Színház- és Filmművészeti Egyetem Doktori Iskola

Pető Kata Klára

Az Erőszakmentes Kommunikáció integrálása a Színház- és Filmművészeti Egyetem színész és rendező oktatásába

Doktori értekezés

Témavezető: Dr. Karsai György

2022

TARTALOM

Bevezetés **5**

1. Az erőszakmentes vagy együttműködő kommunikáció **7**

1.1. Története **7**

1.2. Fogalmai **10**

1.3. A tudatosság négy komponense **12**

1.4. Lehetséges szerepe a színházban, motivációim **14**

2. A drámai konfliktus és az erőszak viszonya **15**

2.1. Dramatikus szöveg és erőszak kapcsolata **15**

2.2. Franz Grillparzer *Médea* című drámájának elemzése **16**

3. Az EMK alkalmazásának helyzetei a színházi gyakorlatban **38**

3.1. A módszer szükségessége: erőszak a színházi gyakorlatban **38**

3.2. Példák a színházi hétköznapokból **42**

3.2.1. Érzések és megfigyelések elkülönítésének gyakorlása 43

3.2.2. Érzések elemzése, összekapcsolása a szükségletekkel 45

3.2.3. Szükségletek fölismerése, kérések megfogalmazásának gyakorlása 45

3.2.4. A kritika fogadása 47

3.2.5. A színházi működés hierarchiája – hatalommegosztás, szerepek cseréje 47

3.2.6. A rendezői erőszak a próbán, vagy előadás alatt 48

3.2.7. A partneri erőszak a próbán 52

3.2.8. Megalázás 54

3.2.9. Jó példa az együttműködő kommunikációra 56

3.3. Minták az erőszak kerülésére **56**

4. Út az *Árnyék*hoz – beszámoló egy színházi kísérletről **63**

4.2. A választás **63**

4.3. A folyamat **66**

4.4. Alkotótársak **67**

5. Az erőszakmentes kommunikáció tanítása **75**

5.2. Csoportprofil **75**

5.3. Tematikus óravázlat **80**

5.4. Reflexiók **81**

Összefoglalás **87**

Bibliográfia **89**

Mellékletek: **96**

„A tudás se nem „objektív”, se nem „szubjektív”, hanem mindig személyes. Nem egyéni: személyes. Az „egyén” koncepciója a politikai liberalizmus egyik alapvető tévedése. Minden ember egyedi: de nem egymagában létezik. Nemcsak függ másoktól (az ember gyermeke sokkal tovább, mint más emlősök ivadéka), hanem létezése elválaszthatatlan a más emberekhez fűződő viszonyától.”

/John Lukacs: Isten velem/

„.Again, we do not know where these developments will lead us, but we know, or should know, that every decrease in power is an open invitation to violence – if only because those who hold power and feel it slipping from their hands, be they the government or be they the governed, have always found it difficult to resist the temptation to substitute violence for it.”

/Hannah Arendt: On violence/

Bevezetés

2016-ban nyertem felvételt a Doktori Iskolába, *Az Erőszakmentes Kommunikáció integrálása a Színház- és Filmművészeti Egyetem színész és rendező oktatásába* című témámmal. Kezdettől fogva tudtam, hogy doktori dolgozatom amellett érvel majd, hogy az erőszakmentes kommunikáció integrálása a színházi nevelésbe, a Színház- és Filmművészeti Egyetem színész- és rendezőképzésébe, szükségszerű, időszerű és hasznos volna. Időközben sok minden megváltozott – az Egyetemet az állam alapítványi fenntartásba adta, erőltetett ütemű modellváltás zajlott le anélkül, hogy az Egyetemmel egyeztettek volna, végül elvesztette autonómiáját. A dolgozatom, témám kontextusa – az Egyetem – tehát megváltozott, és még nem látható pontosan, milyen elvek mentén zajlik majd ezentúl a színész- és a rendezőképzés, így letettem arról, hogy a jelenleg működő struktúrába konkrét képzési javaslatot illesszek. A színházi szakmán belül lassan kezelhetetlenné válik a szakadás, a konfliktusok csak mélyülnek és mérgesednek, sérelmekre újabb sérelmek osztogatása a válasz. Meggyőződésem, hogy az erőszakmentes kommunikáció oktatására nagyobb szüksége van az egész szakmának, mi több, az egész társadalmunknak, mint valaha. Mivel a hazai művészképzésben rendszerszinten mindezidáig kevéssé kaptak helyet a főtárgyakat kiegészítő, az ott tanultakat tudatosítani és feldolgozni segítő tanulmányok és módszerek, az erőszakmentes kommunikáció szemlélete is inkább csak egyes tanárok kivételes, egyéni törekvéseiben volt tetten érhető. Reményeim szerint egy jövőbeli erőszakmentes kommunikáción alapuló pedagógia kidolgozásakor hasznos lehet jelen dolgozat.

Disszertációmban először bemutatom és kontextualizálom a rosenbergi erőszakmentes kommunikációt és fontosabb fogalmait, majd egyetlen drámán keresztül a drámai konfliktus és az erőszak viszonyát vizsgálom, hogy rámutassak azokra a drámai szituációkra, melyekben az erőszakos kommunikáció működése látható. Ezt követően előbb általánosan összefoglalom, majd esettanulmányokon keresztül foglalkozom az erőszakmentes kommunikáció színházi megjelenéseivel. S végül a mestermunkámat mutatom be, melynek létrehozása során végig tudatosan törekedtem arra, hogy ne váljék az előadás kommunikációja erőszakossá, elnyomóan dominánssá – ezt azért tehettem meg, mivel ötletgazdaként, főszereplő színészként legfőképp én szabtam meg a munka kereteit. A dolgozat ennek a munkafolyamatnak a felidézésével utal arra, amely további kutatások tárgyát képezheti majd: az erőszakmentes kommunikáció és a közösségi színházcsinálás összefüggéseire. Mivel a közösségi színházcsinálás alapja és igyekezete az, hogy a művészszínházakban hierarchikusan szerveződő, rögzített feladatköröket

közösségi tulajdonná teszi, ahol újra és újra kötött szerződések tartalmazzák a résztvevők feladatait, ez a színházi forma folyamatos kommunikációt (és hatalommegosztást) jelent, nyilvánvalónak tűnik tehát, hogy beszédmódja eredendően sokkal kevésbé van kitéve az erőszakosság veszélyének, mint a hierarchikus felépítésű struktúráé.

A mű, amelyet kiválasztottam, Elfriede Jelinek *Árnyék* című monodrámája. A szöveg többek között test és árnyék, férfi és nő viszonyát boncolgatja, vagyis alapkérdése az, lehet-e két szereplő, két ember közt egyenlőség, egyenrangúság, harmónia, vagy az egyik mindig a másik elnyomására tör. A dráma Eurüdikének, Orpheusz halott feleségének a monológja: egyes szám egyes személyű gondolatfolyam, amelyben a nő saját szemszögéből meséli el kettejük – az európai kultúrtörténetben mindeddig Orpheusz-központú – történetét. A szövegben Eurüdiké férjétől, szerelmétől, testétől való megszabadulását, függetlenedését jelenti a halál, vagyis itt csakis az Alvilág, a nemlét helye az, ahol az erőszak megszűnik és az egyén valóban önmaga lehet, ahol a nő megszólalhat. A mottóban a John Lukacs által említett, más emberekhez fűződő viszony Jelinek monodrámájában tehát az erőszak terepe. Eurüdiké azt mondja, hogy halottnak lenni csodálatos sors, hiszen megment az erőszaktól: „...a legnagyobb pedig, s a legszebb: hogy nem szeretsz és nem szeretnek”.[1]

Hannah Arendt szerint a politika értelme a szabadság.[2] A görög poliszokban, ahol az emberek körülállják a teret, az agónban vagy az agorán, védett – tehát szabad lesz – a beszéd. A sokféleség, a különbözőség pedig megérthető és elfogadható: a „politikai”, mint olyan „az egymáshoz-, egymással- és a valamiről-beszélés köré” helyeződik, s ez az egész szféra „az isteni peithó, az egyenlők közötti, kényszer és erőszak nélkül működő meggyőző- és rábeszélő-erő” terepeként tekinthető.[3] Ebben az értelemben politikus Jelinek szövege és az erőszakmentes kommunikáció színházi használata is.

Dolgozatom befejező részében egy félév oktatói tapasztalataira reflektálok, és javaslatokat teszek a módszer integrálására.

[1] Elfriede Jelinek: Árnyék (ford. Halasi Zoltán) szinhaz.net, http://szinhaz.net/wp-content/uploads/pdf/drama/Jelinek_Arnyek_Halasi_Zoltan_ford.pdf. Utolsó letöltés: 2022.jan.8.
[2] Hannah Arendt: Mi a politika? In: Uő: A sivatag és az oázisok. (ford. Mesés Péter.) Budapest, 2002, 44.
[3] Arendt, i.m. 114.

1. Az erőszakmentes vagy együttműködő kommunikáció

1.1. Története

Az ’erőszakmentes kommunikáció’ terminus az angol ’nonviolent communication’ (NVC) kifejezés magyar fordítása. Az angol rövidítés mintájára nálunk is gyakran EMK formában használják. A kifejezés Marshall B. Rosenberg klinikai pszichológustól ered, aki az 1960-as években nevezte el így azt a módszert, amelyet konfliktuskezelésre fejlesztett ki. Dolgozatomban elméleti háttérként Rosenberg munkásságára támaszkodom, a következőkben forrásaim tehát elsősorban Rosenberg könyvei,[4] az általa alapított központ hivatalos honlapja[5] és a magyarországi EMK-mozgalom képviselőinek munkái lesznek.[6] Tágabb kontextusként pedig a szociálpszichológia és a hazai művészképzés területeit jelölöm meg.

Az erőszakmentes kommunikáció módszertanának kifejtése előtt szükséges ismertetnem, hogyan jutott el Rosenberg egy mai napig működő globális szervezet megalapításáig, hogyan vált az EMK egy világszerte ismert és alkalmazott módszerré. Marshall Rosenberg Detroitban nőtt fel, ahol már gyerekkorában látta, milyen konfliktusok eszkalálódnak az autó- és fegyvergyárak kínálta munkalehetőség miatt a városba folyamatosan áramló bevándorlók (elsősorban afroamerikaiak, másodsorban emigráns európaiak, lengyelek, görögök) valamint a helyiek között.[7] A michigan-i egyetemen szerzett diplomát, majd 1961-ben Wisconsinban doktorált klinikai pszichológusként, ahol Carl Rogers tanítványa volt.[8] Rosenberg ezután egy ideig pszichológusként praktizált, de nem volt elégedett a gyakorlat eredményeivel, hamarosan abbahagyta és taxisofőrnek állt, hogy az emberekkel beszélgessen, tanulmányozza őket. A ’60-as években Detroit ismét zavargások színhelyévé vált, az etnikai és kulturális konfliktusok kiéleződtek, miközben a város vezetésében csak fehérek kaptak szerepet. 1967-ben egy rendőrségi akció után kitört a lázadás, a felháborodott tömeg házakat gyújtott föl, üzleteket fosztott ki. Öt nap után csak a hadsereg beavatkozása vetett véget ennek,

---

[4] Marshall B. Rosenberg: *A szavak ablakok vagy falak, Erőszakmentes kommunikáció*. Budapest, Agykontroll Kft., 2001.; Marshall B. Rosenberg: *Erőszakmentes Kommunikáció az iskolában és otthon*. Budapest, Agykontroll Kft., 2005., Dr. Marshall B. Rosenberg: *Raising Children Compassionately. Parenting the Nonviolent Communication way*. PuddleDancer Press, 2005.

[5] https://www.cnvc.org/ Utolsó letöltés 2021.11.12.

[6] Az elmélet magyarországi képviselőinek honalpja: https://emk.hu Utolsó letöltés 2021.11.12.

[7] 1943-ban például egy rasszista összecsapás során 34 ember vesztette életét (ebből 25-en voltak feketék) és többszázan megsérültek. Forrás: https://detroithistorical.org/learn/encyclopedia-of-detroit/race-riot-1943 Utolsó letöltés: 2021.11.12.

[8] Forrás: https://www.nonviolentcommunication.com/about-marshall-rosenberg/?doing_wp_cron=1639908493.5991199016571044921875 Utolsó letöltés 2021.10.09.

8000 fős katonaság leverte a lázadókat. A halálos áldozatok között sokkal több volt a fekete, mint a fehér. A konfliktusok a katonai beavatkozástól természetesen nem oldódtak meg. Rosenberg számára az lehetett az első lépés az EMK kommunikációs modelljének kidolgozásához, hogy ezeknek a társadalmi problémáknak a konkrét, általa tapasztalt, mindennapos megjelenéseire keresett gyorsan és hatékonyan alkalmazható konfliktuskezelő módszert. Olyan körzetekben dolgozott iskoláknak, amelyekben a szegregáció erős volt, és a békés, erőszakmentes integrációt próbálta előmozdítani, például közvetített lázadó diákok és az iskolák dolgozói között, illetve egyéb mediátori tapasztalatokat szerzett az emberjogi aktivistákkal való munka során. Rosenberg gondolkodására és az EMK egész elméletére a pszichológia mellett a legnagyobb hatással Mahatma Gandhi erőszakmentes politikai mozgalma volt.[9] Gandhi a 20. század egyik legnagyobb hatású politikusaként olyan indiai vallási hagyományban gyökerező alapfogalmakat értelmezett újra, mint pl. az igazság (szatja), erőszakmentesség (ahimszá) vagy az igazsághoz való ragaszkodás (szatjágraha).[10] Az igazsághoz való ragaszkodás univerzális érvényű életelv volt a számára, amely "a politikai mezőben azonban alapvetően az igazságtalan törvényekkel szembeni engedetlenséget jelentette".[11] Így lett függetlenségért küzdő tömegmozgalmának vezérelvévé a polgári engedetlenség, az erőszakmentes ellenállás. A személyes, pszichológiai érdeklődés és önfejlesztés, az ember mint lehetőség humanisztikus pszichológiából eredő eszméje és a tömegeket érintő, szociális, társadalmi hatásokat előidéző erőszakmentes politikai cselekvés eszméje találkozik Rosenberg EMK-módszerében.

Az EMK a szociálpszichológia konfliktuskezelő módszerei közé sorolható: az interakciókban résztvevő ember viselkedését és társas kapcsolatait kutatja. Amerikában abban az időben, amikor Rosenberg tanulmányait folytatta, széleskörűen elterjedt volt az alkalmazott pszichológia és olyan, újabb reformista konfliktuskezelő eljárások születtek, melyek egyre kevésbé avatkoztak be az emberek (kliensek) életébe, hanem inkább önformálásukat segítették – mint például Carl Rogers pszichoterápiája. A humanisztikus pszichológia az 1950-es években létrejött irányzat, melynek Rogers az egyik vezéralakja, képviselője, akinek személyiségközpontú elmélete és gyakorlata „az embert mint lehetőséget" hangsúlyozza, az önalakítás szerepének fontosságát emeli ki.[12] A Rogers-iskolának központi fogalma az empátia,

[9] Rosenberg, *A szavak ablakok vagy falak*. 10.
[10] Vö. Szenkovics Dezső: *Móhandász Karamcsand ándhí filozófiai gondolodásának központi fogalmai*, Kolozsvár, Pro Philosophia Kiadó – Egyetemi Műhely Kiadó, 2014.
[11] Misetics Bálint: Thoreau és Gandhi az engedetlenségről és az ellenállásról. *Múltunk*, Budapest, 2016, 61. évf., 4. szám, 202.
[12] Pléh Csaba: *A lélektan története*. Budapest, Osiris, 2010. 515.

mert Rogers szerint ez a megértés kulcsa.[13] Tanácsadói gyakorlatának, pszichoterápiás eljárásának lényege, hogy a terapeuta a kliens problémáját minél mélyebben megértse. A megoldás ugyanis ebben rejlik, hiszen a probléma általában nem objektív természetű, hanem a személyiség számára az. A személyiség megértése és a megfigyelések visszatükrözése vezethet oda, hogy a kliens viselkedésében, problémához való viszonyulásában változás áll be. Rogers szerint a terapeuta nem értelmez, nem mutat rá új összefüggésekre, hanem pontosítja és egyértelműsíti a kapott információkat. Így a kliens „gondolatmenete megtisztul",[14] másként fogalmazva: tudatosodik benne saját hozzáállása. A tudatosság itt alapvető kelléke a változás elérésének. Rogers arra is hangsúlyt fektet, hogy a terapeutának tisztelnie kell a kliensét, elfogadnia őt, vagyis ki kell kapcsolnia az értékítéleteket, azokat a viszonyulási sablonokat, amelyektől a másik fél negatív minősítést kaphat. Rosenberg az EMK megalkotásakor mindezeket az alapokat átveszi Rogerstől, csak éppen ő nem terapeuta és kliens viszonyában értelmezi, hanem két kommunikációs partner között. Maga is tanácsadóként praktizál, nem terapeutaként, és hisz abban, hogy a személyiség, az egyén „képes arra, hogy maga tisztázza a dolgait."[15]

Rosenberg először kidolgozta és hosszú évekig csak a gyakorlatban alkalmazta a módszert, azután pedig tanítani kezdte és mozgalommá szélesítette. 1981-ben megalapította a Center for Nonviolent Communication kutatóközpontot, amely egy nonprofit szervezet, azóta is működik és edukációs tevékenységet végez, illetve társadalmi változásokat előidéző projekteket finanszíroz. A CNVC hitvallása és elképzelése szerint minden ember tiszteletben tudja tartja a többiek alapvető emberi szükségleteit és képes együttműködően, békésen rendezni a konfliktusait, javítani az emberi kapcsolatai minőségén, a társadalmi szervezetek és struktúrák pedig, amiket az emberek létrehoznak (gazdaságban, oktatásban, igazságszolgáltatásban, egészségügyben, békefenntartásban), vissza tudják tükrözni ezt a tudatosságot. A központ adatai szerint az EMK-val kapcsolatos munka, gyakorlat eddig 65 országban van jelen, több százezer ember életére van hatással.

Magyarországon 1996. májusában szervezett először az EMK-ról konferenciát a SEAL-Hungary Alapítvány, amely egy angliai központú nemzetközi tanulásfejlesztő hálózat, a SEAL (Society for Effective, Affective Learning) ihletésére alakult egy évvel korábban. A SEAL-Hungary küldetése az, hogy a különböző innovatív oktatási-nevelési, kommunikáció-fejlesztési, mentálhigiéniai módszereket Magyarországon is terjessze. Az 1996-os konferencia

[13] Buda Béla: *Empátia – a beleélés lélektana*. Budapest, L'Harmattan, 2002, 54.
[14] Uo, 55.
[15] Uo, 55.

főelőadójának Rosenberget hívták meg, aki még ugyanabban az évben visszatért és elindította egy kis csoport képzését. A következő években az Alapítvány számos külföldi EMK trénert hívott meg és gyakorolta a módszert, illetve lefordította és kiadta Rosenberg előadásainak a szövegét (1997) és könyveit (*A szavak ablakok vagy falak*, 1997; *Így is lehet nevelni és tanítani*, 2005).

2000-től Jónai Éva Hava és Rambala Éva megkapták a nemzetközi hálózat akkreditációját és azóta rendszeresen tartanak tréningeket és előadásokat a módszerről, 2001-től pedig az Alapítvány akkreditált pedagógus-képzésre kapott engedélyt, így többszáz pedagógus sajátíthatta el az EMK alapjait. 2004-ben társtréner képzésben az EMK-oktatók képzése is megindult. 2009-ben nevet változtatott a magyar EMK-iskola: erőszakmentes kommunikáció helyett azóta együttműködő kommunikációnak hívják. (Dolgozatom címében azért is tartottam meg az „erőszakmentes" terminust, mert a legtöbb magyarul megtalálható forrás – 2009 előtti fordítások és még utána is több előadó – ezt használja.) 2009-ben az Alapítvány Országos Erőszakmentes Konferenciát szervezett.[16] A magyar EMK honlap kiemeli, hogy a konferencia védnöke Dr. Csépe Valéria pszichológus, az MTA főtitkár-helyettese volt, illetve a főoldalon közli Dr. Trencsényi Lászlónak, a Magyar Pedagógiai Társaság ügyvezető elnökének az ajánlóját,[17] vagyis a módszer mellett a magyarországi pszichológiai és pedagógiai szakmák és tudományok tekintélyeit is fölvonultatja.

1.2. Fogalmai

Az erőszakmentes kommunikáció tehát a pszichológia fogalmait és eredményeit használja. Mivel az EMK lényegéhez tartozik, hogy univerzális legyen, mindenkihez szóljon, a módszer leírása során könyveik és kiadványaik egyszerű, hétköznapi nyelvet használnak, könnyen érthetőségre törekszenek. Céljuk a gyakorlat tanítása, a módszer alkalmazásának népszerűsítése, ismeretterjesztés. Rosenberg hisz abban, hogy előbb-utóbb az egész világ így kommunikálhat, úgy gondolja, hogy a „világon", vagyis a társadalmakon csakis az egyének összeadódó békés célja, hatékony kommunikációja segíthet, változtathat.

[16] https://emk.hu/bemutatkozunk/a-seal-hungary-alapitvany-bemutatasa/ Utolsó letöltés 2021.11.16.

[17] „Az erőszakmentes konfliktusmegoldás hajlandóságának és képességének a hiánya kulcsprobléma napjaink magyar társadalmában, s e probléma hatványozottan sugárzik át a kamaszvilágra, gyerekvilágra – hovatovább természetes szocializációs élménye több nemzedéknek. Jóna Éva Hava fontos tudását – az EMK-módszert – hosszú ideje terjeszti szelíd elszántsággal. Az a módszertani kultúra, amit a program tud, jól közvetíthető, biztató eredményeket hordoz. Fontos alternatív válasz erre a kihívásra. Ott a helye azon eljárások és támogatott programok között, melyek nem egyszerűen „megállj!"-t kiáltanak e „társadalmi rosszra", hanem feldolgozási-, cselekvési utakat, s így hozzájárulnak egy „barátságosabb", együttműködőbb társadalom kialakulásához régiónkban." Ajánló – https://emk.hu/ Utolsó letöltés 2021.11.16.

A módszer elnevezéséről érdemes néhány szót ejteni. Rosenberg könyvében az erőszakmentes kommunikációt azonosítja az együttérző kommunikációval. Ő itt hívja fel a figyelmet a kapcsolatra saját kommunikációs stratégiája és Gandhi tanításai között, hiszen azt írja, hogy:

> „az erőszakmentes szót Gandhi értelmezésében használom, tehát a természetes együttérzésünk kifejezésére, arra az állapotra, amikor az erőszak elhagyja a szívet. (…) Az általam javasolt folyamatot együttérző kommunikációnak is nevezhetjük. A könyvben végig az erőszakmentes kommunikáció (EMK) elnevezést használom, ami azonban egyúttal együttérző kommunikációt is jelent."[18]

Rosenberg mintáját követve alkalmazom én is ezt a kifejezést, illetve azért is, mert úgy gondolom, hogy az EMK fontos része az önmagunkhoz való viszonyulás is, melyet a későbbiekben részletesebben ismertetek. Az együttérző szó kevésbé tud önmagunkra utalni, hiszen magunkkal együttérezni nem nehéz feladat. Ez a szó általában egy másik személyhez való viszonyulásunkat, az ő érzelmeihez való közeledést fejezi ki. Az erőszakmentesség azonban éppen annyira vonatkozhat önmagunkra, mint másokra. Így relevánsabbnak érzem az erőszakmentes kommunikáció kifejezés használatát. Ugyanakkor azt sem szabad elfelejtenünk, hogy a módszer célja a felek közti hatékony együttműködés: hogy a kommunikáció résztvevői kölcsönösen és békésen, de célt érjenek, eredményesek legyenek.

A fenti fogalomhármas: az erőszakellenesség, az együttérzés és az együttműködés nem egyszerűen három dimenziója vagy felfogása a rosenbergi elméletnek. Ez a három attitűd egyetlen kommunikációs folyamat három egymást követő fázisaként is értelmezhető. Az erőszakellenesség az a pont vagy pillanat, ahol a vitában, konfliktusban megálljt parancsol az egyik fél a saját erőszakos reakciójának, nem törekszik a másik fél elnyomására, megtámadására. Az együttérző fázis az ezt követő lépés, amikor az EMK-t alkalmazó ember megpróbálja megérteni kommunikációs partnerét. Az együttműködő szakaszban pedig az előző két fázis eredményeképpen, azokra épülve és velük összhangban létrejön a konkrét cselekvés, mely mindkét fél számára gazdagodást eredményez, pozitívumot hoz.

