modellben, az *Integráció nyolc Tartománya* fogható munkára, hogy a well-being megjelenését előmozdítsa. Ezek a *tudatossági, horizontális, vertikális, emlékezeti, narratív, állapot-beli, személyek közötti és idő-beli* integráció. Minthogy az elme egyszerre önálló, ugyanakkor az aggyal szoros kapcsolatban működő folyamat, amely az energia és az információ áramlását szabályozza, használhatjuk a tudatosságunk szándékos összpontosítását, mind a saját agyunkban, mind kapcsolatainkban, hogy ezt az áramlatot az integráció irányába fordítsuk. Amint művelés alá vesszük az integráció tartományait, egy kilencedik tartomány kezd kiemelkedni, az *emberi kipárolgás (transpirational) integrációja*, amelyben eljuthatunk oda, hogy megérezzük, egy sokkal szélesebb, körbekapcsolt (interconnected) egész részei vagyunk.
8. A társas kapcsolatainkban az integráció hangolt kommunikáció a különbözőségük miatt megbecsült emberek között, akik ekkor összekapcsolódva, egy *mi*-vé válnak. Az agyban – amit mi kifejezésként, kiterjesztve a test egészében kiosztott (distributed) idegrendszer elnevezéseként használunk – lezajló integráció magával hozza az elválasztott, elkülönült idegi területek és specifikus funkcióik összekapcsolódását. Figyelmünk gyújtópontja az energia és információ áramlását a legkülönbélebb idegi áramkörökön keresztül irányítja. Így mondhatjuk, hogy *az elme használja az agyat, hogy megalkossa önmagát*. A figyelem beindítja a speciális idegi útvonalakat, és egy *neuroplaszticitás* elnevezésű folyamat segítségével lefekteti a tüzelő idegsejtek közötti kapcsolat kialakításához szükséges alapokat. Elménk munkája – az energia és az információ áramoltatása – valójában képes megváltoztatni magának az agynak a szerkezetét.
9. A neurális integráció egy példáját fedezték fel az agy, egy magasan integratív *előlső középső homloklebeny* nevű területének működésénél. A közvetlenül a homlok mögött elhelyezkedő prefrontális területek speciális részei (a belső cinguláris, az orbitofrontális, a mediális és a ventro laterális prefrontális

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

10. A mindsight nem csak középső elülső homloklebenytől lefelé vetül ki. A reflexió, a belső figyelem összpontosításának gyakorlata, tulajdonképpen az elmére magára is rálátással van. A már megerősödött mindsight *szemüveg lencséinek* alapvető tulajdonságai: *nyitottság, megfigyelés és objektivitás (pártatlanság)*, képesek előre mozdítani az integratív, prefrontális rostok növekedését. Mi a SNAG betűszót használjuk, hogy leírjuk, hogyan *Stimuláljuk a Neurális Aktivációt és a Növekedést*. A neuroplaszticitás azt alapozza meg, ahogy a tapasztalataink – a figyelmünk összpontosítását beleértve – megformálják az agyi szerkezeteket. A mindsight az integráció előkészítéseképpen a fölösleges hajtásoktól megszabadítja „legallyazza” (snags) az agyat, lehetővé téve, hogy a saját szándékunkból megindítsuk az összekapcsolódást, és szétválasztást (Differentiation and Linkage), az integráció számos lehetséges tartománya között.
11. A *Tolerancia Ablak* megfelel a tolerálható arousal sávjának, ahol még képesek vagyunk helyt állni és, integrált FACES flowban, a harmónia érzésében megmaradni. A *táguló ablakok* rugalmasságot hoznak életünkbe. Ha szűkül az ablak, akkor valószínű, hogy az energia és információáramlás, megragad a szélső területeken, a partokon és káoszban marad vagy merevvé válik. A tolerancia ablak nyílásán belül megmaradó integrált állapotaink, szubjektív benyomások egy könnyed érzéssel telt életről, miközben harmonikus FACES

áramlatban lefelé csorogunk az Integráció Folyóján. Amint végigkövetjük az elménket uraló, Érzékelésünk tartalmait, Képeinket, Érzéseinket és Gondolatainkat (SIFT) – tolerancia ablakainkon keresztül képesek vagyunk egyenként pillanatról pillanatra *monitorozni* az energia és az információ áramlását és módosítani tudjuk belsőnket, hogy benne maradhassunk a FACES integrált állapotában. Legvégül pedig, nem csak arra használhatjuk ezt a monitorozási és módosítási képességet, hogy a jelen pillanatot megváltoztassuk, hanem régóta jelen lévő személyiségvonásokat is meg tudunk már változtatni annak segítségével; ez felfedi a mechanizmust, ahogyan az agyunk dinamikus szabályozó áramköreiben végbemenő változások révén a változatos érzésekre és szituációkra nyíló Ablakaink tágulhatnak.

12. A *Tudatosság Kereke* az elme egy képi megjelenítése. Belül maradhatunk a nyitott és adaptív „*kerékagyban*” (*Hub of the Wheel*), hogy, minden elmebéli aktivitást észleljünk, amelyek a küllőkön át elérnek, anélkül, hogy elsöpörjenek bennünket. A megerősödött kerékagy lehetővé teszi számunkra, hogy kitágítsuk a Tolerancia Ablakainkat, és ahogy egyre figyelmesebbek, objektívebbek és nyitottabbak leszünk, úgy nyerünk nagyobb rugalmasságot életünkben. A mindsight munkára fogja ezt a fontos képességet, hogy miközben befogadó képes (adaptive) marad, ugyanakkor egyre nagyobb tisztasággal és mélységgel tudja monitorozni belső világát. Ekkor már abba a helyzetbe kerültünk, hogy az integráció gyakorlatával módosítani tudjuk belső és személyek közötti világunkat, hogy életünkkel a még nagyobb együttérzés, well-being és egészség felé mozduljunk.”

BIZTOS KÖTŐDÉS – KOHERENS NARRATÍVA

„Felfedeztük, hogy kora gyermekkori kapcsolataink nemcsak azt alakítják, ahogy életünk történeteit narráljuk, amikor elérjük a felnőttkort, hanem azt is, ahogy az elménk fejlődik a fiatal éveink során.”

Infant Strange Situation (Különös Helyzet) Teszt a kötődés minőségét méri gyermekeknél, egyedül hagyja az édesanyja 15 percre, ezalatt vizsgálják a

viselkedést, amely négy nagyobb csoportra oszlik, és az alábbi módon korrelál a felnőtt narratíva koherenciájával:

Felnőtt Narratíva

Gyermekekori ISS viselkedés

BIZTOS

BIZTOS

ELUTASÍTÓ

KERÜLŐ

AGGODALMAS

AMBIVALENS

MEGOLDATLAN/SZERVEZETLEN

SZERVEZETLEN/ZAVART IRÁNYULTSÁGÚ

„Nem azt jósolhatjuk meg a legbiztosabban egy gyerek biztonságos kötődését nézve, hogy mi történt a szüleikkel gyerekként, hanem inkább azt, ahogyan *értelmet adtak (made sense)* ezeknek a gyermekekori tapasztalatoknak. Néhány egyszerű életrajzi kérdés nyomán kiderül (Adult Attachment Interview), hogy ki, miként adott értelmet a múltjának – hogyan formálta elméje a múlt emlékeit, hogyan magyarázza azt, hogy kivé lett ő a jelenben. Ahogyan a múltból érzünk, és ahogyan azt értelmezzük, hogy miért viselkedtek velünk úgy, ahogy viselkedtek, és azt, hogy mi ezeknek az eseményeknek a befolyása a felnőttkor felé vezető fejlődésben – ezek mind élettörténetünk összetevői.”