Novák Éva EMK-val foglalkozó tanulmányában a kommunikációval, ezen belül is kifejezetten a verbális kommunikációval kapcsolatban fejti ki a társadalmi normák szerepét. (Erre Rosenberg is felhívja a figyelmet, de Novák részletesebben elemzi ezeket.) A társadalmi normák voltak azok, amelyek kiüresítették beszédünket. A nyelv egyre választékosabbá válásával és a normáknak, társasági szabályoknak való megfeleléssel az érzelmek és igények

[18] Rosenberg, *A szavak ablakok vagy falak*. 10.

kifejezése egyre inkább kiveszett a nyelvből. Ez is alátámasztja azt a tényt, hogy az erőszakmentes kommunikáció valójában nem egy új „találmány”, csupán egy rég elfeledett beszélési mód.[19]

Rosenberg a YouTube-on elérhető, magyar felirattal ellátott videójában[20] politikai és teológiai okokra vezeti vissza ennek a kommunikációs módnak az elvesztését. Az ember eredendő gonoszságának, bűnösségének elfogadásával is összefüggésben áll az, ahogyan kommunikálunk egymással, illetve ahogy magunkra és a másik emberre tekintünk.[21] Ezzel függ össze az a típusú gondolkodásmód, mely dualitásokban gondolkozik. Tehát jó és rossz, büntetés és jutalom kettősségében. Az EMK ezzel ellentétben azt mondja, hogy például a helyes és helytelen ellentétpárokban való gondolkodás az, amely az ítélkezés csapdájába zár. Ha nem dualitásokban gondolkodunk, kisebb az esély arra, hogy ítélkezzünk mások és magunk felett egyaránt.

A színházi kontextust is idekapcsolva meg kell jegyeznünk, hogy körülbelül az EMK-módszer kialakításának idején zajlik le a művészetekben a performatív fordulat is, mely – sok más mellett – éppen a dichotómiák egymásba omlása felől definiálja magát.[22]

1.3. A tudatosság négy komponense

Az EMK modellje két elemből és négy komponensből áll. A két elem az empatikus figyelem („emphatically listening”) és a becsületes vagy egyenes kifejezés („honestly expressing”). Ezeket a két gyakorló fél, vagyis a párbeszéd két résztvevője felváltva alkalmazza. Amire pedig empatikusan figyelnek, illetve amit egyenesen közölnek vagy kifejeznek, vagyis amit meghallgatnak és megfogalmaznak a kommunikáció során, azok megfigyelések, érzések, szükségletek és kérések. Ezeket nevezi Rosenberg a négy komponensnek, a tudatosság négy területének. Tehát ezek tudatos felismerése és alkalmazása az erőszakmentes kommunikáció alapja. A négy komponens azonban szinte egymásból következően, sorrendben követi egymást. Az adott személy (1) megfigyel egy helyzetet, ezt pedig leírja. Fontos, hogy nem minősíti vagy bírálja az adott helyzetet, csupán a megfigyeléseit osztja meg. Ezek a megfigyelések (2)

---

[19] Novák Éva: *Gondolatok az erőszakmentes kommunikációról*. in: Laczkó Sándor (szerk.): *Lábjegyzetek Platónhoz 14. Az agresszió.* Szeged, Státus Kiadó, 2016. 457-458.

[20] Egy 2000-ben, San Franciscóban tartott előadásról készült videósorozat (négy részben feltöltve), mely az EMK alapjaiba nyújt betekintést. Ezeken látható, hogy Rosenberg hogyan oktatta, terjesztette az erőszakmentes kommunikáció hozzáállását, hogyan szólította meg ezzel közönségét.

[21] https://www.youtube.com/watch?v=g8dDDtjrrow [05:16-06:15]

[22] „... a performativitás másik jellemzőjének tekinthető az a képesség, hogy destablizálja, s így működésképtelenné teszi a fogalomalkotás dichotomikus módját.” Erika Fischer-Lichte: A performativitás esztétikája (ford. Kis Gabriella), Budapest, Balassi Kiadó, 29.

érzelmeket generálnak, amelyek felismerése, majd megosztása szintén elengedhetetlen az EMK használata során. Ehhez szorosan kapcsolódnak az adott személy (3) szükségletei. Ezek a megfigyelések során érzett érzelmekből fakadnak. Legutolsó lépésként (4) kéréseket kell megfogalmaznia az adott személynek. Azokat a kéréseket, melyek az előző három lépést követően megfogalmazódnak benne, és amelyek mindkét fél számára jobbá tehetik a világot, gazdagíthatják életüket. Rosenberg nagy hangsúlyt fektet a négy komponens különválasztására.

Az EMK módszer összekapcsolja a tudatosság, a nyelvhasználat, a kommunikáció és a hatalommegosztás fogalmait – tehát, bár a következők során én elsősorban kifejezetten a tudatosság imént felsorolt négy komponensével és az erőszakmentesség-együttérzés-együttműködés említett fogalomhármasával fogok foglalkozni, időnként a nyelvhasználat, a kommunikáció és a hatalommegosztás kérdései is szükségszerűen szóba kerülnek majd. Az EMK műveléséhez elengedhetetlen a tudatosság, ugyanakkor vannak, akik a módszer iskolajellegű tanulása nélkül, már eleve is így kommunikálnak, megértéssel és egyenesen. Rosenberg szerint a természetes emberi kommunikáció eredendően erőszakmentes: ő is úgy alakította ki, hogy megfigyelte, hogyan kommunikálnak hatékonyan bizonyos emberek, akiket tisztelt. A módszer semmi olyat nem mond, ami „új" volna, viszont konkrét, jól megragadható struktúrát kínál, lépésről lépésre segít használni azt a tudást, aminek mindenki a birtokában van. A tudatosság a feltétele annak, hogy a kommunikáció során a felek legyenek tisztában önmaguk, majd a másik szükségleteivel, és legyenek képesek elválasztani megfigyeléseiket érzéseiktől. Ez a szétválasztás a megfogalmazásban megjelenik: a bizonyítható tényeket az EMK szerint beszélő fél elválasztja az értékítéletektől, világossá teszi, hogy melyik melyik. Ez a módszer egyik legnehezebb része, hiszen a konfliktusokban rendszerint pont ezek sűrűsödnek össze. Novák Éva a módszer ezen részénél is felhívja a figyelmet annak történetiségére, hiszen már a hellenisztikus kor gondolkodói is a véleménynyilvánítástól való tartózkodásra hívták fel a figyelmet. [23]

Az EMK tudatossága tehát türelmet, önvizsgálatot is igényel. A tényeken alapul, a konszenzuson, de nem köti meg a beszélőt, nem kívánja, hogy másképp gondolkodjon, csak annyit vár tőle, hogy legyen tisztában azzal, hogy amit kimond, az vélemény vagy tény. A legtöbb párbeszédben az értékítéletek összekeverednek. A tudatos EMK a lehető legegyszerűbb formában tehát azt jelenti, hogy az egyén kitüntetett figyelmet fordít arra, hogy pontosan azt mondja ki, amit gondol, és arra, hogy külön fogalmazza meg az érzéseit és az észrevételeit. Hasonlóképpen tesz, amikor a hallgató szerepébe kerül, így meg tudja érteni, hogy a másiknak

[23] Novák Éva i.m. 458.

mik az érzései és mi az, ami nem interpretáció kérdése. A nyelvhasználat eszköz, amit érdemes tudatosan használni: segítségével közeledni és távolodni is tud a két fél egymáshoz, illetve egymástól.

1.4. Lehetséges szerepe a színházban, motivációim

Rosenberg könyve azért is szemléletes, mert számos példát hoz fel az EMK módszerének gyakorlatban való alkalmazására. Ahogyan ő fogalmaz: „a kommunikáció minden szintjén és a legkülönfélébb helyzetekben egyaránt hatékonyan lehet alkalmazni."[24] Ezekre a változatos helyzetekre és kapcsolatokra hozza példaként a párkapcsolatot, a család vagy az iskola színterét, a különböző szervezeteket és intézményeket, a lelki tanácsadást és a pszichoterápiát, valamint az üzleti és diplomáciai tárgyalásokat. *A szavak ablakok vagy falak* azért is lehet hatékony módszertani útmutató, mert a felsorolt színterek közül mindre találhatunk példát Rosenberg írásában.[25]

Az EMK-val kapcsolatos kutatásom fő tézise az, hogy a módszer a színházi munkában is haszonnal alkalmazható, és mind pedagógiailag, mind pedig lélektanilag szükséges és fontos. A továbbiakban először egy dramatikus szövegen, egy, a végletekig erőszakos fiktív történet kereteiben szemléltetem az EMK lehetőségeit. Hiszen színházi munkáink anyaga sokszor hordozza, tematizálja az erőszakot. Ezeknek a fölismerése, tudatosítása segíthet elkerülni, hogy a próba helyzeteiben erőszakos kommunikációt alkalmazzunk.

[24] Rosenberg: *A szavak ablakok vagy falak*. 15.
[25] A fentebb említett, YouTube-on elérhető videókban megfigyelhető, hogy a tanítás során Rosenberg a színház eszközkészletét is alkalmazza. Bábokkal mutatja be a példaként felhozott kommunikációs helyzeteket és eljátssza azokat különböző állatokkal azonosítva az EMK-t alkalmazni tudó, illetve az általa „sakálnyelvnek" nevezett, tehát a nem erőszakmentes beszédmódot alkalmazó egyéneket. A bábokat beszélteti, mozgatja.

2. A drámai konfliktus és az erőszak viszonya

Ebben a fejezetben a drámai szöveg, párbeszéd és az erőszak relációit vizsgálom egy konkrét példán, Grillparzer *Médea* című darabján[26] az erőszakmentes kommunikáció szempontjainak, az erőszakmentesség, az együttérzés és az együttműködés fogalmainak a segítségével.

2.1.Dramatikus szöveg és erőszak kapcsolata

> „A drámai konfliktus a dráma egymással szemben álló erőinek együttes jelenlétéből fakad. Két vagy több szereplő, világnézet vagy adott drámai szituációban megnyilvánuló viselkedésforma helyezkedik benne szembe egymással. A drámai színház klasszikus elmélete szerint a színház célja az emberi cselekvések bemutatása, valamiféle válsághelyzet kifejlődésének, a konfliktusok megjelenésének és megoldásának nyomon követése (…) A konfliktus a színház sajátos jellemzőjévé vált (…) akkor alakul ki, amikor valamely alany (…) valamiféle tárgy (szerelem, hatalom, eszme) felé való törekvése során egy másik alanyba (…) »ütközik«.”[27]

A dramatikus diskurzusban, a fikcióban tehát feltételezhető, hogy az EMK szempontjából „rosszul” – pontosabban: a legkevésbé sem hatékonyan – kommunikálnak a szereplők, hogy minél nagyobb és kiélezettebb legyen köztük a konfliktus. A 20. századi színjátszás legerősebb iskolái – Sztnyiszlavszkij óta – hagyományosan építenek az átélés technikáira. A civil érzelmi élményeket és emlékezetet mozgósító színészi munka azonban egy olyan drámai szöveg esetében, mely az erőszakos kommunikációra szolgáltat számos példát, a próbák során is az erőszakos kommunikáció előfordulásának a lehetőségét hordozza magában. Meg kell jegyeznem ugyanakkor, hogy ez a színészi játékhagyomány az empátia és az együttérzés szerepét növeli hatalmasra, és természetesen – akár bármilyen más színházi iskola vagy szerveződés – csakis az együttműködés jegyében válhat hosszútávon sikeressé.

A próbafolyamatokban sokszor az a legnehezebb, hogy miközben a munkánk a fiktív érzések és indulatok kiélezésről szól, a konfliktus mélyítését célozza, a közös munkában mégis az a célravezető, ha az alkotók közti kommunikáció erőszakmentes, békés marad. Máskülönben a próbafolyamat könnyen személyes, “civil” sérelmek és konfliktusok forrása lesz, hatalmi harcok terepe, nem pedig alkotók hatékony kooperációja. Nem a dolgával vagy a művészi célokkal fog törődni senki, hanem az őt ért sérelmekkel. Szakmai és pszichés szempontból is kiemelten fontosnak tartom, hogy a színházcsinálás, a próbahelyzet kommunikációja

---

[26] Franz Grillparzer: Médea. (ford. Garai Gábor), in: Györffy Miklós (szerk.): *XIX. századi német drámák*. Debrecen, Európa Könyvkiadó, 1986. 203–297. A drámarészleteket a továbbiakban innen idézem.

[27] Patrice Pavis: *Színházi szótár*. (ford. Gulyás Adrienn, Molnár Zsófia, Rideg Zsófia, Sepsi Enikő), Budapest, L’Harmattan, 2006. 245–246.

határozottan elválasztódjon a színházi fikcióban használt kommunikációtól. Teljesen más dolog nekem eljátszani egy megalázott helyzetbe hozott nőt, vagy egy próba során nőként megalázó helyzetbe kerülni.

Ha a próbafolyamat során, az alkotófolyamat valamennyi résztvevője közösen megvizsgálja egy színdarab szereplőinek a kommunikációját, az egyrészt azért hasznos, mert tudatosul bennem, hogy mi az, amit a színpadon meg kell mutatnom vagy mutatnunk belőle, másrészt meg tudom fogalmazni a segítségével, hogy mi az, amire akarva-akaratlan számíthatok (pl. egy megalázás-jelenet során), ha a sztanyiszlavszkiji vagy csehovi módszertanok alapján dolgozom.[28] A próba vezetője az, aki biztosítani tudja, hogy pl. a megalázásos jelenetet ne próbáljuk el minden nap hatszor négy héten át, még akkor sem, ha a következő jelenethez hasznos, mert „jó", összetört pszichofizikai állapotba hoz – hiszen annak biztosan van valamilyen hatása, ha valakivel több héten át minden nap kiabálnak.

Egy olyan dráma párbeszédeit választottam elemzésre, amelyben a kommunikációs helyzetek rejtett vagy direkt erőszakossága, agresszivitása egy embert látványosan hajszol a legvégső, leggonoszabb tettekig.

2.2.Franz Grillparzer *Médea* című drámájának elemzése

Philip Zimbardo szociálpszichológiai kísérlete, a stanfordi börtönkísérlet, úgy zajlott, hogy egészséges, stabil lelkiállapotú, átlagos, önkéntesen jelentkező diákokat osztottak két csoportra, „őrökre" és „rabokra", pár nap alatt alkalmazkodva szerepkörükhöz és a helyszínhez, önmagukból kivetkőzve, maguk számára is meglepően erőszakos viselkedést tanúsítottak az elnyomók az elnyomottakkal szemben. A rabok az őrök megalázó bánásmódjának hatására súlyos emocionális zavarok jeleit kezdték mutatni. A kísérletet hat nap után le kellett állítani.[29]

Grillparzer Médea-feldolgozása hasonló folyamatot mutat be: alkalmas arra, hogy azt vizsgáljam, hogy hogyan válhat egy ember gonosszá, ádázzá, embertelenné, hogyan fordul ki önmagából, hogyan torzul gyilkossá. Médea alakjáról köztudott, hogy ő a saját gyerekeit meggyilkoló asszony, ennél iszonyúbb bűnt nem lehet elképzelni.[30] Aki a drámát olvasni kezdi,

---

[28] Vö. Kricsfalusi Beatrix: Test- és pszichotechnikák Brecht és Sztanyiszlavszkij színházelméletében. In: Uő és Ungvári Zrínyi Ildikó: *Test - hatalom - intézmény: A színházi nyilvánosság szerkezetváltozásai Erdélyben*. Editura EIKON; UartPress, Bukarest; Marosvásárhely, 42–66.

[29] Lásd*:* Philip G. Zimbardo: *A Lucifer-hatás: hogyan és miért válnak jó emberek gonosszá?*. (ford. Varga Katalin), Budapest, Ab Ovo, 2012.

[30] „Euripidész tragédiájában Médeia azzal teszi teljessé a Iaszón elleni bosszúját, hogy ő maga öli meg gyermekeiket, örök magányra és boldogtalanságra ítélve a férfit (...) az athéni közönség a gyermekgyilkosságot utasította el: bármennyire is *barbár* nő, *gonosz varázslatok mestere* Médeia, bármennyire is jogos férje és annak

vagy elmegy az előadást megnézni, ezzel a tudással általában már rendelkezik. A főszereplő egy gyilkos. Lehet, hogy Médea eredendően szörnyeteg, boszorkány, lehet, hogy vannak eredendően beteg elméjű emberek, akik borzasztó dolgokat képesek elkövetni, másfelől pedig vannak jó emberek, akik ilyen cselekedetekre képtelenek lennének. De az is lehet, hogy létrejöhetnek olyan szélsőséges helyzetek, amelyek olyan speciálisan nagy nyomást gyakorolnak ránk, amelyben elveszíthetjük azokat az erkölcsi kapaszkodókat, amik átlagos helyzetben a birtokunkban vannak, amikre a mindennapjainkban támaszkodhatunk. Ha megvizsgáljuk a drámában az agresszivitásig, erőszakig vezető események körülményeit, a lelki tényezőket, az erőszakot kiváltó előzményeket, akkor látjuk, hogy egy folyamatról van szó: a gyilkossá válásról. A színpadon sokszor izgalmasabb látni, hogy valami hogyan megy végbe, mint előre eldönteni és csak a végeredményt megmutatni. Ezért az én kiindulópontom, feltételezésem az, hogy Médea eredendően nem gonosz, és az elemzés során az foglalkoztat, hogy hogyan jut el egy ember egy gonosz cselekedetig, ebben az esetben egy szülőanya a gyermekei meggyilkolásáig. Kérdésem, hogy vajon van-e olyan cselekedet, amelynek megtételére minden kétséget kizáróan mi magunk (akik jó embernek gondoljuk magunkat) soha nem kényszerülhetünk? „Az agresszív cselekvés nem más, mint olyan szándékos viselkedés, amely másoknak fizikai vagy lelki szenvedést okoz."[31] (Valószínűleg bennünk is sokkal nagyobb a jónak és a rossznak az átjárása, sokkal képlékenyebbek vagyunk, hogyha belekerülünk egy szélsőséges helyzetbe.) Gonosz cselekedet – erőszak – alatt azt értem, amikor valaki ártatlan embereknek szándékosan árt, méltánytalanságot követ el velük szemben, lealacsonyítja vagy elpusztítja őket. Aronson szerint a dehumanizálásnak kétféle módja van: amikor valakit elértéktelenítünk, jelentéktelen személynek állítunk be, vagy éppen ellenkezőleg, túlértékelünk emberfelettivé alakítjuk, démonivá, hatalmassá teszünk. Médea esetében mindkettő megtörténik.[32] Illetve erőszakos magatartás az is, ha valaki hatalmánál fogva biztatást vagy felhatalmazást ad másoknak, hogy így járjanak el.

új választottja iránti gyűlölete, sőt, még bosszúvágyát is meg lehet érteni, ártatlan kisgyerekeinek meggyilkolása semmiképpen nem fogadható el. Sem mint dramaturgiai megoldás, sem mint színpadon felidézett szörnyű tett, legkevésbé pedig mint mítosz-átértelmezés. A görög közönség emberképében a bűnöknek – legyen szó akár a legrettenetesebb bűnöket elkövetőkről is, mint például Oidipusz vagy Klütaimnésztra vagy Oresztész – jól érzékelhetően itt van az elviselhetőségi határa, s aki ezt a határt átlépi, mint azt a gyermekgyilkosságoknak Médeia amúgy is rettenetes bűnökben gazdag mítoszai közé emelésével Euripidész tette, azt a közönség felháborodása és elutasítása sújtja." írja Karsai György Euripidész drámájáról.
Karsai György: „...Nálunk laksz barbár föld helyett, Hellászban megtanultad, mi jó, mi helyes..." Idegenség és magány Euripidész Médeiájában. *Jelenkor*, 2019/1. 85–92.
(http://www.jelenkor.net/userfiles/archivum/JELENKOR_2019-01.pdf) Utolsó letöltés 2021. 02. 28.
[31] Elliot Aronson: *A társas lény.* (ford. Erőd Ferenc), Budapest, Akadémiai Kiadó, 2008. 256.
[32] Aronson i.m. 298–299.

Szeretném szinkronba hozni és értelmezni a Médea történetet és a helyzetet annak a lehetőségével, hogy a környezeti pszichikai és ezzel szorosan összefüggő kommunikációs hatások – tehát az események, a minket körülvevő emberek, csoportok, a megítélésünk, a hovatartozásunk, neveltetésünk, származásunk – döntő hatással vannak a cselekedeteink minőségére.

Grillparzer feldolgozásában öt felvonásra bontja a történetet. Az első felvonásban Médea családjával megérkezik Korinthoszba. A másodikban megpróbálnak beilleszkedni – ez nem sikerül. A harmadik felvonásban tetőzik a konfliktus, szakad a család: Jázon nemcsak Kreuzát, a helybeli királylányt venné el feleségül, de két fiát is magánál tartaná, csak Médea lesz száműzött. A negyedik felvonás Médea útja a bosszúig, az ötödik pedig a végkifejlet: kiderülnek a gyilkosságok, minden pusztul. A szereplők sikertelen kommunikációja meghozta az eredményt, a legszeretettebbek, a gyerekek, vagyis a jövő és minden reménység halálát. Médea és Jázon is totálisan magukra maradnak, kommunikációjuk csődöt mondott, az élet nem folytatható.

A darab azzal veszi kezdetét, hogy Médea elássa varázskellékeit: meg akar szabadulni a múltjától: tulajdonképpen erőszakot követ el saját magán. Az előzmények szerint ő, a kolkhiszi varázslónő (az elemzésben erre a tényre elsősorban úgy tekintek, mint erős, szuggesztív személyiségre, aki nagy hatással tud lenni másokra, akaratával képes befolyásolni mások cselekedeteit), egykor beleszeretett Jázonba, az argonauták vezetőjébe, és segített neki, saját apját és népét elárulva megszerezni az aranygyapjút. Kolkhiszból menekülve útközben (Grillparzernél) Jázon megölte Médea bátyját is.[33] Jolkoszban pedig Médea bosszúból rávette Péliász király lányait, hogy öljék meg apjukat.[34] Jázon és Médea innen, Jolkoszból menekül tovább és érkezik Korinthoszba, abban a reményben, hogy Kreón, Korinthosz királya majd menedéket nyújt nekik, és befogadja őket. (Az Grillparzer találmánya, hogy Jázon Korinthoszban töltötte ifjúkorát, ezzel akarta szorosabbra fűzni a kapcsolatot Kreuzával.) Hosszú évek telnek el menekülésük alatt, hiszen két gyermekük is születik időközben, igaz, egyik dráma sem utal a gyermekek pontos korára, de a színpadi és filmes feldolgozásokban 8-10 év körüli gyermekekről van szó. Tehát egy kétgyermekes családanyáról beszélünk, akinek

[33] Grillparzernél a darab kezdetén sokkal ártatlanabb Médea, mint a mítosz szerint. Grillparzer utal rá, hogy része volt a gyilkosságokban, de azokat nem saját kezével követte el, hanem varázshatalmánál fogva. Lásd pl. Grillparzer i.m. 261.

[34] Jázon nagybátyja, Péliász. A mitológia szerint Poszeidón fia, aki miután elűzte a thesszáliai Jolkoszból féltestvérét, Áizónt, unokaöccsét, Jázónt elküldte az aranygyapjúért, hogy tőle is megszabaduljon. Grillparzer itt a monda egy olyan változatát használja fel, amely szerint Péliász nem csak elűzte, hanem később meg is ölte Jázon apját.

sok, a szerelméért elkövetett bűn terheli lelkét, árulás, gyilkosságra való felbujtás, lopás, kuruzslás. Itt fontos kiemelni, hogy Médeának ebben a pillanatban erős bűntudata van[35], ami egészséges morális lelkiállapotra utal, természetes, mert az elkövetett bűnökkel egyenesen arányos. Ez az, ami később hiányozni fog, eltűnik belőle, miután a darab végén mindenkit lemészárol.

A darab kezdetén ezektől a terhektől próbál megszabadulni, úgy, hogy egy ládába zárva a tengerparton mély gödörbe ássa a múlt kellékeit.[36] Felejteni szeretne, és „normális", átlagos nővé válni, akitől nem félnek, azt remélvén, hogy Kreón így befogadja őt családjával együtt, és nem kell tovább menekülniük. Vagyis éppen megtagadja magát, egy másik embert próbál önmagából faragni, megfelelni a vélt vagy valós elvárásoknak, a múlttal pedig nem szembenéz, hanem elássa, elfelejti, lelke mélyébe rejti. Ez az első (erőszakos) lépés lefelé a lejtőn, mely a gyilkosságig vezet, az tehát, hogy nem akarja beismerni a hibát, amit elkövetett. Hiába van mellette Gora, a dajkája, és hiába figyelmezteti Gora már itt Médeát Jázon megváltozott érzelmeire.[37] Gora személye, jelenléte más szempontokból is nagy jelentőséggel bír. Egyrészt sorsközösséget tud vállalni Médeával, mivel maga is kolhiszi, idegen, barbár „menekült" itt, Korinthoszban, akit kitaszít magából a társadalom, másrészt minduntalan a múltra, származásukra emlékezteti Médeát,[38] valamint bosszúra ingerli, felbujtja Jázon, Kreuza és Kreón ellen is.[39] Mégis külső kontrollként működik, aki felnyitja Médea szemét a körülötte zajló eseményekre. Visszajelzést ad arról, amiket tesz, és emlékezteti a megtörténtekre. Ő az egyetlen, aki végig vele volt, már az aranygyapjú elrablásánál is. Egy biztos emlékezet, aki együttérez vele. Erre azért van szükség, mert nem hagyja Médea emlékeit eltorzulni, megmásíttatni. Emlékezteti Jázon valódi tulajdonságaira, s nem engedi Médea személyiségét teljesen behódolni, identitását elveszni. Már kettőjük párbeszéde is azt sugallja, hogy Médea házasságával baj van, és ez bebizonyosodik a következő jelenetben, ahol Jázon és Médea

---

[35] A freudi pszichoanalízis szerint a bűntudat a felettes-én egyik funkciója, mely a szülői tiltások és büntetések során az iskoláskor elejére alakul ki, és egy belső értékrendszert alkotva az egyén lelkiismereteként működik. A lelkiismeret a szülővel való azonosulással épül ki, és a bűntudat érzésével bünteti az Egót (ént). Vö. Sigmund Freud: *Rossz közérzet a kultúrában.* Budapest, Kossuth Könyvkiadó, 1992.

[36] "Előbb a fátylat s istennői pálcát, / nem kelletek már itt nyugodjatok. /Majd ezt az edényt, titkos lángokat rejt, / elemésztik ki tudatlan kinyitja, / s e másikat, benn hirtelen halál, / el veletek a víg lét közeléből! / Hadd látlak még, rontó vendég-ajándék! / Enyéim vesztének tanúja, te, / atyám s fivérem vérével behintett, / jele Médea vétke s szégyenének. / (a többi tárgy mellé helyezi a ládába és lecsukja a fedelét)" Grillparzer i.m. 205–206.

[37] „Gondold hát azt is, nem vagy nyomorult, hogy / szeretett a férjed, az áruló, / talán megéred még!" Grillparzer i.m. 207.

[38] „Vagy elmész? Igazán? / Már-már azt hiszem, megteszed, / mert nem vagy te Médea többé, /a kolchiszi király királyi sarja, /tapasztalt anya tapasztalt leánya." Grillparzer i.m. 250.

[39] „A kolchiszi nő borzadály a népnek, / sötét hatalmakkal szövetkezett rém, / ha jössz, már kitér mindenki riadtan, / s téged átkoz. Szálljon fejükre átkuk!" Grillparzer i.m. 208.
„Bűntesd meg, érd utol, / állj bosszút atyádért, fivéredért, / hazánkért, isteneinkért, / gyalázatunkért, értem, érted!" / Grillparzer i.m. 252.

kapcsolata pontosan feltérképezhető abból, ahogyan egymással beszélnek. Jázon arra kéri, vagyis inkább utasítja Médeát, hogy változzon meg:

JÁZON

Ne főzz füvekből lét, álomitalt,
ne szólj a holdhoz, ne költs holtakat,
itt ezt gyűlölik – s én is gyűlölöm!
Nem Kolchiszban vagyunk, Görögországban,
nem szörnyetegek, emberek között!
(...) De a vörös fátyol a fejeden
elmúlt képeket idézett elém.
Miért nem hordod hazánk viseletét?
(...) Médea némán leveszi a fátylat.[40]

Férje kérése tehát az, hogy Médea legyen olyan, mint mások, ezt persze saját biztonságuk érdekében tegye. Figyelemreméltó a kérés-utasítás hangneme (ismétlések, felkiáltások). Jázon ingerült, türelmetlen Médeával, lekicsinylő, lenéző, korlátozó, sőt, tiltó mindennel szemben, ami ő. Közös múltjukat kívülről, más szemmel látja már egy új helyen, saját hazájában. Törekvése felesége öltözködésének és viselkedésének megváltoztatására, személyiségének elvételére, szétolvasztására irányul. Ez mindent összevetve azt jelenti, azt sugallja, hogy Jázon úgy érzi, Médea személye akadályozza őket a boldogulásban. Ezért szeretné elvenni tőle, ami ő maga, arctalanná tenni, nem emberi individuumnak tekinteni. Médea legyen olyan, amilyen mindenki más. Ez persze tudat alatt azt is eredményezi Jázon lelkében, hogy könnyebb vele gonosznak lenni, elhagyni, hiszen már egy senkiről van szó, aki semmiben nem különbözik másoktól, tehát nincs is rá okom, hogy szeressem, fölnézzek rá, tiszteljem. Jázon immár nem feleségével, az idegennel azonosul, hanem Korinthosz népével, ez az egyszerűbb út, a többséghez tartozni, nem az árral szemben evickélni, ezt pedig saját érdekében teszi, hogy tervét véghez vihesse, miszerint szeretne megbocsátást, védelmet, befogadást, sőt rangot szerezni maga számára Kreónnál.

Ígérete szerint majd megpróbálja elintézni, hogy Médea és a gyerekek is hasonló javakban részesüljenek, de ez nem rajta fog múlni, hiszen ő Médea által szintén bűnös, nem kívánt jelenség. Nem ígérhet túl sok jót. Nem mellesleg, ahogy az ezt követő párbeszédből is látszik, együttérzést színlel Médeával, ezzel is becsapva talán még önmagát is, hiszen csak azért teszi, hogy árulását kíméletesebben tálalja. Elárulja Médeát és a házasságukat.

Ha az EMK nyelvén, a megfigyelések, az érzések, a szükségletek és a kérések négy területét figyelembe véve elemzem ezt a jelenetet, akkor azt látom, hogy Médea önként

[40] Grillparzer i.m. 212.

megteszi, amit Jázon kér tőle, mégpedig azelőtt, hogy kérné tőle. „Ablakot nyit”, elhatározza, hogy másként fog élni. Médea nagyon jó megfigyelő és együttérző lény, már jóval azelőtt tudja, hogy mit szeretne Jázon, hogy a férje kimondaná. Jázon ezzel ellentétben észre sem veszi, hogy valami megváltozott, hanem ráparancsol a feleségére, hogy változzon meg – ebből látszik, hogy Jázon nem figyel. A szükséglet közös célként van megfogalmazva, de Jázon szerint csak Médea „megsemmisítése”, önmegtagadása révén érhető el, tehát Jázon és Médea szükségletei már ezen a ponton különbözőek, ezt azonban nem lehet beismerni, mert a házasságot, a két ember önképét is veszélyeztetné. Így viszont az őszinte, hatékony kommunikáció lehetősége elvész, Médea magába fojtja, amit érez, Jázon pedig nem meri megfogalmazni.
Ezután érkezik Kreón, a király, és leánya, Kreuza, aki egyébként Jázon későbbi felesége lesz. A találkozás célja a szerződéskötés, a szerencsés megállapodás (együttműködés). Jázon megunta a menekülést, az otthontalanságot, szeretne megállapodni. A jelenetben Médea rögtön magára marad és védekezésre kényszerül.

KREUZA
(...) hitvesedül adtak egy szörnyű
asszonyt, méregkeverőt, apagyilkost.
Hogy hívták? Barbár név volt...

MÉDEA *(gyermekeivel előlépve)*
Médea! Én vagyok!

KIRÁLY
Ő az?

JÁZON: *(komoran)*
Ő az.

KREUZA
Iszonyat![41]

Nagyon erős helyzet. „Apagyilkos”, „szörnyű asszony”, „méregkeverő”, „hogy is hívták?”, „barbár”, „iszonyat”, „ez?”, „szerencsétlen”. Ezek a rendkívül bántó, erőszakos szavak, mondatok hangzanak el Médeával összefüggésben, legfeljebb egy percen belül, a füle hallatára. Innen nehéz indítani, szinte lehetetlen valakinek lenni. A nevét nem tudom, csak azt, hogy valami szörnyeteg, gyilkos és szerencsétlen mindenki, akinek köze van hozzá, apa, testvér, férj, gyerek. Médea mégis föláll és van ereje megvédeni magát, ha már Jázon nem teszi.

MÉDEA

[41] Grillparzer, i.m. 219.

Tévedsz, apámat nem öltem meg én,
bátyám holt, de kérdezd őt-általam? *(Jázonra mutatva)*
Főzetekhez, mik gyógyítanak, ölnek
értek én és még egyet s mást is tudok,
csak éppen szörnyeteg, az nem vagyok,
se gyilkos.[42]

Médea hiába tisztázza magát, a következőkből kiderül: előzetes híre, vagyis amit hinni akarnak róla, sokkal erősebb, mint a szavainak tartalma. Hiába mondja, hogy nem ölt, meg sem hallják, nem hisznek neki. („Azt látom, amit hiszek vagy azt hiszem, amit látok”.[43] Ez, Aronsontól származó pontos megfogalmazása a döntési lehetőségnek, hogy a propagandának, előítéletnek, diszkriminációnak hisz-e az ember, vagy a saját tapasztalatainak esetleg jóindulatának.) Bár az is lehet, hogy következő kijelentésének tartalma is megütközést kelt: az, hogy Médea ért valamihez, a főzetekhez, vagyis a gyógyításhoz és mérgekhez, azt jelenti, hogy van saját, önálló, családjától független tudása, egyéni identitása. Lehet, hogy a korinthoszi királylány éppen erre reagál elborzadva, ezt az emancipált magatartást tartják itt, görög földön felháborítónak, ijesztőnek:

KREUZA
Ó, iszonyú! Iszonyú!

KIRÁLY
S ez hitvesed?

JÁZON
Az.

KIRÁLY
És a kicsik ott...

JÁZON
Az én gyermekeim.

KIRÁLY
Te szerencsétlen!

JÁZON
Az vagyok...[44]

Jázonnak persze el kell ismernie szerencsétlenségét, ez áll érdekében, hiszen a király segítségét kéri, de az a benyomásom, hogy azt sem bánná, ha a királylány megsajnálná őt, tetszeleg a

[42] Grillparzer i.m. 219.
[43] Aronson i.m. 334.
[44] Grillparzer i.m. 219.

mártírszerepben. Mert beszélhetne bővebben, mondhatná többes számban, hogy családjával együtt sorsüldözött és szerencsétlen, de ő ezt nem teszi, marad egyes számban.
Majd a bájos, kedves, üde, mindig jókedvű királylány a gyerekeket is magához édesgeti, mintha az anyjuk ott sem lenne.

KREUZA
Gyertek ide hozzám, hazátlan árvák,
be korán sújt a balsors titeket,
Te őrá – te meg apádra hasonlítsz.
Jó itt, anyátok, nővéretek leszek!

MÉDEA
Mért mondod árváknak és szánod őket?
Itt áll atyjuk, ki azt vallja, övéi,
s más anyára nincs szükségük, amíg
Médea él.[45]

Tényleg, miért is mondja őket árváknak, milyen alapon jelentkezik pótanyának Kreuza? Azért, mert megteheti. Mert az általános vélemény, a közhangulat Médea-ellenes. Mert senki nem védi meg, a férje sem. Ő maga, Médea pedig egy senki, hiszen az előbb is úgy beszéltek róla, mint aki ott sincs, ha pedig mégis van, akkor egy szörnyeteg, egy gyilkos. Kreuza azért is teheti meg, mert egy felsőbb hatalomhoz, tekintélyhez tartozik. Nagy belső ereje van Médeának, hogy mindezek után képes önvédelemre és továbblépésre. Vele már a darabnak ezen a pontján, eleve nem kíván együttműködni senki.

Ahogyan az erőszakmentes kommunikáció elméleténél is ismertettem, az EMK alkalmazásának egyik első lépése, alapvető alkotóeleme a megfigyelés és a véleménynyilvánítás szétválasztása.[46] Ez ebben a jelenetben a lehető legkevésbé teljesül. Nem tudjuk meg, mi az, ami ijesztő és borzasztó Médeában, senki nem fogalmaz pontosan (pl. így: „ijesztőnek tartom, hogy értesz a főzetekhez”). Ez jól mutatja, hogy akik a szavakat kimondják, már nem is feltétlen tudják az összefüggést, csak szajkózzák, amit hallanak, és megerősítik egymást az értékítéletek ismételgetéseivel. A megbélyegzés nagyon erősen erőszakos kommunikációs cselekedet. A „barbár”, „szörnyeteg”, „idegen” kifejezések egyértelművé teszik, hogy az a valaki, akit ezzel illetnek, nem tartozik a közösségbe, mert lényegében nem olyan, mint egy normális ember. Nem helyzetében, hanem testestül-lelkestül egész valójában más, mint mi, vagyis létezésével rámutat arra, hogy más is létezik rajtunk kívül, másféle kultúra, vagy másfajta női attitűd, magatartás. Ez félelmetes, egzisztenciálisan fenyegető. Az „idegen”

[45] Grillparzer i.m. 220.
[46] Rosenberg: *A szavak ablakok vagy falak*. 40.

nyilvánvalóan le akarja rombolni a mi értékeinket, tehát gyűlölnünk kell, egy jöttment, aki – mindegy, hogy viselkedik, mert látványosan másmilyen – a puszta létével megaláz.[47] Médea magát tisztázó leíró mondatait a király és a királylány emiatt értheti kulturális agressziónak, támadásnak, holott ennek a szavakban, nyelvi értelemben semmi nyoma. Az ő beszédük azonban nemcsak a megbélyegző, felcímkéző esetekben agresszív, támadó, sőt: megsemmisítő; hanem amiatt is, hogy sokáig csak Józonnal állnak szóba, mintha Médea (aki pedig kulcsszereplő, és lénye mindenkit érdekel, hiszen mindenért őt tartják felelősnek) alacsonyabb rendű személy volna, vagy nem lenne jelen. Róla harmadik személyben esik csak szó. Médeát tehát nem tekintik kommunikációs partnernek, nem cél, hogy ő is értse, amiről szó van. Majd a társaság elindul a ház felé, Józon Kreuzával kézenfogva, Médeát és a gyerekeket maga mögött hagyva – és itt következik be egy fordulat. Kreuza, a királylány hátrafordul, megvárja Médeát, biztosítja arról, hogy apja őt is befogadja, és bocsánatot kér.[48] Médea szinte összeroppan ettől a váratlanul empatikus, együttérző gesztustól, hosszú monológban hálálkodik, csodálkozik azon, hogy valakinek számítanak az ő érzései. Velük megy. Közben Józon és Kreón részletesen is megbeszélik a szerződést, beszélgetnek, alkudoznak. Az alku tárgya Médea személye. Az világos, hogy Józon egyedül megkapja, amit szeretne, befogadást nyerne a királyi udvarba, de nincs egyedül és annyi becsület van benne, hogy legalább egy esélyt kieszközöl Médea számára is, vele pedig együtt járnak a gyerekek. Szó szerint Józon kettejüknek kér menedéket, tehát korrektül jár el, azonban egy percig sem titkolja a király előtt (aki nem barátja, bizalmasa, de ő a hatalom, a tekintély megtestesítője), hogy ha lehetne, megszabadulna Médeától, úgy beszél róla, mint teherről, amit kötelességtudásból cipelnie kell.[49] Fogalmazásával azt sejteti, minta szerelmük is Médea varázslatához kötődne („fentebb erő vonta szivét felém (...) bennem is örvénylett a téboly (...) borzongva mondom hitvesemnek”[50]), világossá teszi, hogy a rendkívüli helyeken, időben, rendkívüli körülmények közt született érzelmeknek vége. Azonban önmagát

[47] Az ilyenfajta megbélyegzés, felcímkézés társadalmi szempontból nagyon veszélyes, és egyben hatásos, hiszen könnyen bont szélsőséges csoportokra embereket. Kikényszeríti a valahova tartozást. Rövid idő alatt vezethet, szélsőséges esetben, akár népirtáshoz is. Erre legelrettentőbb példa az 1994-es ruandai népirtás, ahol kevesebb mint 100 nap alatt kormányzati felbujtó propaganda hatására legalább 500 000 embert mészároltak le, más becslések szerint 800 000 és egymillió közé tehető az áldozatok száma. Tették ezt korábban együtt élő civil emberek egymással. A propagandában nagy szerepet játszottak újságok, rádióállomások és plakátok, melyek fennen hirdették a tuszik (Ruandában kisebbségben, ám vezető pozícióban lévő népcsoport a hutukkal szemben) értéktelenségét, állati, féreg mivoltukat. Ehhez a gyűlölködő hangulathoz már elég volt, hogy Ruanda több mint 500 000 bozótvágó kést (machetét) importált, kétszer annyit, mint az előző években, a kések és lőfegyverek szétosztásáról a hutu Interahamwe és Impuzamugambi milicistái gondoskodtak, és megindult az etnikai tisztogatás.

[48] „Megsértettelek. Jól tudom. Bocsáss meg.” Grillparzer i.m. 221.

[49] „Kettőnket végy, uram, vagy egyikünk se! / Újulna létem, ha őt messzi tudnám, / de óvnom kell, mert rám bízta magát” Grillparzer i.m. 227.

[50] Grillparzer, i.m. 224.

jó színben, sőt: áldozati szerepben tünteti fel, hiszen boldogtalansága ellenére, feleségének átkozottsága ellenére vállalja vele a közös sorsot. Érthető tehát, hogy noha a király részletesen kikérdezi tőle a múltat, és Médeára nézve semmi bizonyíthatóan terhelő nem hangzik el, a sugalmak, a célzások szintjén Jázon megengedi, hogy felesége leválasztódjon az ő személyéről. Azzal, hogy egy harmadiknak ilyen leplezetlenül feltárja kapcsolatukat, nemcsak elárulja, de be is sározza Médeát. Jázon önmagát szeretné tisztára mosni, feleségével közös történetüknek görög földön azonban rossz híre van. Nem csoda, hogy a király véleménye Médeát illetően cseppet sem változik, sőt:

KIRÁLY
Fortélya melyhez ért, engem riaszt,
az ártó készség szándékot is szülhet,
ha vétke nem is nagy s nem ismeretlen.

JÁZON
Ha nem marad nyugton, kergesd el őt,
űzd el, öld meg, s engem – mindannyiunkat.
De add meg neki addig az esélyt,
képes-e élni emberek között.
(...)

KIRÁLY
Isteneknek engedek, eszem ellen.
Maradjon. De lássam meg egy vonásán
régi vad természete visszatértét,
a városomból kikergetem én,
s átadom nékik, kik őt keresik.[51]

Arról van szó tehát, hogy mindketten tudjuk, amit tudunk, egy veszélyes vadállattal van dolgunk, de nem baj, adunk neki egy esélyt, mert az erkölcs úgy kívánja, s amennyiben jól viselkedik, megfelel a mi normáinknak, elvárásainknak, maradhat, de ha csak egy rossz mozdulatot tesz, elűzzük vagy megöljük/megöletjük. Képzeljünk el egy életet, létezést úgy, hogy minden lépésünket figyelik, és ha csak egyet is hibázunk, végünk! Ez egy feltételes szabadlábra helyezés, visszaesés esetén azonnali kivégzéssel. Lehetetlen állapot. Ez az, ami nem emberi. Ennek nem lehet megfelelni. Ez egyet jelent azzal, hogy csak idő kérdése, és vége a játéknak. Mégis, ez az egyetlen és olyan ajánlat, amit Kreón nyújt, ami ebben a helyzetben nem visszautasítható, és a szerződés feltételei látszólag teljesíthetőek is. Jutalommal járnak, békét, nyugalmat, befogadást, örökséget kapnak, társadalmilag értékes szerephez jutnak, a gyermekek nevelését is biztosítják. Igen ám, de ha csak egy hiba is becsúszik, ez a szerződés

[51] Grillparzer i.m. 227.

nagyon kellemetlenné és nehezen teljesíthetővé válik. Jázon részéről. Ezért is figyelemre méltó, hogy a második felvonás női kettőssel indul. Médeát Kreuza görög lantjátékra tanítja. A két nő próbál harmonikusan, együttműködően kommunikálni, Médea megfeszített igyekezettel próbálkozik szelídnek és türelmesnek lenni, amikor azonban Jázon szóba kerül, nem titkolja, hogy mi a véleménye férjéről:

MÉDEA
(...)Te nem ismered, de én igazán.
Csak ő létezik, ő a nagyvilágon,
S mindenki más tettei tárgya csak
(...) elnézném halálát, kacagva rajta[52]

Kreuza összezavarodik, megrémül, ő csak szelíd szerelmet képes elképzelni. Nem érti, hogy beszélhet így a férjéről Médea, ha egyszer szereti. Médea bevallja ezt is, hogy szereti Jázont, és elámul Kreuza naivitásán. Kreuza képtelen követni Médea gondolatainak és érzelmeinek összetettségét, ugyanakkor érzékeli a másik indulatainak erejét. Médea visszakozik, magyarázkodik, próbál a görög női eszménynek megfelelően viselkedni. Ekkor lép be Jázon, és azonnal a gyerekekhez küldi a feleségét, hogy kettesben maradhasson Kreuzával. Talán nem az ő hibája, hogy Médea egy idő után visszatér, és végig kell néznie a férje és a korinthoszi királylány enyelgését. Médea jelenlétében, a szeme láttára szeret egymásba a férje és Kreuza, a szépséges, fiatal királylány, felidézve gyermekkori, boldog, felhőtlen együttléteiket. Ezzel Médea ismét végtelenül megalázó, személyét, érzelmeit elértéktelenítő helyzetbe kerül.[53]

MÉDEA
A gyerekeket elláttam.

JÁZON
No, jól van.
(folytatva Kreuzához)
Az ifjú örömök szép helyeit
gyöngéd szál fűzi az emlékezethez.
Voltam a téren, hol mint kocsihajtó
gyors paripát űztem a cél felé,
öklözve versengtem ellenfelemmel,
míg álltál s láttál, riadva s haragvón
értem, ellenséget ellenfelemben.
S a templomban, hol együtt térdepeltünk,
egymagunkban, egymástól önfeledten,
és ajkaink küldtek az istenekhez
két kebelből egy, egyévált szívet.

[52] Grillparzer i.m. 230.
[53] Grillparzer i.m. 238–239.

KREUZA
Ilyen jól emlékszel még mindezekre?

MÉDEA *(aki csöndben eltávolodott, és a lantot kézbevette)*
Jázon, tudok egy dalt!

JÁZON
És a torony!
Tudod, a torony ott a tengerparton,
ahol atyáddal álltál és egyre sírtál,
mikor hajóra szálltam a nagy útra.
Nem volt akkor szemem a könnyeidre,
mert csak tettekre szomjazott szívem.
Fátyladat leoldta egy széllökés,
vízbe sodorta, ugrottam utána,
s magammal vittem- emlékezni rád.

KREUZA
Megvan-e még?

(...)
MÉDEA
Egy dalt tudok!"[54]

Jázon és Kreuza annyira elmerülnek egymásban és közös emlékeikben, melyek a jövő reménységeit is érezhetően magukban hordozzák, hogy Médea jelenlétének semmi jelentőséget nem tulajdonítanak. Ismét úgy beszélnek a jelenlétében, mintha ott sem lenne, de most ráadásul még csak szóba sem kerül, pedig férje egy másik nővel való kapcsolatát idézi föl. Ez a megalázottságnak a végső foka: sem mint nőt, sem mint feleséget, sem mint embert nem veszik figyelembe, nem számít a létezése, mindegy, hogy ott van-e, vagy nem. Amikor végre Jázon ráfigyel, Médea nem tudja lejátszani a dalt, amit azért tanult meg, hogy férjét visszahódítsa. Elejti a lantot, mindkét kezét könnyező szeme elé kapja, majd a lantot miközben fölemeli, összeszorítja, s az recsegve eltörik. A törött hangszert Kreuza elé löki, aki megdöbbenten hátrahőköl. Mire Jázon, a saját férje, megfenyegeti, hogy még megbánja ezt a pillanatot. Nézetem szerint nem csoda, hogy eltörött a lant, a szörnyű megalázó lelki nyomás terhe alatt, a görcsösen szoruló kézben. A semmibe vétel (aminek hosszútávú következménye lesz) rögtön fizikai erőszakot szül, amelyet a férj részéről erős verbális erőszak követ. Azelőtt bár a szituáció megsemmisítő volt, szó szerinti, direkt erőszakot nem tartalmazott. És felgyorsulnak az események: hírnök (herold) jön, és kihirdeti, hogy Jázon és Médea átkozottak, mert Péliasz király halálát okozták.