„A jelentésalkotás (making sense) kulcsa, az a mód, amit a kutatók „élet narratívának” hívnak, ahogyan történetünket szavakba öntjük, amikor másoknak átadjuk. Kiderült, hogy rendkívül sokatmondó az, ahogyan egy felnőtt elmondja történetét. Például, akik biztos kapcsolatban nőttek fel, képesek voltak felismerni a családi tapasztalataik mind pozitív, mind negatív oldalát, és bemutatni, hogyan állnak kapcsolatban ezek a tapasztalatok későbbi fejlődésükkel. Készek voltak koherens módon számot adni a múltjukról, arról, hogyan váltak azokká a felnőttekké, akiké váltak. Ezzel ellentétben, akiknek erőt próbáló gyermekekori emlékeik voltak, azok narratívája, gyakran számos tekintetben inkoherens volt.”

„Amikor majd a saját gyerekünk kötődik hozzánk, nem az lesz a fontos, hogy mennyire voltak nehéz korai élményeink, hanem, hogy megtaláltuk-e, hogyan tudjuk értelmezni, azt, ahogyan ezek az események befolyásoltak bennünket.”

IMPLICIT ÉS EXPLICIT MEMÓRIA

„Az **implicit** memória izgalmas jellegzetessége, hogy amikor felelevenít egy emléket, akkor ezt annak az érzése nélkül teszi, hogy valamire visszaemlékezne, a személy nincs is tudatában, hogy a belső tapasztalata a múltból eredő valami. Így jelennek

meg, érzelmek, viselkedés elemek, testi érzetek, észlelési interpretációk, és bizonyos nem tudatos elmebéli modellek (mind viselkedésünket, mind érzékelésünket) torzító hatása, anélkül, hogy bármiféle észrevételt tennénk arról, hogy ezek, múltunk által formálnak bennünket.”

„Az implicit memóriával ellentétben, amikor az **explicit** (tárgyi/szemantikus és életrajzi) emlékezetet működtetjük, ezt a visszaemlékezés érzésével tesszük, tudatos figyelem szükséges mindkét formájának felismerési folyamatához. ”

NEUROPLASZTICITÁS

„Megfelelő körülmények között, az idegsejti tüzelés, a szinaptikus kapcsolatok megerősítéséhez vezethet. Ezen feltételek között ott találjuk, az ismétlést, az érzelmi arousalt (a szervezet készenléti, szimpatikus állapotát), az újdonságot, és a gondosan irányított figyelmet.”

„Amikor a figyelmünket sajátos módon összpontosítjuk, akkor olyan idegsejti mintázatokat hozunk létre, amelyek lehetővé teszik, hogy korábban elkülönült területek összekapcsolódhassanak és létrejöjjön közöttük az integráció. Ha a szinaptikus kapcsolódások megerősödnek, az agy körbekapcsoltsága (interconnectedness) erősebbé, így az elme alkalmazkodóbbá (adaptive) válik.”

II. PSZICHOMECHANIKUS SZÍNHÁZI BREVIÁRIUM

A színház „pszichomechanikus” tevékenység, hiszen a lelki működés is lehet mechanizálható.

Hic et nunc. Jelenidjűség: minden részletben.

A biológiai figyelem, a *jelenlét* az, ami ébren tartja, a *mechanikusság*, pedig ami elaltatja a nézőt.

A *színpadi polémia elve*: a formálisan logikus és a rendkívüli közötti feszültség tudatos fenntartása. A nézőpontok állandó váltogatása, *coniunctio oppositorum* (az ellentétek összekapcsolása).

A színészi feladat *nem az élet utánpótlása*. A színpad nem bemutat, hanem *megjelenít*.

Egy szegény színház felé. Leszámolás az illúzió színpadával. A színpadi realizmus és a *színpadi realitás* megkülönböztetése.

A jelenlévő színész igazsága meghaladhatja a mesével kapcsolatos intellektuális elvárásainkat. Azaz, ha a narratív esemény részlete igaz a realizmusnak megfelelően, de nem igaz a színpadon, akkor a színpadi realitások csak legyenek bátran erősebbek és gyorsabbak a mesénél. Prioritásuk van azoknak a *fiziológiai igazságoknak*, amelyek egy másféle, nem narratív módon fejezik ki a mese antropológiai, *archetipusos* lényegét, a *tudattalanban* fejtve ki annak hatását.



Minden történettel kapcsolatban alkalmazhatónak tartják az *archetipus kigúnyolásának és apoteózisának dialektikáját*. A szerepépítkezéssel és a történetvezetéssel kapcsolatban is egyaránt nézőpontok állandó változtatására törekedtek. A tökéletes tudatosság minden kompozíciós változásban.



Művészet, mert művi, egy *mesterségesen megkomponált* viselkedés.



A partitúra fogalma. **Spontaneitás és fegyelem** együttes jelenléte. *Coniunctio oppositorum*.

A *transz* eleme, mint megcélozható realitás a színpadi események között.

Nem a színész, mint szerep, hanem a színész, mint emberi lény hatása a nézőre.

Színész – sámán fogalma.

Az alkotó színész nem eljátszik egy szerepet, hanem maga komponálja a szerepét.

Az alakítás, mint önálló *kompozíció bemutatása*, annak elrejtése helyett.

A tudatos jelalkotás és jeladás - *jelközlés*. A jelek sűrűségének minimuma.

A vizuális és vokális jelek kompozíciója által *tudatosan vezetett nézői figyelem* lehetősége, a jelek ritmusának kompozíciójára vonatkozó törvényszerűségek felfedezése.



Többrétegű próbamunka, legalább 5-6 hónap.

Külön próbafázis az élet felfedezésére. A realizmus ideje.

Egy másik próbafázisban a színész szabadon játszik az elemekkel, a tudással, amit most minden kötöttségtől és előzetes elvárástól függetlenül profanizálhat vagy élhet át a maga lénye szerint az élet látszatának meghaladásával.

Felfedezés, sűrítés, absztrahálás, az élet-töredékek (*kuszokh zsziznyi*), művi momentumok, ritmikus tudatos kompozíciója.

Mégsem elengedhetők ezek a később elhagyandó részletek, ez a próbamunka, mert a hatás-minőségi változásában észrevenni, megérezni a hiányukat. Egy leegyszerűsített történetmesélés hiányérzetet hagy maga után a nézőben. „Tornyot sem nagyon lehet állványzat nélkül építeni”.



A *test-élet/test- emlékezet* fogalma. A színész partitúrájának testi elemeit tudatosan, mozdulatonként dolgozza ki, fejleszti, mint „mozgási gyakorlat” rögzíti, majd *kísérletet tesz* élővé tételére.

A testi jelenlét fontossága – az élettelen vagy kevésbé tudatos test elveszíti a figyelmet. A *test és gondolat közötti kapcsolat* napi tréningje e tudatosság fantartására. A színész külső/belső képességét állandóan ébren kell tartani, ezért minden nap valahogy gyakorolnia kell ezt a különleges működést. Az érzelem és test-élet kapcsolat fenntartásának tréningje.

Fizikai fejlettség, ügyesség, akrobatika a színészi jelenlét a szent pillanat *szolgálatában*. Leszámol az edzett szuper színész ideájával, a minden kifejezésre alkalmas *szabad test* igénye.

Beszéd/hangképzés, az *egész test, mint rezonátor*, a szabad és nyitott gége, a hang áradása, a légzés nyugalma. A mag és gége közötti élő kapcsolat.

A *forrás* (a mag) fogalma. A mag impulzusainak megnyilatkozása a szabaddá vált test által. *Bizalom a testben* aktív csendes állapot – nem relaxáció, nem megnyugvás, aktív figyelem a „beállítottság” megtartása.

AZ csinálja, a színész embere cselekszik, AZ megy végig a partitúrán (szerepén).



Az előadás a *végső aktus*, a mindennapi megosztottságának tudatában lévő színész ebben a *szent pillanatban* kísérletet tesz egységessé válni és feltárulkozni a nézők számára. Ez szakrális gesztus.