[54] Grillparzer i.m. 238.

HEROLD
Istenek heroldja vagyok, a vének
tanácsa, az Amphiktyonok küldtek
Delphi kiváltságos, szent városából.
átokkal űzöm s bosszuért kiáltva
a rokonait Péliász királynak,
ki Jolkosz ura volt, de már halott.[55]

Ilyen belépővel, nyilván mindenki el fog neki hinni bármit, amit mond.

És el is hiszik neki: megvádolja Médeát, mert bár nem saját kezével, de mesterkedései által Péliász király halálát okozta. Az nem is érdekes, hogy miért, és az sem, hogy Jázonért tette.

HEROLD
Tehát, hogy több ily szörnyűség ne essék,
s párájával ne mérgezze e földet,
ezennel kihirdetem a nagy átkot:
Jázon, Aizon fia Thesszáliából
gonosznak társa, maga is gonosz,
s szent tisztségem jogán kiűzöm őt,
ki az istenjárta görög hazából
s bolygásra ítélem, földönfutásra,
s vele asszonyát, s ágya sarjait.
Ne legyen része a hazai földből,
se része a hazai istenekből,
se Göröghon oltalmából s jogából.
(...) S aki megvédi, szállást ad neki,
mostantól három nap és három éj után,
arra én halált küldök, ha egy ember,
és háborút, ha város vagy király.[56]

Mi történhet ez után? Az, hogy Kreón hatalmánál fogva, hirtelen megváltoztatja a helyzetet, átírja a szerződést. Jázont fiává fogadja, lányát, Kreuzát hozzáadja, tehát Jázon innentől nem az, aki volt, ő egy másik Jázon. Kreón fia, Kreuza férje. Egyszerű a megoldás, mintha mindenki csak erre várt volna. Minden esemény, tett bűne innentől Médeát, egyedül őt terheli, igaz, hogy most nem csinált semmit, de régen állítólag igen, tehát száműzzük, mégpedig azonnali hatállyal. Gyermekeit is elveszik tőle. Ennek a magyarázata, hogy – akárcsak a Herold – Kreón nagy tekintéllyel bíró ember, feldicséri Jázont, és Médeát egyedüli ellenségnek kiáltja ki. Ez óriási jelentőséggel bír, minden rendszerben, ha a nagy tekintélyű ember kijelent valamit, azzal könnyű egyetérteni. Mindegy ekkor már, hogy igaz-e vagy sem. Ennek Jázon már nem szegülhet ellen, különben ő is nagy bajba kerülne. Mostantól nagy egyetértésben az új család bátran, felvállalva, kétségek nélkül fordulhat Médea ellen. Megszületett az ítélet. Ezt a

[55] Grillparzer i.m. 242.
[56] Grillparzer i.m. 244.

szociálpszichológiai jelenséget magyarázza például a Milgram-kísérlet, amit maga Milgram tizenkilencszer ismételt meg, különböző helyszíneken, más-más kísérleti alanyokkal, a megdöbbentő adatok miatt. A kísérlet célja a résztvevők hatalommal szembeni engedelmességének vizsgálata volt, amikor olyasmit kérnek tőlük, ami lelkiismeretükkel ellenkezik. Az eredménye az lett, hogy átlagos emberek, hogyha egy tekintélyes ember mellettük áll és nyomást gyakorol rájuk, biztatja őket, akkor 65%-ban mérnek saját tudomásuk szerint halálos áramütést embertársukra. Természetesen, a változó körülmények változó eredményeket hoznak. Tehát, ha a kísérleti alany mellett van egy tiltakozó személy, aki visszafogja, nagyon lecsökken ez a százalékos arány, ami más körülmények között viszont növelhető: fenyegetettség, frusztráció esetében akár 100 százalékosan lehet egy átlagemberből potenciális gyilkos. [57]

Ha a kommunikációt nézzük: Jázon saját bőrét menti, csak a saját szükségletei érdeklik, és ezt ezen a ponton vállalja fel, ám nem tud anélkül kérést megfogalmazni, hogy azzal a társát ne vádolná, támadná. Az EMK kérésekre vonatkozó legfontosabb ajánlata, hogy a kommunikáció során a kéréseket úgy jó megfogalmazni, hogy azok „gazdagítsák a világot”[58]: kérdés, ez lehetséges-e egy válási szándék kimondásakor? Nyilvánvalóan nem fájdalommentes ilyenkor a beszéd, mégsem mindegy, mi a cél: a két fél, férj és feleség elméletben tehet azért, megkönnyítheti egymásnak, hogy ki-ki új életet kezdjen. Ehhez azonban nemcsak önismeret és bölcsesség szükséges, hanem idő is, hogy megszülessen köztük valamilyen minimális konszenzus. A pillanat, amit Jázon a válási szándék kimondására használ, a legrosszabb, ráadásul nyilvános: nézőközönség előtt férj és feleség dominanciaharcot vív, nem megoldani kívánják a problémát, hanem egymást legyőzni. Kifakad férj és feleség közt a konfliktus, szócsata kezdődik, melynek az a vége, hogy Jázon kardot szegez Médeának, majdnem megöli, eljutunk a fizikai erőszak legszélsőségesebb megnyilvánulásához.

MÉDEA
Jöjj a karomba, hiszen úgy akartad!

JÁZON
Vissza! Nézd csak, itt a kardom? Megöllek,
Ha ki nem térsz!

MÉDEA *(egyre közelebb lépve)*
Csak döfj le! Döfj!

KREUZA

---

[57] Vö. Thomas Blass: *The Man Who Shocked the World: The Life and Legacy of Stanley Milgram*. New York, Basic Books, 2004.
[58] Rosenberg: *A szavak ablakok vagy falak*. 71.

Megállj!
Hadd menjen békével! Meg ne sebezd![59]

A királylány közbelép – Médea haragja itt fordul Kreuza ellen, hiszen azt érzi, mindenki összefogott ellene, Kreuza eddigi kedvessége is hamis és álságos volt. Jázont akarta megkapni mindvégig. Médea még a veszekedés közben is ölelni akar, noha pontosan leírja visszamenőleg is Jázon kegyetlen önzését, mégis könyörög neki, hogy ne hagyja el. Pontosan látható a veszteségek egyenlőtlensége: a nő mindent odaadott ezért a kapcsolatért, a férfi tulajdonképpen semmit. Ha nem volnának abban a helyzetben, amiben vannak, a menekültté válás helyzetében, még kiegyenlített is lehetne a férfi-női vita: azonban az, hogy Jázon akkor fordul felesége ellen, amikor minden erő az ő oldalán áll, kivételes gyávaságnak tűnik nekem. Jázon felületes: nem hajlandó saját magával sem elszámolni, múltbeli tetteiért másokat hibáztat, csak a kényelmes élet vonzza. Miután megátkozzák és földönfutóvá teszik Médeát, akkor emel rá kardot, és jelenti ki, hogy nem fél tőle. Az utolsó csapás pedig: Médeától a gyerekeit is elveszik. Egyedül lesz földönfutó, magára marad. Bosszút ígér és távozik a színről, így ér véget a második felvonás.

Euripidész itt, ezen a ponton kezdi mesélni a történetet, amikor Iaszón árulására fény derül, és Médeát elűzi a király. S valóban, Médea Grillparzernél is ezen a ponton dobja el a maszkokat, a felvett viselkedési mintákat, a megfelelni akarást. Itt adja fel az együttműködési szándékait. Médea megpróbált másként, megpróbált görög nőként kommunikálni, lantjátékot tanulni, kedves szavakat mondani, Kreuzával alázatosan, rajongva, szelíden beszélni, itt ennek a beszédmódnak vége. Innentől kezdve már csak a bosszú a célja, amely kommunikációs értelemben egyfajta ön-definíció lehet: válaszadás mindarra, ami eddig őt érte, egyfajta „utolsó szó”. Médea a továbbiakban ennek a formáját keresi.

A harmadik felvonás játszmával indul: a király szolgákat küld Médeához, azokkal Médea azonban nem áll szóba, a dajkájával beszélget (Gora bosszúra ösztökéli, pl. elmeséli neki Héraklész feleségének bosszúját). A király kisvártatva személyesen érkezik Jázon társaságában. Médea eleinte velük sem akar beszélni, visszamegy a házba, Gorát küldi ki maga helyett. Végül mégis kijön. Amíg várják, a király és Jázon kettesben tovább üzletelnek: nyilvánvaló lesz, hogy az aranygyapjú kell nekik: Médea tehát nem, de a hatalma, vagyona igen. Kreón közli Médeával, hogy még aznap távoznia kell és a gyerekei nélkül. Médea négyszemközt akar Jázonnal szólni, elküldi a királyt. Ezután Jázon és Médea ismét összecsapnak: ez az utolsó lehetőség a tisztázásra, a szembenézésre, arra, hogy ki-ki

[59] Grillparzer i.m. 248.

megfogalmazza, mit akar elérni. A férfi „nyugodt”[60], nem érinti érzelmileg a találkozás, szeretne túllenni rajta. Médea élesen rámutat a résekre Józon érvelésében, lépésről lépésre tisztábban látja a férje célját, mégis érzelmileg akar rá hatni, hogy változtassa meg a véleményét, és ne hagyja el, maradjon mégis vele. A cél érdekében fenyeget és könyörög is: felindult, és nem leplezi, hogy fontos neki a másik. A kommunikációt ő irányítja, kérdéseivel „nyomoz”, a kérdezve kifejtés eszközét használja:

JÁZON
Mihelyt kitetszik, hogy bátyám halála
Nem az én vétkem, oldódik az átok.

MÉDEA
S te vígan élsz és nyugton azután?

JÁZON
Csöndben, ahogy szerencsétlenhez illik.

MÉDEA
S én?

JÁZON
Viseled sorsod, mit magadnak szereztél.[61]

Józon egyértelműen és teljesen Médeára hárítja a teljes közös múltjukért való felelősséget, és amikor erre válaszul Médea egy monológban elmondja, hogyan halt meg Péliász – nem ő ölte meg, hanem meghalt, az addig fásult, higgadt Józon hirtelen kiabálni kezd. Furcsa, hogy egészen eddig nem mesélte el Médea ezt a történetet a férjének – Józon védekező magatartásából arra lehet következtetni, hogy nem akarta hallani a részleteket. Most, amikor megtudja a részletes igazságot, nem megnyugszik, hanem fölháborodik felesége ártatlanságán: Médea titokzatos ereje, képességei riasztóbbak a számára, mintha az derült volna ki, hogy gyilkos, hogy a két kezével ölt. Ez azért lehet így, mert a célja, hogy Médeától megszabaduljon: ha Médea gonosz és bűnös gyilkos, akkor ez szinte erkölcsi kötelessége. Ha viszont kiderülne, ha elhinné neki, hogy ártatlan, Józonnak önmagáról kellene rossz véleménnyel lennie, amiért egy ártatlan nőt hagy el. Médea emlékezteti arra, hogy kezdettől tudnia kellett, ki ő („varázsló”), Józon ezt az érvet azzal söpri el, hogy fiúból férfivá érett azóta, megváltozott, szörnyű dolgok történtek közben és (mintha csak emiatt, a szörnyű bűnök miatt) elmúlt a szerelem.

JÁZON
Fogadjuk vezeklőn a büntetést,

[60] Grillparzer i.m. 260.
[61] Grillparzer i.m. 260.

te, hogy menekülsz, mert itt nem maradhatsz,
én, hogy maradok, pedig menekülnék.

MÉDEA
Nem választottad épp a nehezét!

JÁZON
Könnyű talán így élni idegenként
idegen házban, idegen kegyén?[62]

Eddig a pontig tulajdonképpen még úgy is tűnhetett, Jázon ebben a jelenetben végre fölvállalja magát és amit kezdettől gondolt: nem szereti már Médeát, véget akar vetni a kapcsolatnak. Azonban itt, ahol a földönfutóvá lett Médeának azt bizonygatja, hogy neki mennyivel rosszabb a király mellett maradni, ahol utal arra, hogy a Kreuza-házasság csak kényszerűség, megint csak önmagáról beszél, önmagát sajnáltatja, át lehet látni rajta, tudható, hogy hazudik: hiszen az eddigi Kreuza-jelenetek egyáltalán nem ezt támasztják alá. Ha Kreuza fültanúja volna az itt hallottaknak, nem repesne a boldogságtól. Az önazonos kommunikációhoz hozzátartozik, hogy az ember különböző helyzetekben is ugyanazt mondja, képviseli: azt, amit gondol. Az EMK szerint érdemes szétválasztani az érzéseket és a gondolatokat és pontosan fogalmazni. Jázon vagy nem mond igazat (Kreuzának vagy Médeának), vagy nem tudja, mit gondol és érez, nincs tisztában saját magával. Ez azért is valószínű, mert Médea korábban maga is úgy számol be a kapcsolatukról, mint ellentmondásos, viharos viszonyról, ebben a jelenetben is hol szidja, hol becézi Jázont: ez a házasság bonyolult és nehéz kapocs lehet, amivel Jázon nem tud és már nem is akar lépést tartani, elvesztette a fonalat. Zavaros, amit Jázon mond. Végül azonban, tőle telhetően nyíltan s egyenesen (hiszen itt sem sírhelyről van szó!) arra kéri Médeát, engedje el:

JÁZON
Én nem vagyok már az, ki voltam, megtört erőm,
És bátorság szivemből kihalt.
(...) ha szerettél, kedves voltam neked,
mutasd meg, adj vissza engem magamnak,
s szánj nekem sírhelyet a honi földben![63]

Médea átlát rajta, és kimondja, amit Jázon megint csak nem mer:

MÉDEA
S egy új nászágyat is honi földön?
Ugye?[64]

---

[62] Grillparzer i.m. 263.
[63] Grillparzer i.m. 264.
[64] Grillparzer i.m. 264.

Noha Médea pontosan látja Jázon fogalmazásbeli gyávaságait, önzését, mégsem adja fel, mint aki sokkot kapott, a darab eleje óta vissza-visszatér a múlt felidézéséhez, képtelen megérteni, hogy hova tűnt a szerelem. Lassan jut el a tudatáig, hogy Jázon semennyi erőfeszítést nem tesz azért, hogy sikeresen kommunikáljanak, hogy egymást megértsék: Jázon célja nem ez (nem a kettejük együttműködése).

MÉDEA
Miattad átkoz engem a világ,
Én meggyűlöltem magam miattad,
S te elhagysz engem?

JÁZON
Nem én hagylak el,
Fentebb ítélet sodor messze tőlem. [65]

Jázon tehát még a válás felelősségét sem veszi magára, mindent hárít. Szavai szerint tulajdonképpen ő nincs is, neki nincs akarata sem, vágyai sem, nem lehet rá terhelni semmit. Úgy vonul ki a beszédhelyzetből, a házasságból, hogy még azt sem ismeri el, hogy ez a célja. Egészen mindegy neki Médea sorsa, még szörnyetegnek is meggyőződés nélkül állítja be.
Médea egyszer utoljára térdre esik még előtte, de rögtön föl is áll, és kijelenti: „elmúlt". Vagyis a jelenet végére ő is hajlandó lesz a szakításra. „Elmúlt" – mondja, mintha azzal, hogy kimondja, meg is tudná szüntetni saját érzéseit. Leveszi Jázon válláról a terhet.

Ekkor kerülnek szóba a gyerekek. Miután Jázon megengedi, hogy Médea az egyik gyereket magával vigye, Médea kedveskedve hálálkodik:

MÉDEA
Ezerszer köszönöm, te jó, szelíd!
Hazug az, ki téged árulónak gondol.[66]

Kérdés, hogy mit érezhet itt Médea. Pontosan tudja Jázonról és önmagáról az igazságot, visszamenőleg is. Mégsem tudja vagy akarja szidni. Vagy álságosságból kedves itt, és önmagát mondja hazugnak, vagy tényleg megsajnálja egy pillanatra.

Ám ezután következik a (kommunikációs szempontból is) legborzalmasabb jelenet, ahol Médeának kell saját gyerekei felé a király és Jázon ultimátumát közvetíteni: az egyik gyerek az övé lehet és elkísérheti őt a bujdosásba, a másik Korinthoszban marad. Ezt a jelenetet magamban gyámsági pernek nevezem. Szépen felépített jelenet, ahol mindenki ott van és a

[65] Grillparzer i.m. 265.
[66] Grillparzer i.m. 267.

gyerekek állnak vádlott és vádló között. Anyjuk és apjuk között. És dönteniük kell, hogy odamennek-e édesanyjukhoz, vagy sem. Természetesen ők már átestek egy agymosáson, ők sem maradnak ki a közmegegyezésből, miszerint az anyjuk egy veszélyes elem, a világra és rájuk nézvést is. A kommunikáció a gyerekekkel egyébként kezdettől nagyon sajátos: a dráma elején apjuktól idegenkednek, akiről Gora sok rosszat mesél. Később Kreuza kedvességének hatása alá kerülnek. Sem Médea, sem Jázon nemigen törődik velük, nem engednek erre időt a pergő események, az intenzív érzelmi életük, saját szerelmi problémáik. Akárhogyan is, Médea mégiscsak az édesanyjuk – leírhatatlanul kínzó lehet egy ilyen helyzet anyának és gyereknek is. Amikor egy kicsi gyerek érzi, hogy mit kellene tennie, szeretheti az anyját, de a negatív propaganda már meggyőzte, sőt, már azt is érzi, hogy elárulta az anyját, elárultatták vele.

MÉDEA
Ide, gyermekeim! Mit álltok ott,
ellenségem hamis keblére bújva?
(...) Elcsalod fiaim? Ereszd el őket!

KREUZA
Nem fogom őket, szerencsétlen asszony.

MÉDEA
Nem kézzel fogod de mint apjukat,
képmutató, hamis tekinteteddel.
Látjátok gyerekek, anyát elűzik,
szárazon s vizen át, ki tudja, merre?
Halljátok? – Miért haboztok?

KIRÁLY
Nem akarják.

MÉDEA
Hazudsz, hamis, igaztalan király!
Akarják, de lányod elcsalta őket!

JÁZON
Nem akarják!

MÉDEA
Jöjjetek hozzám!- Hozzám!
néhány lépést tesz a gyermekek felé, de ők Kreuzához menekülnek[67]

A jelenetben Médeához nem mennek oda a gyerekek: de ha odamennének, ez azt is jelentené, hogy elválasztásukba beleegyeznek. Nem tudjuk, mit nem akarnak vagy mit akarnak, csak azt, hogy eszközökké váltak a felnőttek játszmájában. És Médea teljes megalázottságában,

[67] Grillparzer i.m. 268–269.

elhagyottságában és hirtelen indulatában megengedhetetlen módon kifakad előbb egyik, majd másik kisfia ellen:

MÉDEA
Hálátlan! Apja hasonmása!
Hamis vonásai rá hasonlítanak,
s gyűlöletes nekem, miként ő!
Maradj itt, nem ismerlek téged
(...) Vonakodik? Te sem jössz?
Ki ad egy tőrt nekem?
Egy tőrt nekem s neki [68]

Ez a verbális erőszak, a gyűlölet és a tőr említése már tisztán előrevetíti a gyilkosságot, noha itt még csak hirtelen, átgondolatlan indulatból hangzanak el a szavak. Minden anya akkor kiabál a gyerekeivel, amikor végképp tehetetlen és meg van ijedve – ebből gondolom, hogy itt Médea nagyon fél, pánikba esett. A gyerekek a gyenge pontjai. A gyerekekkel mérik rá a legnagyobb csapást.

A következő, negyedik felvonásban ebből a totális kétségbeesett tehetetlenségből jut el Médea a gyerekgyilkosságig. Javarészt monológok, önmagával folytatott párbeszédek teszik ki ezt a felvonást. (És Gora biztatása, sopánkodása kíséri a háttérben: Gora megvédi Medeát, érti motivációját, ugyanakkor a gyerekekhez kötődött, a gyilkosságtól természetesen iszonyodik, együttérzésében ez a határ.) A gyerekeket búcsúzni küldik hozzá, és azok mindketten kijelentik, hogy Korinthoszban akarnának maradni. Médea az utolsó pillanatig csak tervezi a gyilkosságot, csak akkor követi el, mikor Kreuza halálhíre, a palota égésének a híre megérkezik. Akkor arra gondol, a fiúk úgyis meghalnának, és végez velük. Később indokolja is Jázonnak: szerinte sokkal kisebb rossz érte így a gyerekeket, mintha átkozott földönfutóként élnének tovább.[69] A gyilkosság tehát nem felindulásból történt, mint a kiabálás: Médea a harmadik felvonásbeli kitagadó szavai után is ugyanúgy szereti a gyerekeit. Mintha megértené, nem hibáztatná őket többé: a gyerekek élete Korinthoszban valószínűleg csakugyan jobb, kényelmesebb, nem haragszik rájuk. Nem az irántuk érzett indulatból öl. Közös gyerekeik megölése persze Jázonnak szóló üzenet is: Jázon körül irtja ki a világot, hiszen Jázon csak ebből, csak az erőszakból ért. Kettejük kapcsolatát kezdettől emberek gyilkolása kísérte, ezek eleinte Médea hozzátartozói voltak, most Jázonéi. A magány, amibe Jázon kerül, valóban a halálhoz hasonlíthatóan kietlen helyzet, nincs kit szeretni, nincs kivel kommunikálni. Médea visszatér a

[68] Grillparzer i.m. 270.
[69] "Jázon: De merre vannak? / Médea: Egy olyan helyen, / hol jobb a sorsuk, mint neked s nekem. / Jázon: Holtak! / Médea: Neked legrosszabb a halál; / én tudok rosszabbat: nyomorra jutni. / Ha az életet nem becsülted volna / többre, mint érdemes, most máshogy állnánk. / Viseljük hát! A gyerekek megúszták!" Grillparzer i.m. 295.

nullára, önmagához. Amit tett, nem emberi: azt látjuk, hogy az ítéletek, amiket a dráma elején kimondtak rá, a nézők szeme előtt igazakká, önbeteljesítő jóslatokká válnak: tette és ő maga is „szörnyeteg” lesz, „barbár”, „iszonyat”, idegen. Nem ember. A gyerekgyilkosság embertelen, vagyis emberi viszonylatban nem értelmezhető cselekedet.

Paradox, de Médea valahol azáltal is anyaian viselkedik, hogy fiainak megölését saját kezűleg intézi. Nem ember mivoltukban nézi a gyerekeket, nem számít neki, mit akarnak, a jövőjük sem: csupán a saját relációjában, a saját gyermekeiként képes őket látni, meggyilkolásukkal önpusztítást követ el, és végül a pusztulás közepén öntudattal marad maga is. – Azonban Médea valóban a mítosz szerint sem teljesen ember. Varázslónő, isteni származás. Élőkkel és holtakkal való kommunikációja ezért különbözik a halandókétól. Ezért nem képes senki élővel a sikeres kommunikációra, senkivel nem egyenrangú partner. Teljes figyelemmel, teljes önfeladással indít a dráma elején, átlagemberré akar válni, és amíg karddal és gyerekei elvételével meg nem fenyegetik, próbál erőszakmentesen beszélni, próbálja érzéseit, vágyait kommunikálni, maga körül a világot megfigyelni, megérteni, hozzá idomulni. Ami viszont hozzá érkezik, amit tehát ő a görögökkel való kommunikációból megtanulhat, az az elutasítás, megbélyegzés, kisemmizés – és ezt nagyobb, „istenibb” méretekben, mint a beszéd, el is sajátítja, meg is valósítja, vissza is adja. Ennél eggyel talán még fájdalmasabb Kreuza árulása: az egyetlen emberről, aki kedves hozzá, kiderül, hogy a férjét akarja. Médea minden intelligenciája ellenére az emberi kapcsolatokban ügyetlenül mozog, nem tudja azt céljainak megfelelően irányítani. Abba is hagyja, és új fejezetet kezd, a gyilkossággal elhagyja az emberek világát.