A néző jelen van, részese, aktív, néma tanúja az eseményeknek. Ha nem kér ebből a szerepből, akkor sem szabad őt engedni, elbújni kényelmes (nézői) státusza mögé.



A színpadi munka légköre a *rendező szerepének újraértelmezése*.

A rendező emberi vagy szakmai feladata ebben a folyamatban: a rendező egy bizonyos módon *felelős* a színészekért. Védelmet és megfelelő hiteles kontrollt kell biztosítani ezen folyamatok közben a színész számára. Puhára esik, aki kockáztat. Az élet a legkisebb szorongás esetén is garantáltan „megszökik”.

Az *élet* egy állandó *impulzus* csak nem osztozunk benne, nem engedjük érvényre jutni megfelelő tudatossággal. A rendező a színésznek *segít* felismerni a színpadi folyamatban azokat a nehézségeket, amelyek az élet megjelenését számára akadályozzák.

Az élet megjelenését feltartóztató nehézségek minden embernél könnyebben felismerhetőek kívülről, mint belülről. Ezek leginkább lezárt tanulások, a személyiség rögzült reakciói, pszichés gátlások, sallang. A próba során olyan begyakorolt, tanult válaszok, összekötött viselkedési formák, makacs tikkek, személyiségrészek kerülnek elő, amelyek meggátolják, helyettesítik az ember adott jelen helyzetre adandó *élő, közvetlen választ*.

A rendező figyeli *a feszültség testi centrumait*, amelyek közbe iktatják magukat, görcsöltetve a reakció közvetlen áramlását. Ezek megfigyelésére és az *ellazulási pont* megtalálására személyes gyakorlatok adhatóak a figyelem belső csatornáit felszabadítandó a mindenkori impulzusok számára

A *kilazulás-többlet* is a rendező felelőssége, ő figyeli a csoport munka-dinamikájának egyensúlyára. Azaz ha valami felszabadító gyakorlatra talál egy csoport és túlságosan belefeledkezik a feszültségek oldásába, (idiótán ténferegve óbégat improvizáció címén a sötét hegyoldalban) – a rendező dolga, hogy visszahozza, felidézze a munka eredeti céljait, csillapítsa az elszabadult elemeket.

Külső szem kell, hogy a hamis dilemmákat kiszűrje: Tudatos vagy öntudatlan? Személyes vagy önreprezentatív? Coniunctio oppositorum – soha sem egy szemszög – a nézőpontok állandó váltogatása - szellemi-testi-érzelmi. Csakis kívülről lehetséges az ellentéteket összekapcsolni – talán ez a rendező feladata.

III. KÖZÉLETI PSZICHODRÁMA

2005-ben a fővárosi gettó mértani középpontjaként ismert Kálvária téren található Városi Színház művészeti vezetését Halász Péter, jelképes egy forintért, átadta Szalay Szabó Istvánnak. Szalay programjában a kerület roma származású lakosságának megszólítását is tervezi. Ehhez felkért engem is társnak, aki a Városi színházban Halással való korábbi munkámnak köszönhetően helyismerettel bírtam. Egy közösségi témákra épülő népszínház tervét ajánlottam neki – és nekivágtunk a Nesze!Nesze!Nesze! című, kortárs szövegekből szerkesztett, a Vitéz László jelenséget feldolgozó előadás megvalósításának. Az épület állapota, a rendszeres betörések, és az anyagiak hiánya által nehezített próbaidőszak eredményeként a 2006 tavaszán létrejövő előadás nem váltja be a hozzá fűzött reményeket – a gettó közönségét nem sikerül bevonni a színház falai közé.

Újabb tervként a színház előtti teret jelöltük ki, mint a többségében roma közönség és a színház találkozásának helyszínét. Soldat Pulcinella című korábbi munkámból ismertem a Commedia dell'Arte maszkok hatását, olasz tanárokat hívtunk (Perocco, Rota, Collavino, Branca), akikről maszkokat és szaktudást kértünk egy szabadon szerveződött színész csoport részére, akik nagy élvezettel bele is vetették magukat a maszkos játék felfedezésébe. A tíz egymást követő alkalommal a térre kivonuló maszkos színházi trupp kortárs bűnesetektől merítő improvizációival több száz fős állandó közönséget szervezett. A maszkok nagyon tetszettek a vegyes összetételű közönségnek. Igaz volt az előfeltevés, nekik kulturálisan semmit nem jelentettek a bőrdarabok, de lerövidítették az utat – mi pedig teljesen alanyi módon közelítettük a figurákat, inspirálódtunk a középkori karakterológia és a műfaj által. A nagy belső revelációval létrejött Utcaszínházi Alkotóközösség még 2007 őszén tucatnyi előadást tartott a lakótelepeken és börtönökben. A munkát folytattuk télen is, egyesületet alapítottunk, amelyben már részt vett Petrányi Barna non-profit menedzser is. A Budapest Fringen bemutatásra kerülő produkció, a *Matt*, díjban részesült. De az olasz színész tagokkal való munka tarthatatlanná vált hosszú távon. Második közösségi alkotásunk a *Musztafa gyere haza* Zsámbékon jött létre, sok

vitával és az UNDP¹³³ segítségével öt előadás erejéig eljutott már a Cserehátra. A „valósággal való találkozás fájdalmai”¹³⁴ szétvetették az első társulatot.

2009 tavaszán egy új társulat szervezésébe fogtunk és a maszkkal való munka mélyebb megértésének céljával Eleonora Fuser színész-rendezőt és Stefano Perocco maszkkészítő mestert kértük fel egy előadás elkészítésére. A COMDELA világában két különösen elismert személy vállalkozott a munkára. Fuser Magyarország Hősei címmel a magyar történelem nagyjait ábrázoló előadás megalkotását ajánlotta fel. A téma energikusan rezonált a közel ötvenfős műhely-csoportban, csodálatos improvizációk születtek. A mesterek jelenléte azonban igen korlátozott volt, a nagyszámú lelkes résztvevővel létrejött előadás nem lett igazán egységes. Azonban ekkor gyűlik össze a következő társulat Csúz Livia, Kovács Eszter, Simó Krisztián, Sztás Balázs, Tas Gergő és Lipka Péter.

Lipka Péterrel nyitott, hosszú-távú, maszkos tréning-laboratóriumot szerveztünk. 2009-től hetenként kétszer-háromszor az általa vezetett kontakt, pszichodinamikai és improvizációs alkalmakon, együtt kerestük a maszkos munka saját adaptációjának lehetőségét és a közösségi alkotás kereteit. Az öt hónapos felkészülési tréning eredményeképpen megszülető két előadás a *Sehonnai Királyfi* és a *Johnny utolsó megbízatása* improvizatív alkotások, nagyban építettek a közönséggel teremthető közvetlen kapcsolatra. A *Sehonnai* 2010-ben elnyerte az év utcaszínházi előadásának díját a Vidor fesztiválon. Az itt megszilárduló társulat részt vett a legtöbb új program a *Játszótelep*, a *Színházat mindenkinek*, valamint a nem előadóművészeti formák, a kiscsoportos színház-pedagógiai munka, a közösségfejlesztő foglalkozások és a csereháti táborok létrehozásában és fejlesztésében. Együtt fedeztük fel a maszkokat, mint a közönség projekciós felületét – ekkor gondoltuk először, hogy a maszkokkal való munkának lehetnek terápiás vetületei.

2010 őszén indul az *Áramlat a színházban* kutatás, az első évben műhelyek formájában. Az első nyilvános mérésre 2012 elején került sor, amint azt az V./1-2 fejezet bemutatja.

¹³³ Az ENSZ Peremvidékek Programja

¹³⁴ <http://www.ellenfeny.hu/archivum/2011/9>

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

2011 őszén a Tököli Börtönprogram szemléletformálónak bizonyult a társulat egyes tagjai számára. Megszűnt a kettős identitás – felhagytunk azzal az illúzióval, hogy utcaszínházként fesztiválról fesztiválra járva megkereshetjük a szociális kihívások elmaradó gázsiját. A két kihívás más-más felkészítést kíván. Tudatosan eltávolodtunk tehát a szívemnek oly kedves mutatványos világtól, és kizárólag a színházi munka társadalmi alkalmazására fókuszáltunk.

2011-ben kaptunk felkérést a *Szárnyakat adni a malacnak* stábjától¹³⁵ az első nagyobb helyi közösség-fejlesztői projektben való részvételre. Munkánk egyre inkább az előadásokat követően kialakuló személyes és csoport kapcsolatok irányába mozdult – egyre inkább a közösségfejlesztés eszköze lett a színházi előadás. Ez a szemléletváltás ismét megszűrte a társulatot: a tagok fele hagyományosabb színházi/cirkuszi feladatokban látta önmagát és felbukkantak mások, akiket a szociálisan érzékeny program vonzott.

2012-ben a Roma Filmakadémiával szakmai partnerségben megvalósított *Színházat Mindenkinek* tábor és annak a Sziget Fesztiválon történt bemutatkozása felkeltette az Egyesült Államok nagykövetének érdeklődését – aki néhány hónappal később a mai magyar civil szférában akkor kapható egyik legrangosabb elismerést a Civil Citizenship Awardot adományozta az Utca-szaknak.

2013 az áttörés éve volt, EXCEPT elnevezésű programunkat az EACEA támogatta, valamint elnyertünk egy két éves TÁMOP finanszírozást. Az elmúlt két év során már a NCTA támogatásával 12 jogfolytonos csoportot hoztunk létre Borsod megyében, és mintegy 120 fiatallal és 30 helyi pedagógussal dolgozunk heti rendszerességgel.

2014-ben alakult a mai társulat, a prostitúció áldozatai és veszélyeztetettjei számára dolgoztunk ki egy esemény-szerkezetet, amely talán a legeredményesebben ötvözte, a projektív szituációk alkalmazásával kapcsolatos pszichológiai megfontolásainkat, improvizációs eszközeinket, a Bari Judit által hozott interjúanyag valóságát és a maszkok interaktivitása révén létrejövő közvetlen kapcsolatot.

¹³⁵ http://www.ruralnet.hu/?page_id=247

Munkánkhoz csatlakozott Aczél Anna, aki kicsit szupervízorként, kicsit inspirátorként végigkísérte az elmúlt két év zárt intézeteiben, elsősorban a Rákospalotai Leánynevelőben végzett rendszeres munkát. Ennek a munkának egy további folytatása lett Bari Judit darabja, a Halmozottan hátrányos helyzetű angyalok kara, amely az Utca-szak első nem csak a célcsoport számára készült előadása.

Az Utca-szak ma elkötelezett művész-pedagógusok csoportja, mégis talán illik a társulat elnevezés is. Napi gyakorlatunk megannyi formájában a színház: tréningezünk, gyerekcsoportjainkkal dolgozunk, pszichodráma csoportokkal védekezünk az elkerülhetetlen burn-out¹³⁶ ellen. Hétköznapijainkban közösségként éljük a színházat.

Mi is csak magyar társadalom problémáira keressük a színházi megoldási módokat. Úgy találjuk, hogy a társadalom lelki és szellemi állapotai megdöbbentően viharverték - hiányzik a jókedv és a megbocsátás - ehhez pedig két alapvető működésre van szükségünk - a helyi érdekű, közös gondolkodáson alapuló csoport kultúra elterjesztésére - valamint egy újfajta empátia alapú látásmód és közgondolkodás megalapozására.

CIVIL PARLAMENT

Peter Brook írja a Teatro Valle színházfoglalóinak: *“Világunkban ahol minden szinten minden hanyatlak - nagyon könnyű azt mondanunk, hogy itt semmit sem lehet tenni és ez valóban majdnem igaz, mégis teljes hazugság. Mert bármilyen végzetes, drámaian korlátozott is a helyzet, valamit mindenképpen lehet tenni. Ez az, amit ti nagyon hősiiesen és bátran bemutattatok, amikor nem hagytátok ezt a színházat lesöpörni a térképről és azzá változtatni, ami korunk jelképe - egy supermarket - Nagyon sok mindent felfedtetek, az, ahogy ti ezt megleptetek - legelőször is azt, hogy akármilyen leharcolt és széttöredezett is a társadalom, kis csoportok mégis képesek együtt dolgozni, megérteni egymást, és közös tetteket véghezvinni. Amit tettetek teljesen pozitív - azt hiszem, hogy ma csak pozitív dolgok lehetnek méltóak a figyelmünkre – számunkra üldögetni, vakaródzni és arról panaszkodni, hogy mennyi minden negatív körülöttünk, túl könnyű és romboló úgy a környezetünkre, mint önmagunkra nézve. Együtt tettetek - ez mutatja, hogy lehetséges csoportban közösen gondolkodni,*

¹³⁶ A kiégés a segítő és pedagógusszakmában gyakori jelenség, egyfajta értelmetlenség érzés.

dolgozni, vitatkozni, közösen érezni és cselekedni. “¹³⁷ Erre elsősorban az államférfiaknak lenne a legnagyobb szükségük. A csoportokért felelős vezető személyektől jogosan elvárható lenne: teremtsen meg a kreativitáshoz szükséges nem hierarchikus, szorongásmentes klímát, majd próbálja életben is tartani azt. Világos emberi keretekre van szükség ahhoz, hogy meginduljon egy egyéni fejlődés és kifejthesse tápláló/fejlesztő hatását a közösségre is. A résztvevőknek át kell élniük autonómiájukat és felelősségérzetüket.

Sokan jutunk mostanában ugyanarra a megoldásra - megpróbáljuk a közvetlen környezetünkben önszerveződő közösségekben megélni demokratikus szükségleteinket. Együtt dolgozni saját szakértelmünk és közös jóról alkotott elképzeléseink szerint – hierarchia nélkül, vagy legalábbis egyensúlyozva a szükséges vezetői lépések és a hatalom erupciói között. A kapcsolatok egyszerű igazságaiban megjelenik a demokrácia személyes szintjének lehetősége – annak elfogadása, hogy ahány vélemény, annyi integrálandó szempont a döntéshozatalban. A sokféleség egymást kiegészítő egyensúlya tehet egészségesse egy embert – egy csoportot, egy társadalmat. A sokszínűség természetes állapotunk – meg kell tanulni élni az entrópiában – nem minduntalan erőszakkal rendet rakni benne.

A valós társadalom üdítő sokféleségét képezi le a rengeteg civil szervezet természetes skálája: egyesületek, alapítványok, szövetkezetek, klubok, társulatok, helyi és közérdekű közösségek. Utópisztikus, hogy civil szervezetek képviselői vezessék az államot? A civil csoportok összessége sokkal erősebb lehetne, mint bármilyen politikai erő – hiszen nem dolgozunk egymást legyőzni. A kirekesztés, mások világának – történetének – hangos elutasítása negatív energiákkal terheli közös teret. Mélyebb változásra, belső átalakulások sorára van szükség a társadalom szintjén – a kapcsolati feszültségeket meg kellene tanulni valahogy a belső és külső munka terepére transzponálni. Tudnánk egymással felnőtt módon beszélni!?