Összegzés

Az EMK módszerének nagyon hasonlóak az alapjai, mint a színész munkájának: a másik emberre irányuló figyelem és empátia, illetve az önismeret. A szükségletek, emberi célok pontos, célirányos megfogalmazása szükséges az alkalmazásához. Az, hogy az EMK szempontjából elemeztem egy drámát, nemcsak abban segített, hogy a szerepek, alakok szükségleteit (vágyait, céljait) a szövegből jobban felismertem, hanem abban is, hogy rámutatott arra, ki, mikor, hol „hibázza el” a kommunikációt, melyik az a pont, ahol nem önmagaként, nem önazonosan kommunikált, vagy milyen kommunikációs stratégiákat használt, mire használta a beszédet és mire a cselekvést. Ha erre rálátok az elemzés kezdetekor, mint színész, az tudatosságot ad, amely határozottan elválaszt engem a szereptől, ugyanakkor biztos pontokat, fogódzókat is nyújt, megértést, amiből ki tudok indulni. Médea kommunikációja teljesen sikertelen, magánya feloldhatatlan, ebben áll a tragédiája.

Ha ezt a darabot, Médea szerepét próbálnám, biztosan érzékenyebb lennék, kiéleződnék, jobban odafigyelnék azokra a helyzetekre, amelyben mindenki ellenem fordul, szembekerülök egy közösséggel. Nagyon fontos, hogy ezt egy rendező a próbafolyamatban ne akarja direktben „megéreztetni" velem, ne konstruáljon erőszakos pszichológiával, kommunikációval olyan próbahelyzetet, amiben én, mint ember, színész, magamra maradok vagy közmegvetés tárgya leszek. Hiszen ezzel épp a munkámat, a kreatív energiáimat zárná el. Erőszakos kommunikációnak tekintem például, ha a próbák során bármiféle értelemben másként kezdi kezelni a társulat, egy közösség a Médeát játszó színésznőt, mint a többieket – még az is, hogyha értékítéletet tartalmazó megnevezéssel emlegetik a neve helyett, vagy ha kevésbé figyelnek oda a javaslataira, ha egy-egy beszédhelyzetben semmibe veszik, nem válaszolnak neki, ha elmagányosodik a próbafolyamat végére. Ezeknek a kivédése, tudatos kerülése, és minden egyes próba-szituációban a pontos előzetes megfogalmazása és hangsúlyozása annak, hogy milyen érzetekkel vagy indulatokkal vagy milyen típusú erőszakos fizikaitással próbálkozunk, segíthet a kommunikációt erőszakmentessé tenni.

3. Az EMK alkalmazásának helyzetei a színházi gyakorlatban

3.1. A módszer szükségessége: erőszak a színházi gyakorlatban

Az EMK történetének és elméletének a fölvázolása, valamint egy drámai anyagon való szemléltetése után elérkeztem a dolgozat legfontosabb állításának, tézisének bizonyításához. Annak az igazolásához, hogy az EMK alkalmazása szükséges a színházi munkában. Jelen fejezetben saját színházi tapasztalataimról fogok beszámolni, példák, azaz konkrét mondatok és helyzetek segítségével mutatok rá arra, hogy próbahelyzetben, a színházi munkában hol jelenik meg az erőszak a kommunikációban, és az EMK alkalmazásával hogyan válhatna az egyes helyzetekben elkerülhetővé.

Előtte azonban kis kitérőt teszek: nem mehetek el szó nélkül az utóbbi néhány év jelentős, nagy port kavart színházi eseményei mellett, amelyek valamilyen módon az erőszakhoz köthetők. Amikor doktori kutatásomba belekezdtem, még nem pattant ki egyetlen színházi vagy filmes botrány sem, még egyálalán nem volt téma, nem volt közbeszéd tárgya sem a hatalmi pozícióval való visszaélés, sem a szexuális zaklatás, sehol nem volt még a #metoo mozgalom, amely az utóbbi években felforgatta a külföldi és a hazai színházi és filmes életet és központi társadalmi kérdéssé és különösen érzékeny témává vált a szakmán belül. Bár ezek a témák máig kényesnek és sok helyen kibeszélhetetlennek bizonyulnak, az azóta elindult folyamatok eredményeképpen már jóval nagyobb figyelem összpontosul az erőszak és színház témájával foglalkozó írásokra[70], beszélgetésekre, kutatásokra, előadásokra. Ebben a dolgozatban most nem célom a nyilvánosságra került konkrét esetekkel mélyebben foglalkozni, de röviden bemutatom őket, mert témámhoz nagyon szorosan kapcsolódnak. Azonban egyszerűbb mindennapos eseteket fogok vizsgálni részletesen elemezni. Meggyőződésem, hogy az utóbbi időben nyilvánosságra került szexuális zaklatások és hatalmi visszaélések egytől egyig azt bizonyítják, hogy a szakmára rendkívül kevéssé jellemző az együttműködő és tudatos kommunikáció – vagyis végső soron az ösztönös figyelem és empátia, a partner egyenrangúsága, tisztelete nem magától értetődő, nem természetes alapvetés. Az EMK alkalmazása segít megelőzni vagy legalábbis egyértelműsíti ezeket a helyzeteket, hiszen a felek szükségleteinek kommunikációjáról van szó. Emellett az EMK célja soha nem a másik ember

[70] Vö. pl. Kricsfalusi Beatrix: A színház, mint morális intézmény, *szinhaz.net*, 2017.07.05., http://szinhaz.net/2017/10/25/kricsfalusi-beatrix-a-szinhaz-mint-moralis-intezmeny/. Utolsó letöltés: 2022. január 7. vagy Antal Klaudia–Pandur Petra–P. Müller Péter (szerk.) *Színházi politika–politikai színház*. Pécs, Kronosz, 2018.

fölött való ítélethirdetés, megbélyegzés, hanem a kölcsönös kommunikáció, eszköz arra, hogy a célunkat elérjük. Anélkül, hogy a másiknak ártanánk vele.

Bár a #metoo mozgalom 2017-ben terjedt el világszerte, egy nőjogi aktivista már a 2000-es évek elején használta a kifejezést, melynek „lényege, hogy a szexuális bántalmazást elszenvedett nők nyilvánosság elé állnak, és egyes szám első személyben adják hírül, hogy, *'me too...'*, azaz *„én is...* (bántalmazás elszenvedője vagyok)"/ *„engem is...* (bántalmazás ért)" – megerősítve ezzel a többi érintettet, hogy nincsenek egyedül."[71] 2017 októberében megjelent egy leleplező cikk a New York Times-ban, amely Harvey Weinstein producer szexuális zaklatásait tárta fel, és a #metoo fogalom ekkor vált a közösségi médiának köszönhetően a világ minden pontján ismertté. A kezdeményezés sikerét bizonyítja, hogy a Time magazin „év embere" címét 2017-ben a mozgalom kapta. Az Európai Parlament pedig rögtön megtárgyalta és kiadta állásfoglalását a szexuális zaklatás és bántalmazás ellen folytatott küzdelemről.[72] Magyarországon Sárosdi Lilla október 14-i Facebook-posztja indította el a mozgalmat, amely hetekig uralta a közbeszédet. Marton László előbb közleményben tagadta a vádakat, majd később bocsánatot kért, munkaviszonya a Vígszínházzal és a Színház- és Filmművészeti Egyetemmel is megszűnt, de fél év múlva újra rendezett Veszprémben. Az események hatására az Operettszínház éléről távozott Kerényi Miklós Gábor, akit számos névtelen és nevét vállaló áldozat vádolt évtizedek óta tartó szexuális zaklatással. A botrányok, posztok, nyilatkozatok, sajtóhírek elcsöndesedése után azonban érdemi szakmai párbeszéd nem indult el. A magyarországi #metoo-val foglalkozó írások kiemelik az ezt az évet és ezeket az eseményeket kísérő társadalmi csöndet és hallgatást:

> „Alighanem a múltfeldolgozásnak nevezett gyakorlatban való járatlanságunk is közrejátszott abban, hogy a hosszú évtizedekig tartó hallgatást megtörő hangzavart nem érdemi vita és konkrét intézkedések, hanem a fennálló állapotot restauráló csend követte. (...) Az ugyanis, ahogy beszélünk (vagy épp nem beszélünk) a szexualitás a köz- és a magánügyek közti kétségkívül homályos zónába tartozó gyakorlatáról, nem a dologhoz képest másodlagos és külsődleges nyelvi probléma, hanem része magának a problémának. (Kezdve mindjárt azzal, hogy a nők és férfiak milyen konszenzusra tudnak jutni egymással arról, hogy mi minősül udvarlásnak, kéretlen közeledésnek, visszaélésnek vagy egyenesen erőszaknak. Az emberi szexualitás nem kizárólag ösztönös, hanem tanult viselkedés, ekképp jelentős mértékben nyelvi meghatározottságú; a nyelv pedig aligha tekinthető transzparens, ha tetszik „ártatlan" közvetítő közegnek.)"[73]

---

[71] Balogh Lídia: Az Európai Parlament állásfoglalása a szexuális zaklatás elleni fellépésről és a #MeToo-mozgalom. in: *Fundamentum*, 2017/3-4. 49. (http://fundamentum.hu/sites/default/files/fundamentum-17-3-4-07.pdf) Utolsó letöltés 2021.12.19.

[72] Balogh i.m. 50.

[73] Kricsfalusi Beatrix: Vihar utáni csönd. Avagy a #metoo mint a polgári illúziószínház allegóriája. *Színház*, 2018/7-9. 91–94.

Kricsfalusi Beatrix tanulmányában kiemeli a szintén ebben az évadban a kolozsvári színháznak a POSZT-on számos díjat nyert előadását, a *Rosmersholm* esetét. Mivel itt fizikai bántalmazás történt, a rendező Andrij Zsoldak az egyik színésznőt, Imre Évát az előadás szünetében bántalmazta, az erőszakos magatartás nem szexuális és nem csupán verbális síkon jelent meg, az ügy azóta is jó példája az autoriter rendezői magatartás megnyilvánulásának és a színházi hierarchiának: hiszen az érintett színésznő nem tett feljelentést, bár a kolozsvári színészek kiadtak egy közleményt, az intézmény igazgatója, Tompa Gábor tulajdonképpen bagatellizálta a történteket. A kolozsvári eset vizsgálatával és elemzésével számos írás foglalkozik.

> „Hogy színész és rendező közt nincs itt partneri viszony, az nyilvánvaló. Harcot látunk, a dominancia kinyilatkoztatását (mint legtöbb kijelentésében), aszimmetrikus viszonyt, egy hatalmi szerkezet esztétizált működését, amelyet nem Zsoldak és a hasonlóan megszállott, autoriter vagy diktátor rendezők találtak ki, és amely viszont ilyen módon támogatja a közelmúltból ismert és elfogadott hierarchikus struktúrát."

– írja Ungvári Zrínyi Ildikó.[74] Adorján Beáta tanulmányában a rendezői tekintet szerepét vizsgálja és megállapítja, hogy a jelenlegi struktúra legitimizálja a megaláztatást.[75] Feltehetően nagy hatással volt az eset a *Test – hatalom – intézmény* című tanulmánykötet megszületésére is, mely azzal foglalkozik, hogy az erdélyi színházban a politikai-hatalmi struktúrák és a színészi test összefüggéseit vizsgálja.[76]

A magyarországi közbeszédben is megjelent a színházi erőszak, mégpedig nemcsak szexuális értelemben:

> „Az ember szomorúan hallgatja a színészeket, hogy azokat a rendezőket emlegetik különösen nagy beccsel, akik a próbaidőszak alatt aprófát csináltak belőlük, majd az előadás tüzétől boldogok lettek. Egyre kevésbé tudom elképzelni, hogyan működhetnek közösségként a társulatok – talán a kollegiális barátságok segíthetnek kibírni ezeket a megszenvedett, ám vágyott állapotokat. Az efféle mágia – hogy a különleges teljesítményt jól kimunkált zsarnoki manipulációval, sőt esetenként fizikai bántalmazással szokás elérni – nemtől függetlenül jelen van a színházban."[77]

---

[74] Ungvári Zrínyi Ildikó: Arról, hogy milyen ketrecbe tessékeljük színész barátainkat. Állattá válás Zsoldak színpadán. *Játéktér*, 2018. nyár (https://www.jatekter.ro/?p=26856) Utolsó letöltés 2021.12.27.

[75] Adorján Beáta: A tekintet hatalma a színházi gyakorlatban, *Theatron*, 2021/3. 174. (http://theatron.hu/theatron_cikkek/a-tekintet-hatalma-a-szinhazi-gyakorlatban/) Utolsó letöltés 2021.12.27.

[76] Kricsfalusi Beatrix és Ungvári Zrínyi Ildikó (szerk.): *Test–hatalom–intézmény*. Bukarest–Marosvásárhely, Eikon Kiadó – UArtPress, 2021.

[77] Proics Lilla: Kit ők, kit ti – a színházi világról egy évvel a #metoo után. *merce.hu* 2018. november 16. (https://merce.hu/2018/11/26/kit-ok-kit-ti-a-szinhazi-vilagrol-egy-evvel-a-metoo-utan/) Utolsó letöltés 2021.12.29.

2019 őszén Gothár Pétert bocsátotta el a Katona József Színház, miután belső vizsgálatokat folytattak le az őt ért zaklatási vád miatt. Gothár az SZFE-n maga kért etikai vizsgálatot, amely során nem találtak vétséget, de Upor László rektorhelyettes megszüntette a szerződését.[78] 2020 tavaszán pedig Eszenyi Enikő vígszínházi igazgatósága ért véget, mert előző munkatársai és kollégái a nyilvánosság előtt szólaltak fel ellene erőszakos vezetési stílusa, hatalommal való visszaélései miatt.[79]

Ezek az esetek fájdalmasak és a szakma közösségének a szempontjából szerintem a mai napig feldolgozatlanok, mert egyes személyeket érintenek, de magát a rendszert nem, egyes személyek esetében születnek ítéletek, de általános értelemben csak egy-egy intézmény etikai kódexe változott azóta talán. Lehet, hogy a nyilvánosság erejének a tapasztalata visszatart a kiemelten erőszakos cselekedetektől valakiket – de a lényeg, ahogy a Kricsfalusi Beatrix és Ungvári Zrínyi Ildikó által szerkesztett kötetből is látszik, sokkal mélyebben a társadalmi berendezkedésben gyökeredzik, a hatalmi struktúrák és viselkedésmódok öröklődésében, azokban pedig nem tud valódi változás elindulni, csak akkor, ha általános értelemben, nevek nélkül is tematizálódnak ezek a kérdések.

2019 márciusán Máté Gábor a Magyar Színházi Társaság és a Színház folyóirat *Jó kérdés – Erőszak a színházban* című kerekasztal-beszélgetésén azt állította, ha általános pontrendszer lenne arra vonatkozólag, hogy mi számít erőszaknak és mi nem, akkor megszűnne a színház, hiszen természetes, hogy a színész sokszor fogcsikorgatva csinál meg valamit, hajt végre egy instrukciót.[80] Nem teljesen értek egyet ezzel. Én a továbbiakban azt a kommunikációt tartom erőszakosnak, amelyik nem kölcsönösségen alapul. Egy próbahelyzetben elméletben közös megegyezés szerinti jellegzetesség az, hogy ismétlünk jeleneteket. Az EMK alkalmazása pedig azt az önismeretet, felelősséget is jelenti, hogy én mint színész tisztában vagyok a céljaimmal, azzal, hogy mit akarok elérni – és ennek érdekében kommunikálok erőszakmentesen, nem puszta kedvességből. Tehát, ha meg akarok csinálni jól egy jelenetet, és a rendező harmadszor ismételteti meg velem, elemezni fogom, miért vagyok dühös és kire: önmagamra, mert nem tudtam valamit megcsinálni, vagy a rendezőre, mert nem értem, mi nem tetszik neki, mert nem tetszik nekem, amit kér, stb. Megpróbálom leválasztani az érzéseimet,

---

[78] A Színház- és Filmművészeti Egyetem etikai bizottságának közleménye. SZFE hírlevél. 2019. december 18., III. (http://szfe.hu/wp-content/uploads/2019/12/kulso_hirlevel.pdf) Utolsó letöltés 2021.12.29.

[79] Jankovics Márton: Mérgező légkör a Vígszínházban – egykori kollégák Eszenyi Enikő vezetői stílusáról. *24.hu* 2020. március 09. (https://24.hu/kultura/2020/03/09/eszenyi-eniko-vigszinhaz-hatalmi-visszaeles-igazgato/) Utolsó letölté: 2021.12.29.

[80] *Jó kérdés – Erőszak a színházban*. A Magyar Színházi Társaság és Színház folyóirat beszélgetéssorozata, második évad, 7. rész. *szinhaz.net* 2019. március 20. (https://szinhaz.net/2019/03/20/jo-kerdes-eroszak-a-szinhazban/) Utolsó letöltés 2021.12.29.

sértettségemet a megfigyeléseimről, megtippelem, hogy mik lehetnek a rendező elvárásai és kommunikálom felé a kérésemet. Nem érdekem őt erőszakkal vádolni csupán azért, mert harmadszor visszaküld egy jelenetet megismételtetni. Az EMK alkalmazása ebben a helyzetben nem konfliktushoz vezet, hanem a közösségi színház alapjáig, eljuttat oda, hogy (ha mindketten dolgozni akarunk) a rendezővel közösen megegyezzünk abban, kinek mi a feladata a közös, elérendő cél érdekében, és eszerint lépünk tovább, ki-ki felelőssége tudatában.

3.2.Példák a színházi hétköznapokból

A következőkben konkrét, színházi szituációkon fogom bemutatni a módszer alkalmazásának szükségességét és lehetőségeit. A példák, amiket említek, bármilyen valóságosak, engem általánosságukban érdekelnek, vizsgálatom célja nem a színházi pletykák tárházának bővítése, hanem az olyan esetek EMK szempontú vizsgálata, amelyek velem vagy a kollégáimmal megtörténtek: végsősoron annak a kérdésnek a körüljárása, hogy saját tapasztalatom szerint mennyire tartozik a jelenlegi, hazai művészszínház működéséhez az erőszakos kommunikáció, maga az agresszió, mik lehetnek az okai, illetve hogyan lehet, egyáltalán érdemes-e elkerülni minden esetben a hatásgyakorlás ilyen formáját. Ezek a példák adalékok lehetnek egy későbbi, átfogóbb tanulmányhoz. Ezért kerülni fogom a konkrét nevek említését,[81] leszámítva magamat, amikor egyes példák szereplőjévé váltam. Ezt azért tartom szükségesnek, mert nem érezném hatékonynak, ha érintettségemet eltitkolva számolnék be egy eseményről, ami fölkavart, megérintett. Igyekvésem, hogy ezekre a történésekre az EMK szemszögéből reflektáljak, természetesen töretlen.

Az itt következő példák a színház működését ismerők számára nem lesznek rendkívüliek. Sőt, olyannyira mindennaposak, hogy általában el is felejtjük, elmegyünk mellettük, és csak rossz érzés, feszültség, szorongás marad meg bennünk, de már nem emlékszünk, mitől. Jelen esetben éppen mindennapiságuk miatt fontosak, hiszen ezeken a példákon keresztül szeretném bizonyítani az erőszakmentes kommunikáció, mint elsajátítható és színházi helyzetekben is alkalmazható eszköz hasznosságát. Az érdekelt, hogy ugyanazt a konfliktushelyzetet, ami a valóságban feszültséget, vitát, agressziót generált, hogyan lehetett volna, esetleg hogyan lehetett végül az erőszakmentes kommunikáció metodikája szerint megoldani.

[81] Ehelyett az adott előadásban betöltött munkakörét nevezem meg.

Rendezők, pozícióban lévő emberek számára sokszor evidens, hogy az általuk használt kommunikációs formákhoz alkalmazkodnia kell mindenki másnak. Beszédmódjukat környezetük is átveszi, vagy legalábbis megszokja, mert annyira karizmatikusak, szórakoztatóak, erősek, vagyis tehetségesek verbálisan. Ha nem elég figyelmesek, nyilván észre sem veszik, hogy ezt rákényszerítik másokra – diktálnak, a másik fél nem adta ehhez engedélyét, nem volt lehetősége – vagy ő úgy érezte, hogy nincs lehetősége – tiltakozni vagy másfajta kommunikációra váltani. Előfordulhat, hogy valakinek megengedem, hogy úgy beszéljen velem, ahogy senki más, mert húsz éve jóban vagyunk, vagy mert közös játékunk ez – de ezek az esetek a kivételek, amelyek csakis akkor működnek, ha a kommunikáció mindkét résztvevője számára világosak a játékszabályok és konszenzus van köztük a tekintetben, hogy hogyan kommunikálnak egymással. Az EMK ezekben a kapcsolatokban anélkül is jelen lehet, hogy erre külön hangsúlyt fektetnénk. Minden más esetben azonban, tehát pl. új kollégákkal találkozva, vagy azokban az esetekben, ahol ez a konszenzus nincs lefektetve, az EMK-t érdemes tudatosan alkalmazni.

Az alábbi példák némelyikében a rendezők maguk talán nem is tekintik saját kommunikációjukat erőszakosnak, talán nem is az a szándékuk, hogy bántsanak vagy elnyomjanak vele – ugyanakkor a példákból árulkodóan jól látszik, hogy nyoma sincs bennük az egyenrangúságra való törekvésnek.

A példákat az 5.fejezetben oktatásra javasolt témakörök szerint csoportosítottam (1. Érzések és megfigyelések elkülönítésének gyakorlása; 2. Érzések elemzése, összekapcsolása a szükségletekkel; 3. Szükségletek fölismerése, kérések megfogalmazásának gyakorlása.; 4. A kritika fogadása; 5. A színházi működés hierarchiája – hatalommegosztás, szerepek cseréje; 6. A rendezői erőszak a próbán; 7. A partneri erőszak a próbán; 8. Megalázás).

3.2.1. Érzések és megfigyelések elkülönítésének gyakorlása

Főpróba, másnap bemutató külföldön, az első német szerepem, különösen nagy felelőség van rajtam, én vagyok a női főszereplő. A rendező(férfi) megállít engem(színésznő) a folyosón, és azt mondja nekem: „Olyan ronda vagy, nem tudom, valamit csináljál a fejeddel, mert iszonyú ronda vagy! Nézd meg X-et, fölmegy a színpadra és gyönyörű, ragyogó lesz!" A rendező hátatfordított és elment.

1.: Értékelés nélküli MEGFIGYELÉS: Hallom, hogy rólam, a külsőmről negatívan nyilatkozik a rendező, minősít engem.

2.: A bennem létrejövő ÉRZÉS: Az elhangzott kritika nyomán a következő érzéseket tudtam megfigyelni magamban: fájdalom, döbbenet, bezáródás, elkeseredettség, tanácstalanság, tehetetlenség, bizonytalanság.
3.: SZÜKSÉGLET, annak a megfogalmazása, hogy nekem mire lenne szükségem, ez nem valaminek a hiánya, hanem ami fontos számomra: bátorításra, bizalomra, támogatásra, inspirációra, stabilitásra, kölcsönös tiszteletre lenne szükségem és arra, hogy szépnek érezhessem magamat, mert holnaptól minden előadáson a nézők engem fognak nézni, nem szeretnék azon gondolkodni a színpadon előadás közben, hogy hogyan nézek ki.
4/a.: Az ÖNKIFEJEZÉS ŐSZINTÉN az egyik lehetőségem, vagyis hogy KÉRÉST fogalmazok meg a másik felé. Olyan jelenidőben teljesíthető kérést amelyben mindkét fél szükségleteinek kielégítése fontos. Pl.: Kérlek meg tudnád fogalmazni pontosabban, hogy mi az amit látsz a színpadon rajtam? És ezzel szemben mit szeretnél látni? Mert ettől én csak bezáródom és tehetetlennek érzem magamat.
4/b.: MEGHALLGATÁS EGYÜTTÉRZÉSSEL: ebben az esetben nem beszélek a másik féllel, és nem is feltétele az egyetértés a másikkal, hanem a saját érzéseim és szükségleteim megnevezése után megtippelem a másik lehetséges érzéseit és szükségleteit. Pl.: szépnek szeretne engem is látni, valószínűleg nem a sminkemen, hanem a hozzáállásomon, talán a játékomon szeretne változtatni, tehát úgy döntök, hogy ez egy szerencsétlenül megfogalmazott instrukció[82], kérés volt felém. Magabiztosnak, szabadnak és játékosnak szeretne látni, nem azt, hogy gyötrődöm. Tehát a szerepléshez való hozzáállásomon kell változtatnom.

Ebben az esetben, amikor nincs rá lehetőség, hogy kérést fogalmazzak meg 4/a mivel nincs befogadó állapotban a másik fél, hiszen otthagyott, és a hátat fordítással egyértelműen jelezte, hogy a beszélgetést lezártnak tekinti, akkor a 4/b megoldással lehet továbblépni, lezárni ezt az interakciót. Vagyis azzal, hogy megtippelem a másik lehetséges szükségleteit és azokat megpróbálom kielégíteni. Ez feloldja a feszültséget.