¹³⁷ Peter Brook a Teatrto Valle Occupato csoportjának küldött videoüzenetéből
<http://www.youtube.com/watch?v=RvNiySKYck4>

IV. OLEG ZSUKOVSKIJ MESTERKURZUSÁNAK FŐBB GYAKORLATCSOPORTJAI

- 1 **Hagytuk, hogy a többi résztvevő mozdítsa a relaxáltság állapotát megközelítő testünket.** Az alany feladata: a legkevésbé sem akarni közbeavatkozni - a mozdulatok tőle teljesen függetlenül zajlanak. Ezek a rendkívül nyugodt olykor több mint fél órás gyakorlatok számomra újraértelmezték az impulzus szót, ugyanis közben megfigyelhettem, hogy **milyen nehéz a testi kontrol teljes elengedése.** Látványossá vált, mennyi fölösleges parancsot ad az agy, amelyek mind kisebb nagyobb mozdulatban, vagy izom feszültségben akarnak végződni – persze a testi kontrol ott van – a mozdulat nem történik meg, de a belső szándék ott van. Fél óra állt rendelkezésre monitorozni a random érkező asszociatív impulzusokat, és megtanulni megkülönböztetni őket a mélyről (vagy magasról?) érkező alkotó impulzusoktól, amelyek számára valóban szabaddá kell tenni testünket majd a színpadon. Például észreveszem magamat, hogy azon vagyok, hogy tudnék segíteni az engem mozgatóknak – miközben az a feladat, hogy nem *kell* megmozdulni.
- 2 Páros vagy csoportos munkában **visszafordítottuk, folytattuk, vagy kiegészítettük egymás impulzusait** ezerféle gyakorlat formájában. Ezeknek a feladatoknak az előbbieken átélt **fluiditás gyakorlása, érzet szintjén való rögzítése volt a célja.** Helyes végrehajtásakor nem igyekeztünk közben megváltoztatni, befolyásolni egy mozdulat természetes irányát és tempóját. Vigyázat, ez nem azt jelentette, hogy a mozdulat ne legyen tudatosan vezetett! Az oda-vissza küldött impulzusok áramlata, akkor tört meg, amikor valamelyikünk nem fogadta el, vagy nem vette át pontosan azt, amit a másiktól kapott. Ugyanakkor, ha a folyamat elindítójától nem érkezett pontos dinamika és irány, akkor a fogadó fél gyakrabban érezhette úgy, hogy változtatnia kell azon, amit kapott. Nem *akarni* közbeavatkozni - erről beszélni könnyű, ám megcsinálni elég bajos. Gyakran fordul elő, ha megjelenik a stressz, és annak nyomán a negatív tartalmú narratíva, hogy a játékos hirtelen eredeti intuíciója helyett kapkod és valami új kezdeményezéssel áll elő, amely a folyamatosságot megtöri. Lehetséges tudatosan **keresni az átjárhatóságot, a külső és belső impulzusok számára,** ennek érdekében újra és újra **el kell hárítani a tudati tényezőket, amelyek a folyamatosság útjába állnak.** Amikor a gyengén indított mozdulatot a partner játékos kivezette és megvárta, ameddig újra a gyakorlat természetes ritmusa szerint

kezdemenyezhetett, az áramlat feltámadt.

- 3 **Sematikus, geometrikus vonalak hálózataként reprezentáltuk a testünket és a térben megjelenő képzeletbeli irányokból érkező fiktív impulzusokat fogadtunk és indítottunk.** A jobb csípőn be, a balon ki. A vállon be a mellbimbón ki stb. több tucat variációban. Az órákon át gyakorolt izolációs feladat, koordinációs és vizualizációs skillseket egyaránt munkába vett. Ezt a **test ösztönös szimmetriájának megtörésére irányuló gyakorlatsorral** folytattuk: a párhuzamosan használt végtagok gesztikulációját vettük a tudatos munka fókuszába, ezeket az ösztönös gyermekkori tanulás eredményeként rögzült testmozdulatokat. Az új **aszimmetrikus törekvést** céloztuk minden mozdulatban.
- 4 **A test méretével, kiterjedésével és súlyával kapcsolatos belső képeket, érzeteket, helyeztünk egyszerű mozgások hátterébe** – pl. felemelkedni a földről és lábujjhegyre állni, ám közben azt képzelni, hogy a test egészen kicsi, majd pedig nő-nő és aztán akkora, mint egy ház. Mi résztvevők azt a tapasztalatot osztottuk meg, hogy minél tisztább fantázia és testi valóság egymást kiegészítő működése, minél pontosabbak ezek a belső képek, annál *folyamatosabbá* válik a mozdulat.
- 5 **Mással- és magánhangzókhöz mozdulatokat, test irányokat és tonalitásokat kapcsoltunk, egy jól ismert színpadi szöveg, vagy vers recitálása közben - függetlenül annak értelmétől** - a leginkább sprech-gesangra emlékeztető stílus dacára sem veszítették el teljesen értelmüket a szavak, hanem mélyebb, érzelmi befolyásnak engedelmessé válva testi dimenziót öltöttek. A számomra legizgalmasabb **gyakorlat-csoport, a hangadás, a beszéd és az értelmezés megszokott összekapcsolását törte meg.** Ma már nem is tudnám elképzelni, hogy egy verses költői szöveget e gyakorlatcsoport nélkül meg lehessen közelíteni. Itt értelmet nyert a címben vállalt kapcsolat, valóban a tudattalan jelent meg a színpadon.
- 6 **A párok egyik tagja a föld felé tendál, a másik tagja pedig felemeli, majd amint az meg tudott állni a talpán, a támogató indul hanyatlásnak - a játék fordul, amikor az egyik fel akar állni, ekkor a párjának feladata az lesz, hogy ne engedje felállni őt.** Ezek az emberi mechanizmusokat a végletekig lecsupaszító

páros gyakorlatok voltak, amelyek megjelenítették a biomechanikus közelítés sajátosságát – a test által kifejezett tartalmak gazdagságát csak leszűkíti az értelmezés vagy az általános érzelmi és szituációs színezés. **Ezek a sémák, a végrehajtás minőségén, tempóján, dinamikáján változtatva új dimenziókat nyernek, és a nélkül, hogy a résztvevő különösebb hangsúlyt fektetne arra, hogy bármit is *játsszon*, megváltozik a cselekvések jelentése, hatása.**

- 7 **A pár egyik tagjának a birtokába kerül valami, amire a másiknak szüksége lesz, és megtesz mindent, hogy megszerezze - a játék akkor fordul, amikor a játékos önként felajánlja azt, ami a birtokában van, de ekkor a másik már visszautasítja.** Ugyanez a fenti elv jelent meg abban a gyakorlatban is – a néző számára szabad tereket hagy a projekcióra, átérzésre. ***Stílusoktól független tapasztalást nyújtanak ezek a gyakorlatok az áramlatot kereső színész számára.*** Annál élvezetesebb tisztább és jelentéstelibb lesz nézője számára a hosszan játszható feladat, mennél inkább annak *technikailag* tiszta végrehajtására és nem színes *eljátszására* törekszenek a játékosok. Nem szükséges hozzá a színész se érzelmi se narratív bevonódása.

V. LIPKA PÉTER VEZETTE TRÉNINGEK FELÉPÍTÉSE ÉS ELMÉLETI HÁTTERE

Lipka tréningjeinek szerkezetük szerint három részre tagolhatóak:

(1) jóga, (2) általános alapozó gyakorlatok, (3) kreatív feladatok.

(1.) A **jógát** pozitív energetikai hatásain, és az általános testi bemelegítésen túl saját test-állapotaink érzékelésének megalapozására, az érzetfigyelés mechanizálására alkalmaztuk. A játék közbeni önfigyelés, „*a testi folyamatokra irányuló valós idejű reflektivitás*”¹³⁸ elengedhetetlennek bizonyul a kiegyensúlyozott színpadai jelenlétéhez.

A jóga tréning-rész elején és végén kaptak helyet az egyensúlyi gyakorlatok. Saját egyensúlyérzésem fejlődése különleges tapasztalat volt - Az egyensúly közvetlenül készíti elő a testtudati munkát, neurális szinten alapozza meg az „*intermodalitásra épülő szabad asszociációs, mozgásos improvizációt*”, ugyanis a „*vesztibuláris rendszer szoros együttműködésben van a taktilis és kinezetikus érzékeléssel és ezeken keresztül az izomtónus szabályozással, valamint az interszenzoros funkciókban központi jelentőségű.*”¹³⁹

A Jóga-blokkhoz kapcsolódva imaginációs feladatokat is kaptunk elsősorban a lélegzésünkkel kapcsolatban: a végtagjainkon, bőrfelszínünkön keresztül áramoltattuk a levegőt. Ez nagyon nehezemre esett. Annak ellenére, hogy tudtam, nem szó szerint kell érteni az áramoltatást. A legnagyobb részt örömmel végeztem a tréninget, itt azonban bal féltekém lecsapott a logikátlanságra, és nem volt hajlandó átadni magát.

Péter a legritkábban magyarázta el előre, hogy mit miért csinálunk, hogy a cél teljesítésének szándéka ne akadályozzon bennünket a tapasztalatszerzésben. Az imaginációs gyakorlatok szinte megoldhatatlan feladat elé állították az értésre/értelmezésre vágyó bal féltekémet.

A hipnózissal való találkozásaim hallatlan erővel emelték a tudatos tartományba a bennem munkáló kettősséget: miközben a lehető legritkábban engedem át másoknak az elmém feletti kontrollt - aközben amint visszaveszem az irányítást, máris arra vágyom, hogy ne kelljen felelősséget éreznem semmiért - várom a pillanatot, amikor végre elengedhetem az éppen aktuális feladat feletti kontrollt. A tréningek idején azonban tanácstalanul álltam a bal homlokomban megjelenő erős

¹³⁸ mf.

¹³⁹ mf.

nyomásérzés előtt – még ha nap nap után el is határoztam, hogy érezni fogom az instruált belső légáramlatot, az imagináció ismétlődő kudarccal végződött. A többiek számára ez a feladat nem okozott hasonló komoly nehézséget.

A tréningek utolsó szakaszában a Jóga gyakorlatok sorrendje rögzült, amelyeket többször is, már vezetés nélkül ismételtünk. *„A Jógában követett közös ritmus, valamint a fentiek során létrejövő megváltozott testérzetek egy módosult tudatállapotot eredményeznek, amely ebben a munkában még „statikus” módon volt jelen, de jó alapot képzett a későbbiekben egy dinamikus módosult tudatállapotban való jártasság megszerzéséhez (A dinamikus és statikus jelzőt itt a szabad és kötött mozgások viszonyában értem. A jógában egy kötött mozgássor végrehajtásával van elfoglalva a tudat, ez a béklyó a mozgás improvizációban lekerül róla.)”*¹⁴⁰. Ezt a megváltozott tudatállapotot, akkor, nem vált tudatossá számomra, a nehézkedés legyőzéseként értelmeztem a testmozgás közbeni érzéketeket. Ez az érzet régi ismerős - a saját lustaságom. Mintha újra és újra egy holtpontról elmozdulva próbálnám meg beteljesíteni egyetlen feladatomat - lenni.

(2.) A **testtudati munka** hatásait már rendszerinti tréningjeinken megismertem, ebben a periódusban minden eddiginél messzebbre mentünk az egymás iránti figyelem kiélesítésében a páros, csukott szemes, érzékelési gyakorlatokban.

Eljutottunk feladatokig, amelyekben egymás legfinomabb energiáit is megkíséreltük érzékelni. Ezek olyan különleges odaadást igényeltek a racionális Énemtől, amelyet kevésbé biztonságos közegben képtelen lettem volna „megengedni magamnak”. Azt hiszem ez a légkör elengedhetetlen a közös kereséshez és ahhoz az alkotói módszerhez, amelyet Lipka ajánlott a számunkra: *„a partnerek közötti kapcsolat és bizalom elmélyítése praktikus jelentőséggel bír a közös alkotásban hiszen a csoportos improvizáció alapja az a személyközi mátrix amely már az előkészítő munkában is folyamatosan íródik”*.¹⁴¹

A pszichodinamikus tréningek szerves része annak elfogadása, amelyet Dr. Siegel „transpirational integrationnak”¹⁴² - azaz egymás biológiai kipárolgásainak befogadásának - nevez. Bizonyos gyakorlatok közben olyan testi közelségbe kerülünk egymással, amelyek már „alapvető zsigeri működéseket feszítenek meg” -

¹⁴⁰ mf.

¹⁴¹ mf

¹⁴² D. Siegel: Mindsight

(3.) A **kreatív szakasz** két részre osztható, a) karakterek megformálása, felépítése, rögzítése, b) improvizációk, a már körvonalazódó figurák kibontakoztatása.

a) Lipka kristályosodott módszerével dolgozott: *irányított módosult tudatállapotban* (IMT) hozott minket¹⁴³, magányos munkában karaktereket improvizáltunk, majd páros vagy kis csoportos improvizációk következtek.

b) A strukturált improvizációnak az addigi közös munkánk során számos formája alakult ki: volt, hogy helyszínt, akciókat, vagy egyszerűen jelenettémákat határoztunk meg, máskor a játék mechanikájára vonatkozó megkötéseket alkalmaztunk - és időkeretet mindig.

Péter hermeneutiztikusnak¹⁴⁴ is nevezhető módszere szerint, semmilyen tudati tartalom nem kerül elő véletlenül - ezért már az első improvizációkban felbukkanó anyagok a meseszöveg alappilléreiként felhasználható jelenet-kezdemények. Fontos megjegyezni, hogy az IMT állapotban született színpadi elemek minden alkalommal visszahozhatónak bizonyultak, „*ami a jobb agyfélteke dominanciája alatt megszületik, némi balos aktivitással újra előhozható a kinesztetikus memóriából a testben életre kelthető formája, habitusa stabilizálható.*”

Az IMT állapotban szerzett tanulságok közvetlenül megjelentek a páros vagy kiscsoportos improvizációk idején. Nagyon érdekes volt megfigyelni, hogy a tréningeken egymás iránt érzékeny membránná csiszolt *kinesztetikus empátia*, mennyi olyan információval is ellát játék közben, amelyek nem a fikcióhoz tartoznak, hanem az improvizáló partner egész lényéről, az attitűdjei összességéről tudósítanak. Miként foghatjuk fel ezeket - maszkkal a fejen, amelynek szemnyílása gyakran éppen résnyi?! - Szinte sokszor kizárt, hogy a partner testét látásunk tükrözné, mégis pontosan érzékeljük egymás koordinátáit, sőt kedélyállapotát. Ezt a kölcsönös térképalkotást - előrevetítve kísérletünk váratlan jelentős felismerését - a szívrezonancia összehangolódásai is jelzik – de vajon mi a közvetítő közeg, amelyen keresztül ez az összehangolódás megtörténik? A felkészülés közös tanulási folyamat - elsajátítottuk egymás jeleinek gyors leolvasását.

¹⁴³ ez csak annyiban hasonlít a befogadói vagy hipnózis közben átélt Módosított Tudaállapothoz, amennyiben a kognitív működés itt is elveszíti kiemelt fontosságát.

¹⁴⁴ Az intuíciónak leegyszerűsített foka, amikor

VI. KÉRDŐÍVEK

ÉLMÉNYMINTAVÉTELI KÉRDŐÍV NÉZŐK SZÁMÁRA

1. Kérjük, idézz fel három jelenet részletet, mozzanatot, ahol úgy érezted, eltűnik a környezet, és csak a színpadon történetek tartják fogva a figyelmedet.

Jelenet címe:

Történet:

2. Kérjük, idézz fel három olyan jelenet részletet, mozzanatot, amely nem kötötte le a figyelmedet:

Jelenet címe:

Történet:

3. Kérjük, jelöld meg, ha volt olyan részlet, amely szorongást keltett benned:

Jelenet címe:

Történet:

4. Kérjük, jelöld meg, ha volt olyan részlet, amely vidámságot keltett benned:

Jelenet címe:

Történet:

BEFOGADÓI ATTITŰDÖT VIZSGÁLÓ KÉRDŐÍV

Kérjük 1-7 terjedő skálán értékeld az alábbi állítások érvényességét! (1. A

legfontosabb /2. E nélkül nincs igazi színházi élmény /3. Fontos szempont /4.