Különválasztom az érzéseimet és a megfigyelésemet, veszek egy mély lélegzetet, tudatosítom az érzéseimet, megfogalmazom a megfigyelésemet, nevén nevezem az érzéseimet és a szükségleteimet, megtippelem a másik szükségleteit és ezek alapján cselekszem. Átgondolom, hogy a darab során a szerepemnek, hol van helye a felszabadult könnyed viselkedésre és leválasztom a saját személyes zavaromat, bizonytalanságomat a szerep létezéséről az adott szituációkban.

[82] Azt nevezem instrukciónak, amikor egy teljesíthető, jól körvonalazott kérést fogalmaz meg a rendező, a minősítés, a kritika megfogalmazása önmagában nem instrukció.

3.2.2. Érzések elemzése, összekapcsolása a szükségletekkel

Próba. Lemegy a jelenet, nem rövid és nem könnyű: a színészek intenzíven dolgoznak benne. A rendező(nő) nem mond semmit utána, csak fintorog, grimaszol: „eeeh" – közli végül elégedetlenül .

1.: Értékelés nélküli MEGFIGYELÉS: Sokat és komoly erőbevetéssel dolgoztam, nem konkrét a rendező reakciója mivel illeti a látottakat.

2.: A bennem létrejövő ÉRZÉS: Meglepődöm. Csalódott és dühös leszek. Elmegy a kedvem a további munkától. Kedvetlen és tehetetlen vagyok.

3.: SZÜKSÉGLET, annak a megfogalmazása, hogy nekem mire lenne szükségem, ez nem valaminek a hiánya, hanem ami fontos számomra: Szeretnék tanulni és fejlődni, megértésre és támogatásra lenne szükségem.

4/a.: Az ÖNKIFEJEZÉS ŐSZINTÉN az egyik lehetőségem, vagyis hogy KÉRÉST fogalmazok meg a másik felé. Olyan jelenidőben teljesíthető kérést amelyben mindkét fél szükségleteinek kielégítése fontos. Pl.: Kérlek, mondd el, hogy mit láttál, hogyan működött a jelenet. És mondd el azt is, hogy milyennek szeretnéd látni. Adj visszajelzést a munkánkról, hogy megérthessük mi is a feladatunk.

4/b.: MEGHALLGATÁS EGYÜTTÉRZÉSSEL: ebben az esetben nem beszélek a másik féllel, és nem is feltétele az egyetértés a másikkal, hanem a saját érzéseim és szükségleteim megnevezése után megtippelem a másik lehetséges érzéseit és szükségleteit. Pl.: Veszek egy mély levegőt, tudatosítom magamban, hogy dühös vagyok és kiábrándult. Tudom, hogy arra lenne szükségem, hogy konkrét instrukciót és kritikát fogalmazzon meg a rendező. Azt gyanítom, hogy nem tetszett neki a jelenet, de nem tudja megfogalmazni, hogy mi nem tetszik benne neki. Bajban van, hogy hogyan mondja el. Csalódott. Lehetséges problémákat sorolok neki, kérdezem, hogy talán túl lassú volt-e vagy darabos a jelenet? Vagy szeretné esetleg, hogy gyorsabban megismételjük?

3.2.3. Szükségletek fölismerése, kérések megfogalmazásának gyakorlása

Próba folyik. A színészek – köztük egy kezdő színész(nő) – megcsinálnak egy jelenetet. A jelenet után a rendező(férfi) nem mond semmit. Semmiféle visszajelzést nem ad, de kéri még egyszer a jelenetet. A színésznő megismétli, amit az imént csinált. A jelenet lemegy, a rendező megint nem mond semmit, ismét újra kéri a jelenetet. A színészek harmadszorra is megismétlik, a kezdő

színésznőnek viszont eszébe jut valami, amit kipróbálna, és változtat a játékán. A rendező abban a pillanatban ordítani kezd vele: „Te mi a ...-t csinálsz?!" A színésznő védekezik: nem tudta, hogy jó-e az előző megoldás, ezért kipróbált valami újat. „Ami jó, azt nem fogom mondani!" – üvölti a rendező.

1.: Értékelés nélküli MEGFIGYELÉS: A rendező rám kiabált, miközben a dolgomat végeztem. Nem értem, hogy miért.

2.: A bennem létrejövő ÉRZÉS megfigyelése: ijedtséget, félelmet érzek. Döbbenten állok. Tanácstalan és tehetetlen vagyok.

3.: SZÜKSÉGLET, annak a megfogalmazása, hogy nekem mire lenne szükségem, ez nem valaminek a hiánya, hanem ami fontos számomra: támogatásra, bátorításra, megértésre, visszajelzésre van szükségem, ahhoz, hogy kreatívan tudjak közreműködni a próbán.

4/a.: Az ÖNKIFEJEZÉS ŐSZINTÉN az egyik lehetőségem, vagyis hogy KÉRÉST fogalmazok meg a másik felé. Olyan jelenidőben teljesíthető kérést amelyben mindkét fél szükségleteinek kielégítése fontos. Pl: Ahhoz, hogy kreatívan tudjak tovább dolgozni a próbákon, szükségem lenne arra, hogy azt is megmond ami tetszik, mert akkor nem próbálkozom mással. Kérlek, hogy jelezd azt is, ha meg vagy elégedve valamivel.

4/b.: MEGHALLGATÁS EGYÜTTÉRZÉSSEL: ebben az esetben nem beszélek a másik féllel, és nem is feltétele az egyetértés a másikkal, hanem a saját érzéseim és szükségleteim megnevezése után megtippelem a másik lehetséges érzéseit és szükségleteit. Ezt a verziót olyan helyzetekben érdemes választani, amikor érzékelhetően a másik nincs befogadó állapotban, vagy ha nincs idő, lehetőség a kérés megfogalmazására Pl.: Tudatosítom, hogy meg vagyok bántva, feszültséget és félelmet érzek, kínosan érzem magamat. Megértem, hogy a rendező nem tekint egyenrangú partnernek ebben a folyamatban, nem fogja megosztani velem a pozitív meglátásait. Megtippelem, hogy arra lenne szüksége, hogy ne kelljen vesződnie részletekkel, és elfogadjam az ő kommunikációját, feltételezem, hogy a gyorsabb és hatékonyabb munka érdekében teszi. Elfogadom a rendszert, játékszabályt, amit ő felállít.

Ezt a színésznő, akivel a dolog megesett, úgy mesélte el nekem, hogy hangsúlyozta: ő nagyrészt emiatt a beszédmód miatt tartja távol magát a kőszínházaktól, társulatoktól. Szabadúszóként az a tapasztalata, hogy kevésbé van kitéve megalázó helyzeteknek, és ő maga is könnyebben kiáll magáért, több eszköze van arra, hogy véget vessen egy ilyen helyzetnek, hogy ne engedje, hogy így beszéljenek vele. Adott színházban egyszerűen ez szokás – ha az embernek nem esik jól, valami és szóvá teszi, a közösség nem fogadja be. Jelen példában a kiabálás, a kiabálással való minősítés és a párbeszéd hiánya jelzi, hogy nem együttműködő a

kommunikáció, a szándék nem a helyzet kölcsönös tisztázása. Hanem az idomítás és az idomulás, a kényes, kínos helyzetek konszenzusos elfogadása.

3.2.4. A kritika fogadása

Rendező(férfi) a jelmeztervezőnőnek a folyosón, én is jelen vagyok, mert éppen a jelmeztervezővel egyeztetek: „Na, gratulálok! Milyen szép lányt varázsoltál ebből a Katából!”
1.: Értékelés nélküli MEGFIGYELÉS. A rendező megdícsérte a jelmeztervező munkáját, úgy, hogy engem használt fel példának.
2.: A bennem létrejövő ÉRZÉS: Az elhangzott kritika nyomán a következő érzéseket tudtam megfigyelni magamban: bánatot és fájdalmat érzek. Kedvetlen lettem.
3.: SZÜKSÉGLET, annak a megfogalmazása, hogy nekem mire lenne szükségem, ez nem valaminek a hiánya, hanem ami fontos számomra: Szeretetre lenne szükségem, bátorításra, figyelmességre inspirációra, és arra, hogy egyenrangú partnerként kezeljenek, a jelenlétemben hozzám és ne rólam beszéljenek.
4/a.: Az ÖNKIFEJEZÉS ŐSZINTÉN az egyik lehetőségem, vagyis hogy KÉRÉST fogalmazok meg a másik felé. Olyan jelenidőben teljesíthető kérést amelyben mindkét fél szükségleteinek kielégítése fontos. Pl.: Kérlek vedd figyelembe, hogy én is itt vagyok. Hallom amit mondasz. Én is elismerem a jelmeztervező munkáját, nekem is tetszik a jelmezem. Azt vettem ki a szavaidból, hogy a hétköznapokban, ezen jelmez nélkül nem vagyok szépnek mondható. Ezt így gondolod?
4/b.: MEGHALLGATÁS EGYÜTTÉRZÉSSEL: ebben az esetben nem beszélek a másik féllel, és nem is feltétele az egyetértés a másikkal, hanem a saját érzéseim és szükségleteim megnevezése után megtippelem a másik lehetséges érzéseit és szükségleteit. Pl.: Veszek egy mély levegőt és megértem, hogy a csalódott és dühös vagyok. Megtippelem, hogy a rendező csak meg akarta dícsérni a jelmeztervező munkáját (de figyelmetlenség az én jelenlétemben ez a kijelentés: évekig kísértett ez a mondat, és az a gondolat, hogy ezek szerint belőlem nehéz munkával lehet csak szép lányt varázsolni).

3.2.5. A színházi működés hierarchiája – hatalommegosztás, szerepek cseréje

Megbeszélés próba után. A rendező(férfi) beszélni kezd, az asszisztens jegyzetel. A főszereplő(férfi) színész a rendező szavába vág, rákiált az asszisztensre(férfi): „Kávé, pohár, víz!” Az asszisztens mutatja, hogy pillanat, most jegyzetel. A főszereplő színész: „Azt mondtam,

hogy kávé, pohár víz, most!" Asszisztens: „De a múltkor az volt a bajod, hogy nem írtam föl, ami rád vonatkozott..." Főszereplő: „Most azonnal menjél, takarodj!" – Se a rendező, se a színészek, senki nem szól semmit.

1.: Értékelés nélküli MEGFIGYELÉS: A színész az asszisztensnek egymásnak ellentmondó feladatokat adott. Kiszolgáló személyzetként tekint rá. Senki nem szól egy szót sem. A megfigyelők hallgatnak.

2.: Az asszisztensben létrejövő ÉRZÉS: döbbent, össze van zavarodva és elkeseredett, hogy sehogyan sem tudja jól végezni a munkáját. Fél.

3.: SZÜKSÉGLET, annak a megfogalmazása, hogy nekem mire lenne szüksége, ez nem valaminek a hiánya, hanem ami fontos számára: Arra lenne szüksége, hogy együttműködjenek vele is, hogy az önbecsülése megmaradjon, érzelmi biztonságban végezhesse a munkáját.

4/a.: Az ÖNKIFEJEZÉS ŐSZINTÉN az egyik lehetősége, vagyis hogy KÉRÉST fogalmaz meg a másik felé. Olyan jelenidőben teljesíthető kérést amelyben mindkét fél szükségleteinek kielégítése fontos. Pl.: Az asszisztens: Kérlek, légy türelmes, amint leírtam, szívesen hozom neked, amit kérsz, bár szeretném jelezni, hogy a produkció, tehát mindenki asszisztense vagyok. Vagy arra kérlek, hogy várjátok meg a megbeszéléssel amíg vissza nem érek, hogy tudjam folytatni a jegyzetelést. Amennyiben szeretnéd, hogy én írjam le neked a rád vonatkozó instrukciókat.

Ezen a ponton a rendező is beleszólhatott volna, pl.: Kérlek, várd meg amíg megtartom a megbeszélést és utána igyál kávét, vizet, mint a többiek. Vagy, ha szeretnétek, tartsunk most egy rövid szünetet, amíg mindenki iszik, amit szeretne.

Az a helyzet, amikor a vezető színésznek a rendező nem mer szólni. Hatalmi játszma: hiszen nyilván mindenki szomjas és szívesen inna egy kávét, de a főszereplő ezzel mutatja, hogy neki több mindent szabad. Van, aki megtehet ilyesmit és van, aki nem. Az EMK szerint bárki, bármelyikünk, aki ennek a tanúja volt, mondhatta volna, hogy „engem zavar, hogy így beszélsz egy másik emberrel", vagy legalább kérhetett volna szünetet – legfőképp a rendező tehette volna ezt meg, de nem tette és így besorolta magát státusban a főszereplő alá.

Nyilván mérlegelt és úgy döntött, hogy a főszereplő ezt visszatámadásnak venné, és az, hogy az asszisztens fiúnak esetleg sérül a lelke, az nem akkora veszteség a számára, mintha néhány órára megsértődik a főszereplő.

3.2.6. A rendezői erőszak a próbán, vagy előadás alatt

Példa1

Előadás közben. Az első felvonás után vagyunk, tapsoltak, szünet van, a fodrásztárban ülök(színésznő), csinálják a hajam, nagyon boldog vagyok, hiszen már az első felvonást is megtapsolták! Bejön a rendező(férfi). Ordít: „Mi a ...-t csinálsz?! Te mi a ... –t csinálsz?" Kirohan, otthagy. Semmi többet nem mond, semmi mást. Semmi konkrétumot, de ezt nagyon agresszívan. Egyáltalán nem értettem, mire gondol. Az előadás után sem adott semmilyen magyarázatot. Nem is beszéltünk egymással. Sose tudtam meg mi volt a baja.

1.: Értékelés nélküli MEGFIGYELÉS: Sikeres az első felvonás, tetszik a nézőknek az előadás. Boldogan, izgatottan készülök a következő felvonásra. Belép a rendező, azt hiszem, hogy ő is örül és egymásra fogunk mosolyogni, e helyett ordít velem, hibáztat, nem tudom miért.

2.: A bennem létrejövő ÉRZÉS: Az elhangzottak után a következő érzéseket tudtam megfigyelni magamban: rémület, döbbenet, tehetetlenség, kedvetlenség, tanácstalanság, magányosság.

3.: SZÜKSÉGLET, annak a megfogalmazása, hogy nekem mire lenne szükségem, ez nem valaminek a hiánya, hanem ami fontos számomra: Szeretném, ha elismerné a sikert, bátorítana, támogatna, akár azzal, hogy elmondja mit látott az első felvonás alatt, hogy hogyan játszottam.

4/a.: Az ÖNKIFEJEZÉS ŐSZINTÉN az egyik lehetőségem, vagyis, hogy KÉRÉST fogalmazok meg a másik felé. Olyan jelenidőben teljesíthető kérést, amelyben mindkét fél szükségleteinek kielégítése fontos. Ebben a helyzetben erre nem volt lehetőségem, mert ott hagyott egyedül. Felmerül a kérdés, hogy ilyenkor a színész miért nem kérdez vissza. Ez akkor eszembe sem jutott, fel sem merült. Ez azért is különösen agresszív kommunikáció, mert elrohant, otthagyott egyedül – lehetőséget, időt sem adott reagálni. Azért sem kérdeztem vissza, mert azon kezdtem gondolkodni, vajon mit akarhatott elérni ezzel? Hogy nagyobb legyen az energiaszintem? Hogy dühös legyek a 2. felvonásban? Nem értem utólag sem.

4/b.: MEGHALLGATÁS EGYÜTTÉRZÉSSEL: Ebben az esetben nem beszélek a másik féllel, és nem is feltétele az egyetértés a másikkal, hanem a saját érzéseim és szükségleteim megnevezése után megtippelem a másik lehetséges érzéseit és szükségleteit. Pl.: Veszek egy mély levegőt, tudatosítom a csalódottságomat, a döbbenetet, a kétségbeesést. Tudom, hogy kedvességre és bíztatásra lett volna szükségem. Megpróbálom megtippelni, hogy a rendezőt tehetetlenség fogta el, hogy nem tudja előadás közben irányítani az előadást, és izgul mert fontos számára a siker. Azt szeretné, hogy ne bízzam el magamat az első felvonást követő tapstól és ne veszítsem el a koncentrációmat, ne játszak máshogy. Megnyugszom és folytatom a munkámat.

Az eddigi példából úgy látszik, hogy arra van a rendszer kiépítve, az a sztenderd kommunikációs kiindulópont, hogy maximális a bizalom. Hiszen, ha tökéletesen bízom a

rendezőben, akkor történhet meg az velünk egyenrangú félként, hogy bár nem értem, mi történik, nem kérdezek vissza, nem hozakodom elő a saját véleményemmel, hanem vakon megyek utána, mert tudom, hogy tudja, hova vezet, és tudom, hogy a kellő pillanatban majd mindent megértek, mindenre rá fogok jönni. – De a valóságban ez a helyzet, ez a fajta kapcsolat nagyon ritka. A színész azért nem kérdez és azért nem áll ki magáért, mert nem akar bizalmatlannak tűnni, nem akar senkit idegesíteni, illetve akkor tűnik profinak, ha szó nélkül dolgozik. A „te mi a ...-t csinálsz" típusú megszólítások azonban nem a bizalom felé terelnek.

Példa2

Előadás alatt: a színpad szélén ülünk, mellettem ül a rendező(férfi), mert ő is játszik az előadásban. Amíg a kollégák a színpadon játszanak végig hallom, ahogy sziszeg, minősíti az egyik színésznő játékát: „mi a ....-t csinálsz te nyomorult?! Elmész az anyád p...-ba. Ezt a tehetségtelen barmot. Szétba...-a az előadást." Tudom, hogy elégedetlen a rendező, mert a színésznő megtart magának valamennyi szabadságot, nem kottára pontosan azt teszi, amit ő kér tőle. A színésznő ennél a résznél mindig bakizik.

1.: Értékelés nélküli MEGFIGYELÉS: A rendező az éppen szereplő színésznőt kritizálja, szapulja, amit ő nem hall én viszont igen.

2.: A bennem létrejövő ÉRZÉS: Az eset során a következő érzéseket tudtam megfigyelni magamban: undorodom ettől a helyzettől, szeretnék arrébb menni, hogy ne halljam, de nem tehetem mert látnak a nézők. Ettől tehetetlennek érzem magamat csalódott vagyok és kiábrándult. Ijesztő számomra, hogy esetleg rólam is így beszél a hátam mögött.

3.: SZÜKSÉGLET, annak a megfogalmazása, hogy nekem mire lenne szükségem, ez nem valaminek a hiánya, hanem ami fontos számomra: Biztonságban szeretném érezni magamat, szeretném ha megőrizhetném a méltóságomat és függetlenségemet.

4/a.: Az ÖNKIFEJEZÉS ŐSZINTÉN az egyik lehetőségem, vagyis hogy KÉRÉST fogalmazok meg a másik felé. Olyan jelenidőben teljesíthető kérést amelyben mindkét fél szükségleteinek kielégítése fontos. Pl.: Szeretnélek megkérni, hogy ne mondd ki hangosan a gondolataidat az előadás alatt, mert így nem tudok a darabra koncentrálni és összezavarodom.

4/b.: MEGHALLGATÁS EGYÜTTÉRZÉSSEL: ebben az esetben nem beszélek a másik féllel, és nem is feltétele az egyetértés a másikkal, hanem a saját érzéseim és szükségleteim megnevezése után megtippelem a másik lehetséges érzéseit és szükségleteit. Pl.: Tehetetlenségében fogalmaz ennyire visszataszítóan, mert nem tudja kontrollálni a színpadon szereplő színészeket, bosszantja a másik szabadsága. Talán arra van szüksége, hogy a színészei azt csinálják pontosan amit ő kér, amiben a próbákon megegyeztek, mert abban bízik, hogy

csak akkor lesz sikeres az előadás, ha minden úgy történik ahogy ő szeretné. Megpróbálom, pontosan teljesíteni az instrukcióit az én jeleneteimben, azért is mert nem esik nehezemre, megfelelnek számomra az általa kiszabott keretek, sőt kihívásként élem meg, hogy a saját személyes szabadságomat a rendező által felállított korlátok között éljem meg.

Példa3

Független produkció főpróbahete közeledett, főszerepet játszottam(színésznő). Embertelen próbakiírások voltak, minden nap reggel 10-től legalább éjfélig mindenki ott volt. A rendező(nő) elmondta, hogy a főpróbahétre is hajnali 2-ig fogja kiírni mindennap a próbákat. Én arre kértem, hogy ne legyen főpróbahéten is ugyanez a feszített próbatempó, hogy mindennap éjjel 2-ig vagyunk, mert a pihenés nekem többet segítene a munka legvége előtt, nehogy az legyen, hogy a premier napjára elfogy, elmegy az erőm. A rendező elküldte a többieket, majd üvölteni kezdett velem: „Te mi a ...-t képzelsz magadról, hogy mások előtt az én döntésemet megkérdőjelezed?!"

Arra példa, hogy a kérésemet támadásnak érzékeli egy rendező (akivel különben jó viszonyom volt), a saját tekintélye megingatásának. Föl sem merül benne, hogy valóban csak annyiról van szó, hogy éreztem, nehezen fogom bírni, és a munkának sem biztos, hogy hasznára van a rengeteg bent töltött idő.

1.: Értékelés nélküli MEGFIGYELÉS: Elmondtam a véleményemet, amivel váratlan reakciót váltottam ki a rendezőből.

2.: A bennem létrejövő ÉRZÉS: Az elhangzott kritika nyomán a következő érzéseket tudtam megfigyelni magamban: Rémület, tehetetlenség, bizonytalanság, kétségbeesettség amiket érzek.

3.: SZÜKSÉGLET, annak a megfogalmazása, hogy nekem mire lenne szükségem, ez nem valaminek a hiánya, hanem ami fontos számomra:

4/a.: Az ÖNKIFEJEZÉS ŐSZINTÉN az egyik lehetőségem, vagyis hogy KÉRÉST fogalmazok meg a másik felé. Olyan jelenidőben teljesíthető kérést amelyben mindkét fél szükségleteinek kielégítése fontos.

4/b.: MEGHALLGATÁS EGYÜTTÉRZÉSSEL: ebben az esetben nem beszélek a másik féllel, és nem is feltétele az egyetértés a másikkal, hanem a saját érzéseim és szükségleteim megnevezése után megtippelem a másik lehetséges érzéseit és szükségleteit.

Az előző példákban előforduló „mi a ...-t csinálsz" „Te ki a f ...-om vagy?" kifejezés ráadásul arról is árulkodik, hogy a rendező sok estben még arra sem veszi a fáradságot, hogy megfogalmazza, mi az igénye, mit szeretne látni, mi nem jó – megreked az érzései szintjén.

Képtelen kérés formájában fogalmazni, egyszerűen csak szidalmaz. A megfogalmazás azt sugallja, hogy a színész szándékosan ront el valamit.

3.2.7. A partneri erőszak a próbán

Próba, én vagyok a főszereplő(nő). Az egyik partnerem(férfi) huszadjára csináltat meg velem valamit, csuklóztat, dirigál, hogy hogyan mondjam a szöveget, pontosan melyik melyik mondatánál dobjam neki oda a kabátot. Ezer más dolgom van, sok a kellék, de csinálom. Egyszer véletlenül kicsit hamarabb dobom, erre dühöngeni, káromkodni, üvölteni kezd, hogy ő így nem tudja elmondani a mondatát, közben fenyegető mozdulatokat tesz felém, mintha meg akarna ütni. Senki nem szól egy árva szót sem, a rendező sem. Mindenki hallgat, néz maga elé. Én megkérem, hogy velem ne beszéljen így többet. A rendező, mikor már muszáj megszólalnia, kéri még egyszer a jelenetet. Időt kérek, mert száraz a szám, ver a szívem, szeretnék kimenni, de nem engedi a rendező, ismétlünk (nincs értelme, mert nem tudunk figyelni). A próba után aztán többen odajönnek, akik ott ahelyzetben nem szóltak egy szót sem: „Nem rólad szól, ő ilyen”.

1.: Értékelés nélküli MEGFIGYELÉS: A próba során véletlenül elrontok valamit, hibázom, ez a partneremet megakasztja, ezért kiabál velem.

2.: A bennem létrejövő ÉRZÉSek: Észlelem, hogy szaporán ver a szívem, megállnak a gondolataim. Amiket érzek még az a döbbenet, feszültség, tehetetlenség, magány, rémület, félelem, elkeseredettség.

3.: SZÜKSÉGLET, annak a megfogalmazása, hogy nekem mire lenne szükségem, ez nem valaminek a hiánya, hanem ami fontos számomra, amit érezni szeretnék: érzelmi és fizikai biztonságot, játékosságot, humort, stabilitást, inspirációt, kreativitást, támogatást, együttműködést szeretnék érezni. Arra lenne szükségem, hogy értékeljék a kitartásomat és az igyekezetemet.