Eszembe jut, ha hiányzik /5. Nem zavar, ha hiányzik /6. Elhanyagolható szempont /7.

Érdektelen szempont)

Mint néző, akkor élek át meghatározó színházi élményt:

- ha azt érzem, hogy a színészek hitelesen átélik a szerepeik megkövetelte érzelmeket.
- ha színészek az előadás során fizikai akcióikban, tempójukban egymással jól összehangolódnak.
- ha könnyekig felkavar az előadás témája.
- ha színészek az látom, hogy lenyűgözően játsszák a szerepüket.
- ha a nézőket körülöttem hozzám hasonlóan magával ragadja az élmény.
- ha szívből sírhatok, nevetetek.

- ha lenyűgöz a rendezés, az előadás zenéjének, gesztus-világának kompozíciója.
- ha az előadás kiemel a hétköznapiakból.
- ha színpad és nézők között tapintható összhang jön létre az előadás során.
- ha az előadás zavarba ejt és ennek révén megérték valamit magamból, a világból.
- más, éspedig:

Kérjük 1-7 terjedő skálán értékeld az alábbi állítások érvényességét! (Kibíráhatatlan /2.
Talán a legrosszabb /3 Idegesítő /4 Kényelmetlen /5 Kibíráható /6 Semleges /7
Ellenkezőleg, szórakoztat)

Mint néző akkor érzem magam rosszul színházban:

- ha a színészeknek nem hiszem el, hogy átélik a szerepeik megkívánta érzelmeiket.
- ha a színészek ügyetlenkednek.
- ha túlságosan az érzelemimre akarnak hatni.
- ha a színészek ügyesen, de lelketlenül játszanak.
- ha túlsúlyt kap az esztétika.
- ha csak szórakoztatni akarnak.
- ha nem értem, hogy miről szól az, amit látok.
- ha az előadás megvalósítása direkt nincs összhangban annak témájával.
- ha a színészek túloznak.
- ha ízléstelenségekkel akarnak hatást gyakorolni rám.
- ha a nézőtér és színpad között ott tornyosul a „negyedik fal”
- ha túlságosan is érthető mindaz, ami történik.
- más, éspedig:

VII. A MŰHELY-MÉRÉS TRÉNINGJEINEK FELÉPÍTÉSE

A maszkos karakterépítést, ez alkalommal a vezetésemmel, relaxált állapotban kezdtük el. A safe-place imaginációs gyakorlatban állatok elevenedtek meg, ezek animációjával kezdtek el a résztvevők mozogni, jellegzetes testi formákat használni, maszkot öltetni majd kommunikálni a többi teremtménnyel. A személyes és csoportos munka-szakaszokból álló folyamatot szabályjátékok és magas koncentrációs fokot kívánó feladatsorok szakították meg.

Következő lépcsőben - melynek vezetését Domonkos Ágnes¹⁴⁵ vállalta - sebesen haladtunk tovább az improvizációhoz szükséges eszközök elsajátításában. A tréningek sorában ezután Simó Krisztián¹⁴⁶ következett, aki a maszkos improvizációhoz szükséges státuszok és a térhasználat tárgyában egy tréning erejéig feladatokat adott. Végül Bernáth Tamás zeneterapeuta igazított a jelenetek akusztikus kíséretéhez négy órás tréning-sort.

Ági három alkalommal vezetett műhelyt, tréningjei test-, tér-, és csoport-tudatosságot fejlesztő gyakorlatokkal kezdte. Ő is belülről haladt kifelé a *„saját test tudatos felébresztését és felegyenesedését követte a séta a térben a tér és a többiek folyamatos monitorozásával, csoport és tér érzékelést fejlesztő koncentrációs gyakorlatokkal.”*¹⁴⁷ Az emblematikus tér-egyensúly gyakorlat bár egyszerűnek látszik, magasabb szintű végrehajtása komoly koncentrációt és egyidejű elengedettséget kíván meg. Ahhoz, hogy mindig tudjuk, ki hol van panoramikus figyelemre van szükség és szem előtt kell tartanunk a tér egészével kapcsolatos változásokat is, miközben a test teljesen nyugodt és laza marad.

Második szakaszban a test és hang spontán közös működését elősegítő csoportos improvizációs gyakorlatok kaptak helyet. A térben szétszóródott csoport bármely tagja mozgásos javaslatot tehet, amelyet az egész csoport adaptál, és addig folytat, ameddig valaki más nem tesz új javaslatot. *„Így egy folyamatos mozgás és történés vagy éppen "nem történés" alakult ki. A csoport-követésen alapuló*

¹⁴⁵ Ági négy éve dolgozik velünk, pszichológusi képesítését Jacques Lecoq Londoni iskolájában szerzett színészi diplomával egészítette ki ahol széles jártasságot szerzett az általunk is alkalmazott tréning technikák és a maszk alkalmazásában.

¹⁴⁶ Krisztián drámapedagógus, rendező, színész ma az Utca-szak egyik vezetője

¹⁴⁷ Az idézet szöveg Domonkos Ágnestől származik, aki kérésre összefoglalta az általa vezetett műhelyrész elméleti megfontolásait.

improvizáció a jelenlét és nem jelenlét érzésének elkülönítésére adott lehetőséget, valamint törekedtünk a közös folyamat természetes dinamikájának felfedezésére.”¹⁴⁸

Egy másik nagyon fontos gyakorlat a test és impulzus kapcsolatára irányította a fókuszot. A játékhoz körben álltunk és egy testmozgásból és hangrezgésből képzett képzeletbeli labdát tartottunk állandó mozgásban. „*Itt az állandó készenlét, a közös tudat és a játék egy folyamatos testi/szellemi éberséget provokált*”¹⁴⁹. Ez a spontaneitást fejlesztő gyakorlat valójában pici rögtönzések sorozata, amelyben nagyon könnyedén melegednek be az improvizációhoz szükséges idegkörök, enyhül a kontrol, mivel kevésbé intenzív prefrontális aktivitás szükséges a sikeres végrehajtáshoz.

Ezt követően Ági is a maszkos karakterek felépítéséhez és mozgatásához szükséges gyakorlatokat ajánlott. Ez a munka szerves folytatása volt az általam kezdeményezett állat karakter tanulmányoknak, rendkívül értékes új aspektusokat hoztak gyakorlatai:

Első alkalom: imaginációs gyakorlatból indulva a négy alapelem (föld/víz/tűz/levegő) tulajdonságait jelenítettük meg testben, így téve fogékonyabbá „*a testtudatot a karakterek elmélyítésére.*”¹⁵⁰ A gyakorlatok lényegi eleme az imaginációból kiinduló testi munka, amelyben minden alapelem (papír, fém, üveg stb.) sajátos minőséget kölcsönöz a mozdulatoknak. Ahogyan földdé, tűzzé vagy levegővé változunk IMT és kognitív állapotok váltakozásából - spontaneitás, megfontolás és kompozíció együtt-munkája szerint - pici mozgás szótárak alakulnak.

A második napon, erre építkezve a képzeletet és a „háttértárat” intenzíven mozgósító feladatot kaptunk: obszervációból kiindulva különböző anyagok kölcsönhatásait jelenítettük meg testben, előkészítve a későbbi „*karaktertalálkozásokat.*”¹⁵¹ Papír és ragasztó, fa és fűrész találkozásai különös módon szabadítják fel a játszókat, egyre könnyebbé válik a spontán reakció, hiszen a felsőbb agyterületek nem egy karakter belső életét keresik, hanem csakis egy bizonyos anyag sajátosságaira fókuszálnak – az adott matéria fizikai tulajdonságain keresztül válaszolnak a külső impulzusokra. Megfigyeltük ugyanakkor, hogy

¹⁴⁸ mf

¹⁴⁹ mf

¹⁵⁰ mf

¹⁵¹ mf

erősebbé vált a kontrol funkció, talán mert az egó óhatatlanul abszurdnak ítélte, hogy tulajdonosa, mint deszka sikítozott egy motorfűrész karjaiban.

Harmadik alkalommal Ági maszkos technikai tréninget tartott, majd megpróbálta az első két nap tapasztalatait felhasználva a karaktereket a lehetséges anyagbeli és alapelem-beli minőségekkel kiegészíteni. A szóló és páros bemutatkozások, komplex szituációban történő páros improvizációk követték.

BIBLIOGRÁFIA

Csikszentmihályi Mihály: Flow, a tökéletes élmény pszichológiája, Budapest, Akadémiai Kiadó, 1997

Daniel Siegel: Mindsight, Bantam Books, New York, 2010

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

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

Bárdos György - Cziboly Ádám: Placebóhatás: az elvárások gyógyító ereje. Magyar Tudomány, 2003/7. 814.823.

Vittorio Gallese: Il corpo teatrale: Mimetismo. Neuroni Specchio, Simulazione Incarnata - in. Teatro e Neuroscienze, 36. o. - Culture Teatrali Edizione Carattere, Bologna - 2008, Szabó Zsuzsanna fordítása

Natalie Sebanz Rutgers: Joint action- bodies and minds moving together, The State University of New Jersey, Psychology Department University of Nijmegen The Netherlands

Éva Bányai (ELTE): The Interactive Nature Of Hypnosis: Research Evidence For A Social-Psychobiological Model

Marie-Noëlle Metz-Lutz: What physiological changes and cerebral traces tell us about adhesion to fiction during theater-watching? (Laboratoire d’Imagerie et Neurosciences Cognitives, FRE 3289 Centre National de la Recherche Scientifique, Faculté de Médecine, Université de Strasbourg, Équipe de Recherches Théâtrales et Cinématographiques, Université Paris Ouest Nanterre La Défense, Paris, France)

Ivana Konvalinkaa, Dimitris Xygalatasa, Joseph Bulbuliac, Uffe Schjødta, Else-Marie Jegindøa, Sebastian Wallotd, Guy Van Ordend, and Andreas Roepstorffa: Synchronized arousal between performers and related spectators in a fire-walking ritual. (Center of Functionally Integrative Neuroscience, Aarhus University,

Denmark; Institute of Anthropology, Archaeology and Linguistics, Aarhus University, Denmark; Faculty of Humanities and Social Sciences, Victoria University, Wellington, New Zealand; Center for Cognition, Action and Perception, University of Cincinnati)

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

Paul Ekman: Emotions revealed – Times Books, 2003

Stephen Porges: Miért egy test orientált megközelítés a kulcs?” Webinar, 2014

Hidehiro Nakahara, Shinichi Furuya, Satoshi Obata, Tsutomu Masuko, Hiroshi Kinoshita: Emotion-related Changes in Heart Rate and Its Variability during Performance and Perception of Music (Morinomiya University of Medical Sciences, Suminoe-ku, Osaka-shi, Osaka, Japan, Graduate School of Medicine, Osaka University, Toyonaka-shi, Department of Music, Mukogawa Women’s University, Nishinomiya-shi, Osaka, Japan, Hyogo, Japan)

Celine Latulipe, Erin A. Carroll, Danielle Lottridge: Exploring Audience Responses to Performing Arts- Love, Hate, Arousal and Engagement, Performing Arts, May 7–12, 2011, Vancouver, BC, Canada

Jerzy Grotowski: Towards a poor theatre, London, Theatre Arts – Routledge, 1968

Thomas Richards: Travailler Avec Grotowski Sur Les Action Physiques, Actes Sud/ Académie Expérimentale des Teatres, 1995

Attila Oláh, Henriett Nagy, Kinga G. Tóth: Life expectancy and psychological immune competence in different cultures - RAM Verlag - ETC – Empirical Text and Culture Research 4, 2010

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

Bipolar Disorder in Adults - U.S. National Institutes Of Health, Publication No. 12-3679,2012

Popper Péter *Színes pokol* 2000. Budapest, Saxum

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

K. Anders Ericsson, Ralf Th. Krampe, and Clemens Tesch-Romer : The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance, Psychological Review 1993, Vol.100.No.3

Gurdjieff beszél tanítványainak – Püski, 2010

Barbara Coloroso: Zaklatók, áldozatok, szemlélők: az iskolai erőszak. Harmat, Budapest, 2014

Daniel Siegel: Brainstorm

P. D. Ouspensky: Egy ismeretlen tanítás töredékei - Püski – új ág, 1996

Daniel Goleman: Destructive Emotions and How Can We Overcome Them

Vekerdy Tamás: A Színészi hatás eszközei Zeami mester szerint

Viktor Müller, Ulman Lindenberger: Cardiac and Respiratory Patterns Synchronize between Persons during Choir Singing, Published: September 21, 2011 DOI: 10.1371/journal.pone.0024893

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

Freund Tamás agykutatóval készült interjú - Istenadta - vallomások tehetségről és felelősségről. Szerkesztette: Szőnyi Szilárd. Megjelent: A Heti Válasz gondozásában.

Peter Brook: The secret dimension – L' age d'Homme

Barba - Savarese: A színész anatómiája (Anatomie de l'Acteur - une dictionnaire d'anthropologie théâtrale) Bouffonneries Contrastes - Cazihac, Zeami Libri - Roma, ISTA - Holstebro - 1985

J. Grotowski: A színházi társulattól a művészetig, mint közlekedési eszköz - De la compagnie théâtrale a l'art comme vehicule - Actes Sud 1995.

Jon Kabat-Zinn: Full Catastrophe Living - Bantam Dell, 1990

Ádám (2004) A rejtőzködő elme, Vince Kiadó

Daniel Amen (2008) A Magnificent Mind at Any Age, HArmony Books NY

Attkinson/Hilgard: Pszichológia, Osiris, 2005

Barba: Kísérletek színháza, Magyar Színházművészeti Szövetség kiskönyvtára (1965)

Bárdos György (2003) Pszichovegetatív kölcsönhatások, Sclar

Bárdos György (2006) Az élet árnyoldalai, Sclar

Peter Brook (1987) The Shifting Point, Methuen Drama

Peter Brook: Időfonalak, Európa (1999)

Culture Teatrati 2007, primavera, cura di Bartoletti, Teatro e Neuroscienze, Università di Bologna

Csikszentmihályi Mihály: A fejlődés útjai, Nyitott Könyvműhely (2007)

Darida (2010): Színház -utópiák, Kijárat Kiadó

DICE Consortium 2010, The Dice has been Cast/ Making a World of Difference

Frankl: Man's Searching For Meaning, Washington Square Press, 1985

Grotowski: Színház és Rituálé, Kaligramm (1999)

Hebb: A pszichológia alapkérdései, Trivium 1975

Savarese/Barba (1995): L'Energie Qui Danse : Un dictionnaire d'anthropologie théâtrale

Saxton/Morgan (1987): Teaching Drama, Hutchinson Education, London

Saxton/Prendergrast (2009) Applied Theatre, International Case Studies and Challenges for Practice, Intellect, UK Bristol

Siegel/ Bryson (2011) The Whole-Brain Child, Delacorte Press, New York

Siegel/ Hartzell (2004) Parenting from the Inside out, Tarcher/Penguin New York

The Dalai Lama/Ekman (2008) Emotional Awareness, Henry Holt and Co. New York

Turner (1982) From Ritual to Theatre, Performing Arts Journal Publications, NYC

Vygotsky: Mind in Society, Harvard University Press (1978)

healthontheedge.wordpress.com/2012/01/28/the-human-energy-field-an-interview-with-valerie-v-hunt-ph-d/

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

<http://www.coun.uvic.ca/learning/exams/blooms-taxonomy.htmlhttp://www.coun.uvic.ca/learning/exams/blooms-taxonomy.html>