4/a.: Az ÖNKIFEJEZÉS ŐSZINTÉN az egyik lehetőségem, vagyis hogy KÉRÉST fogalmazok meg a másik felé. Olyan jelenidőben teljesíthető kérést amelyben mindkét fél szükségleteinek kielégítése fontos: Ebben az esetben, valamilyen módon meg tudtam fogalmazni, hogy mit szeretnék, hogy ne kiabáljon velem, de nem volt pontos a kérésem. Szerencsésebb lett volna ha megértést is tanúsítok felé és empatikusan, a saját érzéseimtől függetlenül belefogalmazom, a felé irányuló megértésemet. Pl.: Ez egy próba, igyekszem figyelni és pontosan végrehajtani, amiben megállapodtunk, hogy ne érezd azt, hogy nem fontos nekem a te végszavad és a te

időzítésed, de ha kiabálsz velem attól megijedek és elmegy a kedvem a munkától. Kérlek fogalmazd meg, hogy mi zavar pontosan, mit szeretnél és próbáljuk meg még egyszer.
Ebben a példában a rendező szerepe nagyon fontos, mint a próba vezetőjének, neki lett volna lehetősége, megállítani ezt az agresszív viselkedést. Kitisztázni a helyzetet, hiszen ő kívülről láthatta, hogy mi is történt pontosan. Valamint a többi jelenlévő színész szerepe is kardinális egy ilyen helyzetben, mert a hallgatásuk által is részt vesznek a konfliktusban, mégpedig elfogadhatóvá teszik ezt az agresszív viselkedést.
4/b.: MEGHALLGATÁS EGYÜTTÉRZÉSSEL: még egy ilyen közösségben lejátszódó konfliktusnál is van lehetőségem arra, hogy empátiával fogadjam a negatív üzenetet Sőt érdemes ezt választani amennyiben azt érzékelem, hogy a partnerem esetleg nincs befogadó állapotban, vagy mint a fent említett példában az irányító, tehát a rendező, át akarja ugrani a helyzet tisztázását és arra kér, hogy folytassuk a próbát. Ebben az esetben nem beszélek a másik féllel, és nem is feltétele az egyetértés a másikkal, hanem a saját érzéseim és szükségleteim megállapítása után megtippelem a másik lehetséges érzéseit és szükségleteit. És ezek szerint cselekszem. Pl.: Veszek egy mély levegőt, gondolatban vagy akár fizikailag is hátrébb lépek egy lépéssel. Tudomásul veszem, hogy rémültnek, csalódottnak és magányosnak érzem magamat. Megtippelem, hogy a partnerem valószínüleg azt érezheti, hogy ő nem fontos, és nem figyelek rá, ez elkeseríti és tehetetlennek érzi magát, ezért kiabál. Elfogadom, hogy folytassuk a próbát, és jobban figyelek a másikra.

Példa2

Fizikai színház. Szerepem szerint meg kell rántanom a partnerem(nő) karját. Próba van, a partnerem helyére másik színésznő ugrik be. Megcsinálom a mozdulatot, a kolléganőm pedig azonnal megáll utána, sérelmezi, hogy milyen erősen rángattam meg, és ez neki mennyire rosszulesett. A rendező(nő) rám szól, csináljam kicsit szelídebben.
1.: Értékelés nélküli MEGFIGYELÉS: A megszokott gesztusom, az új partneremnek túlzás. A rendező nem tisztázta vele előre ennek a jelenetnek a azt a részletét, amikor fontos, hogy egy erősebb gesztus jelenjen meg.
2.: A bennem létrejövő ÉRZÉS: Az elhangzott kritika nyomán a következő érzéseket tudtam megfigyelni magamban: Döbbenten állok és meg vagyok rémülve, hogy fájdalmat okoztam valakinek. Csalódott vagyok, és dühös amiért a rendező engem kér változtatásra és nem gyakoroljuk ki, hogy mi lenne az a határ az adott mozdulatnál ami elég lendületes, de még nem

fájdalmas a másiknak. Magányosnak érzem magamat, mert én vagyok a hibás, amiért fájdalmat okoztam.

3.: SZÜKSÉGLET, annak a megfogalmazása, hogy nekem mire lenne szükségem, ez nem valaminek a hiánya, hanem ami fontos számomra: Szükségem lenne arra, hogy a rendező támogasson és mellém álljon, hogy helyreállítsuk harmóniát. Hogy bízzon bennem a másik színésznő.

4/a.: Az ÖNKIFEJEZÉS ŐSZINTÉN az egyik lehetőségem, vagyis, hogy KÉRÉST fogalmazok meg a másik felé. Olyan jelenidőben teljesíthető kérést, amelyben mindkét fél szükségleteinek kielégítése fontos. Pl.: Ne haragudj, de ezt korábban mindig így csináltam és nem okoztam vele fájdalmat. Gyere próbáljuk ki, hogy mi a jó mindkettőnknek.

4/b.: MEGHALLGATÁS EGYÜTTÉRZÉSSEL: ebben az esetben nem beszélek a másik féllel, és nem is feltétele az egyetértés a másikkal, hanem a saját érzéseim és szükségleteim megnevezése után megtippelem a másik lehetséges érzéseit és szükségleteit. Elfogadom, hogy csalódott vagyok és úgy érzem, hogy elárult a rendező amikor hagyta, hogy az én hibám maradjon ez a szerencsétlen mozdulat. Eltávolodom ettől az érzéstől és megpróbálom megtippelni, hogy mit érzett a rendező. Valószínűleg azt szerette volna, hogy a beugró színésznő minél jobban érezze magát.

Ezt a példát egyrészt azért hoztam, hogy látszódjon: nemcsak a lélektani realista színházban fordulhat elő ilyesmi, hanem fizikai színházban vagy stilizált esetben is, másrészt pedig azért, mert itt, ha nem is volt ez szándékos, engem érzett erőszakosnak a partnerem. A szerep szerinti erőszakos mozdulaton nekem kellett változtatnom, pedig egyszerűen csak jobban fel kellett volna őt készítenünk a helyzetre, elmondani neki, hogy most egy erős, agresszív mozdulatot fogunk játszani. Tehát világos beszéddel, EMK szerinti kommunikációval megelőzhettük volna azt is, hogy neki a mozdulat rosszul essen, és azt is, hogy azután mindig szelídebben kellett játszanom (ami az előadás szempontjából szerintem nem volt jó, a rendező csak a színésznő érzékenysége miatt kérte így).

3.2.8. Megalázás

Próba folyik, páros jelenetet próbálunk, de nekem kell sokat beszélnem németül, sokat mozognom. Nagyon felkészültem már az első próbára, tudtam a szöveget és a próbán mindent kipróbáltam, ami csak eszembe jutott, mert a jelenet közben semmi visszajelzést vagy instrukciót nem kaptam, tehát próbáltam érzékenyen, üvöltve, rohangálva, földön fekve – magamtól váltottam, mert nem mondott a rendező semmit. Lement többször a jelenet, megálltunk. A

rendező végre megszólalt és azt mondta: „Rettenetesen unalmas vagy." Javaslata, ötlete nem volt. Kértem, hogy akkor menjünk haza, ezt mindenki elfogadta. Gyötrődtem tovább később, megcsináltuk a többi jelenetemet, azok jobban sikerültek, a korábbit végül megoldotta a jelmez, a zene, a szcenika de sose lett igazán jó.

1.: Értékelés nélküli MEGFIGYELÉS: Sok mindennel próbálkoztam, alaposan felkészültem, nem kaptam instrukciókat, általánosan rám vonatkozóan nyilatkozott rólam a rendező mások előtt, nem szorítkozott a munkám értékelésére.

2.: A bennem létrejövő ÉRZÉS: Az elhangzott kritika nyomán a következő érzéseket tudtam megfigyelni magamban: meglepődtem, váratlanul ért ez a kijelentés, kiábrándult és csalódott vagyok. Magányosnak érzem magamat.

3.: SZÜKSÉGLET, annak a megfogalmazása, hogy nekem mire lenne szükségem, ez nem valaminek a hiánya, hanem ami fontos számomra: inspirációra, támogatásra, a munkámra vonatkozó konkrét visszajelzére, kreativitásra lenne szükségem. Szeretném a méltóságomat és az önbecsülésemet megőrizni.

4/a.: Az ÖNKIFEJEZÉS ŐSZINTÉN az egyik lehetőségem, vagyis hogy KÉRÉST fogalmazok meg a másik felé. Olyan jelenidőben teljesíthető kérést amelyben mindkét fél szükségleteinek kielégítése szempont. Pl.: Úgy érzem, hogy sok mindent kipróbáltam, és nem sikerült előre jutnunk. Ahhoz, hogy tovább tudjak lépni szükségem lesz a részletes visszajelzésedre. Kérlek, hogy olyan instrukciót mondj, amit fel tudok használni a munkámban.

4/b.: MEGHALLGATÁS EGYÜTTÉRZÉSSEL: ebben az esetben nem beszélek a másik féllel, és nem is feltétele az egyetértés a másikkal, hanem a saját érzéseim és szükségleteim megfigyelése után megtippelem a másik lehetséges érzéseit és szükségleteit. Pl.: Veszek egy mély levegőt. Megfigyelem, hogy elkeseredtem, megalázónak érzem a kijelentést, bizonytalanná váltam és tanácstalan vagyok. Magányos. Bátorításra és kreativitásra lenne szükségem. Megtippelem, hogy a rendező tanácstalan és bizonytalan abban, hogy mit is szeretne, talán tőlem várja a megoldást, nem tud nekem mit mondani, nincs ötlete. Mivel jelenleg nincs több ötletem megkérem, hogy gondolkozzunk vagy pihenjünk és térjünk vissza a jelenetre máskor.

Ez az eset sokáig kínzott és blokkolt még, mert magamra vettem, elhittem, hogy fantáziátlan színésznő vagyok – a kijelentés, hogy „unalmas vagy", ugyanis azt jelentette, hogy a személlyel, vagyis velem van gond, nemcsak azzal, amit csinálok. Ebben benne van indirekt módon az is, hogy nem is csinálhatok jót – hiszen, ha valaki unalmas, hogyan lehetne érdekes az, amit létrehoz? Ha úgy fogalmazott volna, „valamiért rettenetesen unalmasnak éreztem, amit csináltál", és megpróbálunk együtt rájönni, hogy miért érezte így, mi a baj, vagy ha bármilyen

támpontot ad, konkrétumot mond arról, mit érzett unalmasnak a játékban, akkor már el tudok indulni színészi munkával valamerre.

3.2.9. Jó példa az együttműködő kommunikációra

A következő példa az eddigiekkel ellentétben „jó példa”: azt mutatja meg, hogy milyen, amikor valaki – egy rendező – ösztönösen együttműködő módon kommunikál, kér.

Példa

Kezdő színésznő vagyok, egyik első próbafolyamatom. A rendező már az egyik első próbán megbeszéli velem, hogy a történet egy bizonyos pontján, az egyik jelenetben az előadásokon sírnom kell majd. Elmagyarázza, hogy ezt minden próbán kéri: amíg nem történik meg valóságosan addig az is jó, ha jelzem, mint egy rajzfilmben, bömbölök, vagy csak úgy teszek, mintha sírnék, vagy a vállam rázkódik, valamilyen mozgással hívom elő a sírás érzetét – neki mindegy, milyen színészi eszközöket használok ehhez és milyen módon érem el, de a cél az, hogy bemutatón azon a ponton sírjak. Ha minden próbán csinálok valamit, ha foglalkozom ezzel, ha színészileg komolyan kutatom ezt, akkor a testem meg fogja tanulni, hogy azon a bizonyos ponton mit várok tőle és végül egész biztosan sírni fogok.

Így is történt. Az első próbától az utolsóig biztonságban éreztem magamat és jó érzés volt az eggyüttműködés, a belém vetett bizalom. Teljes mértékben tudtam a színészi feladatomra koncentrálni.

Ezeket a helyzeteket szemlélve összességében az derül ki a számomra, hogy minden olyan helyzet, ahol egyenrangú partnere a színész a rendezőnek, ahol a hierarchia nem alapfeltétele a produkció létrejövetelének, az együttműködő (erőszakmentes) kommunikáció tulajdonságait viseli magán. Erőszakos pedig attól lehet a kommunikáció, hogy a felek nem tekintik egymást partnernek. Az EMK professzionális kereteket tud adni, hogy akkor is tisztelettel bánjanak egymással a munkatársak, ha a bizalom nem maximális.

3.3. Minták az erőszak kerülésére

A következőkben néhány helyzetet alaposabban is megvizsgálok nyelvhasználati szempontból. A példák elemzése a Rosenberg által kidolgozott módszer szerint történik, megvizsgálom, mitől válik a kommunikáció az adott esetben bántóvá, ítélkezővé, és konkrét megfogalmazásokkal is kísérletet teszek arra, hogyan lehetett volna másképpen, erőszakmentesen kifejezni ugyanazt a szándékot. Sokunk számára tűnhet szokatlannak megfigyelés és értékítélet ilyen szigorú

szétválasztása, hiszen a hétköznapi nyelvhasználatba ez teljesen beleivódott. Nagy figyelmet igényel, hogy egyáltalán észrevegyük, amikor ítéletet, kritikát, és egyéb minősítő elemzést tükröző kijelentéseket teszünk más emberekről, vagy akár magunkról.

Egy minden szempontból sikeres premier után zajlott le a következő párbeszéd egy frissen végzett, kezdő rendező és az egyik főszerepet játszó, középkorú színész között. A színész lelkesen és gyanútlanul kezdeményezte a beszélgetést. Korábban nem kapott becsmérlő kritikákat. Nem ütközött elutasításba. *Színész: Van egy ajánlatom az első megjelenésemhez. Holnap a próba előtt megbeszélhetnénk? Rendező: Nekem meg az az ajánlatom, hogy ne késs le a jeleneteidről. (Káromkodással kiegészítve.)* Ezt követően a rendező jelezte, hogy számára a beszélgetés véget ért. A párbeszédhez hozzátartozik, hogy a színész nem késte le a jeleneteit, talán ritmustévesztésről volt szó, de vizsgálódásunk szempontjából ez a tény nem meghatározó. Számunkra az az érdekes, hogy miképpen alakulhatott volna úgy ez a beszélgetés, hogy mindkét fél számára előremutató, a közös munka szempontjából pedig hasznos legyen. A Színész véleményem szerint tiszta, pozitív és megcselekedhető megfogalmazásban tálalta, amelyből kiderült, hogy pontosan mit is szeretne. A Rendező a kérést figyelmen kívül hagyta, szándékosan meg sem hallotta, viszont egy szót visszaismételt belőle, ezáltal az egész kérést gúny tárgyává tette. Ő így fejezte ki a kérését. Vizsgáljuk meg, hogyan hangzott volna a Rendező válasza az erőszakmentes kommunikáció elvei szerint, és milyen pozitív következményei lehettek volna a párbeszéd alakulásának. *Színész: Van egy ajánlatom az első megjelenésemhez. Holnap a próba előtt megbeszélhetnénk? Rendező: Rendben, holnap megbeszéljük. Észrevetted, hogy lekéstél? Színész. Sajnos nem. Hol, mikor? Rendező: Itt és itt. Van ennek valami oka? Hátráltat valami abban, hogy pontos ritmusban lépj be? Holnap ezt is átnézzük.*

Vagy kiderül, hogy a késés oka nem a színész figyelmetlensége, hanem más probléma, például gyorsöltözés, vagy egy korábban tisztázatlanul maradt instrukció, félreértés következménye, vagy ráébred a színész a saját pontatlanságára, és a következő előadásokon már nem lesz ritmustalan. Annyi biztos, hogy a második esetben nem generálódik feszültség, nem megalázó egyik fél számára sem a kérés, tiszta és világos a szándék, és a későbbiekben sem ütközik ellenállásba egyik kérés teljesítése sem. Sőt akár értékítélet nélkül meg is fogalmazhatja a rendező az észrevételét, ha szükségét érzi, hogy kimondja: *Amikor azt látom, hogy későn érkezel egy jelenetbe, azt gondolom, hogy nem figyelsz oda.*

Ennek a példának a lényege, hogy a megfigyelő jelzi, hogy felelősséget vállal a véleményéért, az értékítéletet (figyelmetlen, késős) különválasztotta a megfigyeléstől (elkésett a színész), ha ugyanis összekeverjük a kettőt, akkor a beszélgetőpartnerünk hajlamos a

szavainkból kritikát kihallani, véleményünket támadásnak venni, és ellenállni annak, amit mondunk. Például, ha így fogalmazott volna a rendező: *Te olyan késős színész vagy?* A színész egész színészetét érezheti támadva, hiszen a mondat szerint egész színészetének a késősség a jellemzője. Ugyancsak értékítélet és megfigyelés keveredése történik, ha ítélkezést sugalló igét használunk, vagy amikor olyan állítás történik, amely azt sugallja, hogy a másik személy gondolatai, érzései és szándéka szerint csupán egyetlen következtetés vonható le: *Rendező: Elrontod a többiek munkáját.* Ezt értékítélet nélkül az adott helyzetben például így lehetne megfogalmazni: *Rendező: Az egész jelenet, a többiek munkája csak akkor működik, ha pontosan lépsz be.* Szintén értékítélet keveredik a megfigyelésbe, amikor a jövőben esetleg bekövetkező eseményt biztosnak állítunk be, nem feltételezve semmilyen más lehetőséget. *Rendező: Így mindig le fogsz késni.* Ez az együttműködő kommunikációban így hangozna: *Rendező: Így, attól tartok, megint le fogsz késni.* A képességet megjelölő szavak használata a bennük rejlő ítélkezés jelzése nélkül szintén egy ítélkező magatartás: *Ez egy rossz színész.* Helyette mondhatjuk inkább ezt: *Ez a színész az utóbbi húsz előadáson lekéste a jeleneteit.* Ami egy tiszta, értékelés nélküli megállapítás. Vagy néhány másik példa: *Akárhányszor láttam, rám még sosem volt hatással az ő színészete. Nekem nem tetszik az, ahogy ő játszik. Nem emlékszem, hogy valaha is tetszett volna, ahogy ő játszik.* Így nem a másik személy fölött ítélkezünk és általánosítunk, sőt, valójában nem is a másikról beszélünk, hanem magunkról, a benyomásunkról a másikkal kapcsolatban.

A következő „konfliktus" köztem, mint jelmeztervezőnő, és egy színész(férfi) között hetekig zajlott. Terveztem egy ruhát egy idős színésznek, aki nagyon elégedett volt a jelmezzel, úgy érezte, a viselet nagyon illik a szerephez. A visszajelzés megnyugtatott, de a próbafolyamat közepén kiszállt a produkcióból, és egy másik színész vette át a szerepet. Neki nem tetszett a jelmez, de ennek nem egyből, csak a bemutató előtt nem sokkal adott hangot. Nem velem közölte a kifogásait, hanem a társalgóban, nagy nyilvánosság előtt: *Mi ez a szar? Hogy lehet ilyet adni egy emberre? Hát nézzétek meg, hogy nézek ki benne?* Mivel ezt én is hallottam, vettem egy nagy levegőt és megkértem, hogy négyszemközt beszéljünk a problémájáról. Bár nehezemre esett, hiszen legszívesebben rácsaptam volna az ajtót, és sértődötten elrohantam volna, annyira megbántott. *Jelmeztervező: Elmondanád, hogy mi a problémád a jelmezzel? Színész: Nagyon rövid elöl ez a, mi ez, zakó? Vagy frakk? És mi ez a kivágás? Jelmeztervező: Ez egy empire szabású zsakett, szerintem nagyon jól áll neked, és a szerephez is illik. Színész: Szerintem a szerephez egy kinőtt pulóver illik. Nem lehetnék abban? Jelmeztervező: Értem. Láttad a többiek jelmezét? A koncepció része, hogy mindegyik jelmeznek legalább egy eleme a tizenkilencedik század stílusát idézi. Nálad ez a zsakett. Minden mást szívesen kicserélek, de*

ehhez ragaszkodom. És a rendezőnek is nagyon tetszik. Színész: Igen, láttam a többieket, nagyon szépek, de én úgy nézek ki, mint egy bohóc. És ez nem egy komikus szerep. Jelmeztervező: Nem állt szándékomban nevetségessé tenni. A célom az volt, hogy szerethetővé váljon a figura. Színész: De hát nézd meg, mekkora a hasam benne. – Ekkor értettem meg, hogy a valódi problémája a testalkatával van, és hogy olyan ruhát szeretne, ami azt eltakarja. Most már félre tudtam tenni a sértődöttségemet, mert megértettem, hogy a valódi kritika nem a munkám minőségére vonatkozott, és hogy a színésznek saját magával vannak problémái, és valójában segítséget vár tőlem, nem kritizálni akar. Oldani akartam a feszültséget: *Jelmeztervező: Beszélhettünk volna egymással hamarabb. Nyilván én is odamehettem volna hozzád, megmutatni a terveket, amikor megtudtam, hogy te leszel a beugró. Színész: Hát én azt se tudtam, hogy te ki vagy, hogy te vagy a jelmeztervező.*

Igyekeztem nem megint megsértődni, a munkára koncentrálni. Megállapodtunk, hogy hozok neki új inget, új pulóvert, új nadrágot, és megtartjuk a zsakettet. Mivel a következő napokban tovább panaszkodott, ezért végül határozottan megkértem, hogy kössünk egyezséget: ha én kicseréltem a jelmez nagy részét, ő fogadja el további minősítés nélkül a zsakettet.

A fenti történet arra példa, hogy egy viszonylag egyszerű probléma megoldása mennyire elhúzódhat, és mennyi felesleges érzéssel, sértődéssel és bántással járhat, ha a felekből hiányzik az empátia és csak a saját érzéseikre, igényeikre koncentrálnak, valamint, ha nem azzal beszélik meg a problémájukat, akire személy szerint vonatkozik.

Mint jelmeztervező, akinek a koncepcióját a rendező teljes mértékben elfogadta és támogatta, megtehettem volna, hogy egyetlen mondattal (pl. *nem nyitok vitát* vagy *ez a jelmezed és ezt fogod viselni, oldd meg ebben a feladatod*) lezárom a beszélgetést, de ezzel a konfliktus nem oldódott volna meg, a színész kényszerítve érezte volna magát, ami akár az egész munkájára negatív hatással lehetett volna.

A konfliktus elkerülhető lett volna például úgy, ha a színész minősítés, ítélkezés nélkül pontosan meg tudja nevezni saját aktuális érzéseit, és hogy ő mit is szeretne valójában. A megoldást ugyanis segítheti, ha érzéseink kimutatásával hajlandóak vagyunk jelezni sebezhetőségünket. Ő a gondolatát vagy mások vélt kritikáját fogalmazta meg korábban: *Színész: Láttam a többieket, nagyon szépek, de én úgy nézek ki, mint egy bohóc.* Ebben a kijelentésben a külsejét értékelte, nem az érzéseit fejezte ki. A tényleges érzés kifejezése így hangzik: *Színész: Csalódottnak érzem magam a kinézetemmel kapcsolatban.* Vagy: *Színész: Félek, hogy nevetségessé válok ebben a jelmezben.* Ha így fordult volna hozzám, akkor, érezvén a bizalmát, könnyen megnyugtathattam volna, vagy átérezve a félelmét, talán máshogyan álltam volna a megoldáshoz. Az is segített volna, ha ő alapból akkora bizalommal, nyitottsággal

fordul a jelmeztervezői koncepcióhoz, hogy föl sem merül benne a nevetségessé válás veszélye. Ezt is nevezhetjük empátiának, abban az értelemben, hogy az empátia nem is annyira cselekvést, hanem a pillanathoz való hozzáállást jelenti.

A konfliktus továbbá lerövidült volna, ha legalább az egyik félben, bennem megvan a kellő empátia, ha sértődés nélkül, nem a bántásra koncentrálva hamarabb megértem a valódi problémáját.[83] Ha jobban az érzéseire, az igényeire tudtam volna összpontosítani, hamarabb megláttam volna benne a félelmet, a bizonytalanságot. „Minden kritika, támadás, sértés és ítélet elpárolog, ha figyelmünket az üzenet mögött lévő érzésekre és szükségletekre fordítjuk. Minden olyan üzenet mögött, amelyet eddig ijesztőnek tartottunk, olyan személy áll, aki arra kér minket, hogy segítsük hozzá ahhoz, hogy jól érezze magát. Ha ezzel a tudattal fogadjuk az emberek üzeneteit, akkor sohasem fogjuk megalázónak tekinteni mások hozzánk intézett szavait. Megalázóvá akkor válnak, ha a mások minket hibáztató gondolataiból a magunk számára megalázó képet gyártunk."[84]

Ebből a szempontból hasznos technika a visszakérdezés amellyel tulajdonképpen a másik valódi érzését próbáljuk kitalálni: *Színész: Úgy nézek ki, mint egy bohóc. Jelmeztervező: Attól félsz, hogy nevetségessé válsz? Színész: Igen, hát nézd meg hogyan áll ez rajtam. Tessék. (*itt megrángatta magán a ruhát*) Jelmeztervező: Arra vágysz, hogy olyan jelmezed legyen, ami előnyösen áll, és a szerephez is illik? Színész: Neem, hát nem az a fontos, hogy én jól nézzek ki, ennyi idősen. Áh.*

Így egyből lehetőség nyílik a Színész megnyugtatására, hiszen megérzi, hogy valóban értem a problémáját. Ez még akkor is igaz, ha a problémát továbbra sem ismeri be.

Egy próbafolyamat elején, amikor a színész próbál, a színpadon gyakran hagyatkozik a súgóra, akadozik, ismételget. *Rendező(férfi): Na jó, elég, menj haza és tanuld meg a szöveged. Mára végeztünk. Akkor gyere be próbára, ha készültél. Színész(férfi): De én készültem. Ne már, én tudok így is próbálni. Rendező: Én meg nem. (*kimegy*)*

Ilyen jelenetnek résztvevője(áldozata) és szemtanúja is voltam már, mindkettő nagyon kellemetlen, megalázó. Saját tapasztalatomból tudom, hogy ilyenkor a színész gyakran még a sokadik előadáson is fél a szövegtől, talán bele is bakizik, megbotlik a nyelve, amikor ahhoz a részhez ér, ahol hazazavarták. Ez történik, amikor a rendező él a vélt vagy valós „rendezői hatalmával".

---

[83] „(...) az érzelem és indulat a megértést és a kommunikációt zavarja. (...) az empátia mélysége abban mutatkozik, milyen pontosan és mennyire lényegbevágóan sikerült a beteg közlését megérteni." Buda Béla: *Az empátia. A beleélés lélektana.* in: Klein Dávid és Klein Sándor (szerk.): *Kultúrák közötti kommunikáció.* Budapest, Edge 2000 Kiadó, 2009. 12.

[84] Rosenberg: *A szavak ablakok vagy falak.* 99–100.

A következő eset egy olyan, rövid, tíz napos, de nagyon intenzív próbafolyamat végén, a bemutató előtt két nappal, egy nyilvános főpróba után történt, ahol a munka intenzitását minden munkatárs elfogadta, és az extrém körülmények ellenére is mindenki keményen dolgozott. Az egyik fontos szerepet játszó színész, mivel nem tanulta meg a szövegét, a közönség előtt kellemetlen helyzetbe hozott mindannyiunkat, amikor állt az előadás, és arra vártunk, hogy eszébe jusson a szöveg. A kellemetlenséget fokozta, hogy a színész maga is zavarba jött.

Mivel a próbafolyamat alatt a rendező szándékát végig megtartotta, miszerint tiszteletben tartotta mindenki felkészülési idejét, partnerként tekintve ránk, nem okított, nevelt, noszogatott senkit az önálló munkák elvégzésére. Így a szövegtanulásba sem szólt bele, bízott abban, hogy ez mindenkinek magának is fontos, természetes, nem kell külön kérni, mindenkinek megvan a maga tanulási szokása, ritmusa. Valószínű, hogy a színész korábban már hozzászokott a fegyelmezéshez, büntetéshez, megszégyenítéshez, amivel eddig járt a szöveg nemtudása korábbi más esetekben, ezért sem zavarhatta, hogy most nem tudja, hiszen addig amíg nem került nyilvánosság elé, magától nem érzékelte ennek a súlyát, más meg nem szólta meg ezért. Az eset után is vidáman jött-ment, nem tudom, mit érezhetett, gondolhatott, hogyan értékelhette magát, saját munkáját, az előadást. A rendező az előadás után megbeszélést tartott. Intenzíven beszélt, de egyszer sem emelte fel a hangját. *Rendező: Azért rendeztem meg, és szeretném, ha sokáig játszhatnánk, és sok emberhez eljutna ez az előadás, mert minden pillanatát, szavát igaznak, aktuálisnak, mélynek és fontosnak tartom. Azért játsszátok ti, mert ti vagytok szerintem ma Magyarországon ezekre a szerepekre a leghitelesebbek. Ugyan ma még csak a főpróbán vagyunk túl, de már most látszik, hogy semmit nem ér az egész előadás a ti energiátok, befektetett munkátok, jelenlétetek és koncentrációtok nélkül. Sőt, ha ez hiányzik, nem csak unalmas, de balesetveszélyes, értékelhetetlen művészkedés az egész. Egy ilyen helyzetben, ahol semmi nincs körétek rakva, ti álltok a színpadon egymásra és magatokra utalva, ahol akkora energiákat vagytok képesek megmozgatni, hogy a székbe szögezi a nézőt, ott nem fordulhat elő, hogy valaki nem tudja a szövegét. Szerintem egy ilyen helyzetben az a mások munkájának, személyének, egészségének a semmibevétele, kockáztatása. Sokáig vártam, hogy ne kelljen nekem kimondanom, de most megkérlek, hogy tanuld meg a szöveged.*

A színész másnapra megtanulta. A szerepét szerintem azóta felszabadultan és egyre jobban játssza. Véleményem szerint azért, mert működik a rendező által a színészbe vetett bizalom. Mert nem méltatta a színészt, hanem világosan elmondta, mit látott, és felelősséget vállalt a véleményéért. Mert minden, amit bűntudatból, szégyenből, kényszerből teszünk, annak semmi köze nincs az örömhöz.

Összegzés

A fenti példákból az a következtetés biztosan levonható, hogy az EMK-val kommunikáló ember nem feltétlenül kedves, elsődleges célja nem az, hogy magát jóságos, végtelenül türelmes és megértő lénynek tüntesse fel, sem pedig a konfliktusok ki- vagy elkerülése. Sokkal inkább egy olyan határozott, ha kell, kemény fellépés, amely saját maga és a másik fél valódi vágyait, szándékait, érzéseit is meglátva, megértve, olyan kétoldalú kommunikációt követel, amely mindkét fél számára előremutató konfliktusmegoldást és reményeim szerint minőségi, hosszútávú munkakapcsolatokat eredményez.

A rendezők számára azért hasznos az EMK, mert a színházi munka során általában ők szabják meg a kommunikáció formáit, ők vezetik a próbákat, tehát ők a felelősek azért, ami a próbákon történik. Ha tisztában vannak azzal, mire kell figyelniük, rengeteg sérelem és sérülés elkerülhető.

A színészek számára pedig azért érzem egyre elengedhetetlenebb eszköznek az EMK-t, mert megtanít arra, hogy az ember hogyan közölje az igényeit anélkül, hogy a másikat megbántsa vagy a másik ember munkájával foglalkozzon: arra késztet, hogy kiálljon magáért és rögtön jelezze, ha olyasmi történik a kommunikációban, ami a számára nem komfortos, nem biztonságos. Így elkerülhető, hogy a helyzet eszkalálódjon, megelőzhetőek a mélyebb konfliktusok, a hallgatás és hosszabb távon a traumák is.

4. Út az *Árnyék*hoz – beszámoló egy színházi kísérletről

2020 őszén, sok éves próbálkozás után, végre bemutattuk a Trafó nagyszínpadán Elfriede Jelinek *Árnyék* című művét. Ez a munka számomra gyakorlati kísérlet volt arra, hogy mi történik, ha én indítom egy előadás létrehozásának a kommunikációját, tehát nemcsak belelépek egy alkotófolyamatba, ahol mások nekem adnak kereteket, hanem a meghatározója vagyok a kezdetektől. Jelinek drámája a formája szerint monodráma, témája pedig egy ember, egy nő, az egyes szám első személy élete és halála, elnyomása és szabadságharca, árnyék-mivolta, amely motívum természetesen rengeteg értelmezési réteget kínál. Jelen fejezetben azt a réteget ragadnám ki ebből a történetből, hogy a darab is felteszi éppen azt a kérdést, amely az EMK kapcsán minket foglalkoztat: létezik-e, elérhető-e egy szerelmi kapcsolatban, párkapcsolatban, vagy munkakapcsolatban egyenrangúság? Vagy mindig, minden pillanatban elnyomja valaki a másikat? Hiszen Eurüdiké, az elnyomott, az árnyék itt végig csak egyedül beszél, visszavág az őt elnyomó popsztár férjnek. Így, ezzel a kérdésfelvetéssel ért össze a doktori elméleti kutatásom a művészi, színészi munkámmal.
A következőkben beszámolok arról, hogyan jutottam el az előadás bemutatásáig. Számomra, mint színész számára ez az út teljesen ismeretlen volt.

4.2. A választás

Elfriede Jelinek *Schatten (Eüridiké spricht)* azaz *Árnyék (Eurüdiké mondja)*[85] című darabját Bécsben ismertem meg, amikor megnéztem az Akademietheaterben[86], Matthias Hartmann rendezésében az ősbemutatót, 2013 januárjában.

Szerencsés véletlen volt, hogy éppen erre az előadásra ültem be. Persze Jelinekre kíváncsi voltam és a társulatra is. Jelinek korábbi darabjait német nyelvterületen töltött színházi éveim során már megismertem, és csodáltam akárcsak az *A zongoratanárnő* című regényét[87], és az abból készült filmfeldolgozás is. Akkor még nem is hallottam a posztdramatikus színházról,[88] csak évekkel később kapcsoltam össze ezt a kifejezést azzal, amit Németországban

[85] Elfriede Jelinek: *Árnyék.* (fordította Halasi Zoltán) (http://szinhaz.net/wp-content/uploads/pdf/drama/Jelinek_Arnyek_Halasi_Zoltan_ford.pdf) Utolsó letöltés 2021.12.27.
[86] A bécsi Burgtheater, második, kisebb játszóhelye, színpada, 1922-óta. A jelenleg is aktív játszóhely progresszív, főleg kísérleti előadások befogadója. Több Jelinek-darab ősbemutatójának szolgált helyszínül.
[87] Elfriede Jelinek: *A zongoratanárnő.* (ford. Lőrinczy Attila), Budapest, Ab Ovo, 1997.
[88] Hans-Thies Lehmann: *Posztdramatikus színház.* (ford. Kricsfalusi Beatrix, Berecz Zsuzsa, Schein Gábor), Budapest, Balassi Kiadó, 2009.

láttam színpadon, viszont ösztönösen vonzódtam hozzá, ehhez a voltaképpen cselekmény nélküli drámai formához.

A 2014-ben a Vígszínház Házi Színpadán bemutatott, Zsótér Sándor rendezte *Téli utazást*[89] csak később, 2016-ban láttam, mégis nagy hatással volt rám, sok erőt adott és megerősítést kaptam az elképzelésemet illetően, hogy Magyarországon is befogadható ez a szövegáradat, és hogy amiben hiszek, az megvalósítható, színészileg is abszolválható, teljesíthető. A bécsi feldolgozásban hét nő játszotta Eurüdikét, fel volt szeletelve a szöveg, mint 7 női aspektusa egy személynek. Ennek a rendezési elvnek német nyelvterületen szinte hagyománya van, egy-két kivételtől eltekintve[90] mindig több nő mondja Eurüdiké szövegét. Az említett bécsi előadásban még egy bábossal (Nikolaus Habjan) és egy férfi színésszel (Lucas Gregorowicz) egészült ki a szereplőgárda, aki a férfi énekes archetípusát személyesítette meg.

Számomra azonban fontos és egyértelmű volt, hogy ez az egy nő, egy nő legyen – éppen a személyiség komplexitása és annak ábrázolásában rejlő lehetőségek miatt. Nagyon vonzó volt a számomra, hogy a szövegben nincsenek a játékot előre meghatározó keretek, nincsenek pl. szerepek, utasítások, nagyjelenetek – minden nyitott és eldönthető, és bár első pillanatra zűrzavarosan bonyolultnak tűnik, inkább kimeríthetetlen, maga a szöveg hasonlított egy személyiségre. Bár itt is tudjuk a mitológiai történet végét, akárcsak a Médea esetében, nemcsak a „hogyan" foglalkoztat (az is), de nagyon hamar ráébredünk arra, hogy milyen keveset tudunk Eurüdikéről. Halasi Zoltánt, számos szövegének fordítóját idézve:

> „Jelinek attól drámaíró, hogy az egyszerű válaszokat belehelyezni közös kulturális terünkbe, és ott rendez be nekik amolyan akadályversenyt. Az egyszerű válaszok így kezdenek bonyolódni, belebonyolódni a saját addig fel sem tett kérdéseikbe."[91]

Az *Árnyék* esetében ez a közös kulturális tér az Orpheusz és Eurüdiké közismert mitikus története. Orpheusz halott szerelméért lemegy az alvilágba és halált megvető bátorsággal addig énekel, amíg a kövek és az alvilág urának szíve is meglágyul tőle, és kiengedik Eurüdikét a holtak országából, vissza az élők közé. Orpheusz ott követi el a végzetes hibát, hogy bizalmatlanul hátrafordul, hogy kétkedő szíve nyugtot találjon, illetve Jelineknél szelfikészítés

---

[89] Elfriede Jelinek: *Téli utazás.* (ford. Halasi Zoltán), Budapest, L'Harmattan, 2017.

[90] 2012 júniusában a Theater und Philharmonie Essen-szervezésében egy trilógia keretén belül, felolvasó formában elhangzott egy egyszemélyes előadásban. Az este folyamán először Monteverdi L'Orfeo című operáját, a második részben Jelinek *Árnyék*-át, a harmadikban pedig Patrice Delcroix: *Cherché, trouvé, perdu* című koreográfiáját játszották, ami szintén egy Orpheusz és Eurüdiké-parafrázis.

[91] Halasi Zoltán előszava a fordításhoz. Új e-dráma: Elfriede Jelinek: Árnyék. *szinhaz.net* 2016. április 11. (http://szinhaz.net/2016/04/11/uj-e-drama-elfriede-jelinek-arnyek-eurudike-mondja-halasi-zoltan-a-fordito-eloszavaval/) Utolsó letöltés 2021.12.27.

közben véletlenül a TÖRÖL gombot nyomja meg a telefonján a TÁROL funkció helyett. Az *Árnyék*ban Orpheusz személyében egy pop-sztár jelenik meg, de nincs neve, csak a nagy énekes, a dalnok megnevezéseket kapja, hogy gondoljon mindenki, akire akar, mindegy, melyik énekes, valamelyik, sőt szót sem ad a szájába, az énekes, akinek hangja betölti az egész világot "mindenütt ő szól, ő árad"[92], Jelinek darabjában meg se mukkanhat, még idézet sem hangzik el tőle. Innen indul a téma, a darab egy modern Eurüdikétől, aki írónő, de a megasztár mellett, életében csak árnyék, viszont halálában fokozatosan eljut a szabadsághoz.

Megtaláltam azt a szöveget, amiről tudtam, hogy érdemes vele foglalkozni, mert tartalmilag hasonló témával foglalkozik, mint ami engem érdekelt a próbafolyamat kialakítása szempontjából és a saját színészi és személyes létkérdéseimet illetően. Meghallottam benne az erős filozófiai vonulatot is, ami más Jelinek-írások jellemzője is. Éreztem a személyességét, hogy a saját szorongásaiból épít fel egy egész darabot, és éppen ez a mélységes személyesség érintett meg, ez volt az, amiről tudtam, hogy bele fogok tudni helyezkedni. Éppen az ragadott meg a szövegben – habár talán a felét, ha értettem akkoriban németül – ami annyira ijesztő a Jelinek-szövegekben, hogy nincsenek megadott szereplők, hogy a szöveg egyvégtében, megszakítás nélkül hömpölyög, pont úgy, mint egy próza, vagy vízfolyam, vagy mint egy hatalmas ária vagy slam poetry. Időnként közben, időről időre nézőpontot és szereplőt vált, csak ezt nem jelöli konkrétan, és ha nem hallja meg az ember azonnal, akkor lecsúszik róla és már nem is érti meg.

> „Jelinek programszerűen „ungewiss" vagy „nichtgewiss", azaz igyekszik elbizonytalanítani az olvasóit, a nézőit. Nem arról van szó, hogy homályos dolgokat közöl, inkább a nagyon is világos létfilozófiai állításokat csomagolja be komikus szituációkba."[93]

A szabadság, az önmegfogalmazás, öndefiniálás érdekelt: a saját zabolátlan félelmekkel, a démonkollekcióval való bátor szembenézés, az árnyékból való kilépés, a saját árnyékomból, a máséból, amiben pedig oly könnyű és veszélytelennek tűnő a létezés. A jungi árnyékelmélet szerint csak akkor tudunk nem áldozatként létezni, ha nincsenek ismeretlen „sötét foltok" a személyiségünkben, ha szembe tudunk nézni önmagunkkal, szembe tudunk fordulni és meglátni magunkat teljes valónkban, mert a szembenézés esély a félelmek megszüntetésére.

> „Sajnos kétség sem férhet hozzá, hogy összességében az egyén kevésbé annyira jó, mint amilyennek hiszi magát, vagy mint amilyen akar lenni. Mindenki cipeli a saját árnyékát, és minél

[92] Jelinek: *Árnyék*. 36.
[93] Halasi Zoltán (http://szinhaz.net/2016/04/11/uj-e-drama-elfriede-jelinek-arnyek-eurudike-mondja-halasi-zoltan-a-fordito-eloszavaval/ Utolsó letöltés dátuma 2021.12.01.

kevésbé van tudatosan beazonosítva, annál sötétebb és sűrűbb lesz ez az árnyék. Ha egy alsóbbrendű érzésre leszünk figyelmesek, akkor mindig van esély arra, hogy javítsunk rajta. Ezenfelül, mivel ez az érzés folyamatosan kapcsolatban áll más érdekekkel is, ezért folyamatosan módosulni fog. Azonban, ha ezt elnyomjuk magunkban és elszigeteljük a tudatosság szintjétől, sosem kerül megjavításra."[94]

Azt gondoltam, hogy a Jelinek-szövegből kiinduló munka lehetőség olyan problémákat megfogalmazni, amelyek rég foglalkoztattak: szembenézés a szorongással, az értéktelenségtől való félelemmel, a gyásszal, a melankóliával, a depresszióval. Az árnyék-személyiségrész megismerése a teljesség felé vezető út. Kapcsolati erőviszonyokon való gondolkodás, azok átrendezése, kiforgatása és szükségszerű újragondolása a lehetséges közös jövő érdekében, az esetleges pozitív végkifejlet reményében. A kapcsolatokon belüli és általában a hímsovinizmussal való leszámolás, a női kiszolgáltatottsággal való szembefordulás. A hatalmi viszonyoknak és a gondolkodási sémáknak a kifordítása. Magamért való kiállás, művészi kiszabadulási kísérlet a hierarchikus színházi struktúrából, a konvenciókból, a színházi munkaköri szerepekből.

4.3. A folyamat

Az elhatározástól a megvalósításig hét év telt el. Ez alatt az idő alatt nemcsak én, az ízlésem, a meglátásaim, hanem a környezetem, a színház, a világ és a művészet helyzete, értéke is megváltozott. Ez idő alatt körvonalazódott, kutatásaim során pontosodott az elképzelésem, az EMK módszer és alkalmazhatósága is hozzám és a munkamódszeremhez idomult. A legnagyobb akadály én magam voltam, hiába született meg a döntés, hogy belevágok egy saját produkció létrehozásába, először is a saját kishitűségemet és bizonytalanságomat kellett átlépnem, legyőznöm. A saját szabadságomért vívott harcba kezdtem, hasonlóan Eurüdikéhez, pontosabban Jelinekhez, én a saját alkotásban kerestem, Jelinek pedig a nyelvvel, az írással a szavakkal küzd a szabadságáért, azzal a szabadsággal, ami folyton ott ólálkodik körülöttünk, és mégis milyen nehéz meglátni, észrevenni, élni vele.

Szembe kellett néznem azzal, hogy mindenekelőtt sok pénzt kell szereznem, ha olyan produkciót szeretnék létrehozni, ami azonos az elképzeléseimmel. Fontos volt számomra, hogy ha nem is méltó, de legalább elfogadható honoráriumot tudjak biztosítani az alkotóknak, hiszen úgy gondoltam, ez lehet az együttműködő kommunikációnk alapja. Egy ilyen művészi

[94] Carl Gustav Jung: *Összesített művek 11: A nyugati és a keleti vallások lélektanáról*. (ford. Pressing Lajos), Budapest, Scolar Kiadó, 2018. 131.

munkafolyamatba – amiről tudható, hogy valakinek a szívügye, tehát nem olyan munka, amit „muszáj” elvégezni – a felkért alkotók rendszerint még több energiát, időt, érzést és gondolatot fektetnek, hiszen a munkájuk a felkérő személyének és a munka kísérleti jellegének is szól, a művészi kíváncsiságuk miatt vállalják – olyan helyzetet kellett teremtenem, ahol még véletlenül sem élek azzal vissza, hogy alkotótársaim maguk is örömüket lelik a munkában.

A minőségi vizualitás is fontos számomra, ebből sem szerettem volna alább adni. Ezek nem lényegtelen tényezők, hiszen amellett, hogy meg kellett tanulnom meghatározni összegszerűen a művészi alkotóelemek értékét, olyan aspektusból figyelhettem meg a színházi alkotófolyamat megalapozását, amiről korábban csak romantikus elképzeléseim voltak. Ez egy empatikus folyamattá vált számomra, megismertem és megértettem sok korábban számomra, színészi szemszögből érthetetlen viselkedést. Menedzserek, gyártásvezetők, gazdasági igazgatók, projektgazdák helyébe kényszerültem képzelni magamat, hiszen megtapasztaltam, hogy mennyire nehéz, sokszor megalázó folyamat pénzt kérni, pályázni, szerezni annak megvalósítására, amit megálmodtam. Rengeteg visszautasításnak tettem ki magamat. És megértettem, hogy meg kell tudnom fogalmazni, szavakba kell tudnom önteni azt, ami a fejemben egy oly világosan körvonalazódó terv. Ez egy külön nyelv, aminek létezéséről eleddig nem is gondolkodtam. Ennek gyakorlásában segítségemre volt, hogy éppen ebben az időszakban kezdtem el jelmeztervezéssel is foglalkozni, és ennek a munkának a során hasonló akadályokba ütköztem. Ki kellett préselnem magamból képeket és szavakat, amikkel meg tudom értetni, hogy mit látok belül, mi az a szín- és anyagvilág, mi az a stílus vagy éppen szabás, amit én belül olyan pontosan látok. Éppen ez történik egy pályázat megírásakor is, vagy amikor felkerestem producereket és magánszínházakat, hogy álljanak be mögém és finanszírozzák az én elképzelésemet. Egy hagyományos színházi struktúrában, ahol a színészre kiosztanak egy szerepet és ő legjobb tudása szerint próbálja hat-nyolc hétig, majd estéről estére eljátssza, is megtapasztalható a visszautasítás, a negligálás vagy a színész létezésének értelmetlensége és a sikertelenség, ám ennek mértéke hatványozódik amikor valaki kilép ebből a biztonságos, megszokott rendszerből és saját szabadságát, saját útját keresi. Számtalan be nem tartott ígéretet és kellemetlen telefonokat éltem meg, sokszor még egy, számomra korábban nagyra tartott színházi intézményvezetőt is láttam átsétálni az utca túloldalára, mert eszébe jutott rólam, hogy nem tartotta be az ígéretét.

4.4.Alkotótársak

Az alkotótársak kiválasztása is több éves folyamat volt. A legnehezebb a rendező személye volt. Elsősorban azért, mert nagyon határozott elképzelésem volt a megvalósításról, és ez rémisztő volt sok rendező számára. Elképzelhetetlennek tartották, hogy én, mint színész megmondhassam nekik, hogy mit szeretnék látni és kikkel szeretnék dolgozni, hogy milyen zenét szeretnék és kik zenéljenek. Hiszen jelen esetben a kommunikációt én kezdeményeztem, ezzel kiléptem a megszokott színházi struktúrából. Én mint színész nem rendezni akartam egy előadást, erre gyakori példát sokat látunk mostanában, hanem egy rendezőt akartam korlátok közé szorítani. Ez nem szokványos, és be kell látni, színészként is nehéz feladat a mások által felállított ízlés- vagy bármilyen rendszer korlátai között felfedezni a saját személyes művészi, alkotói szabadságot és még nehezebb élni vele, de én, aki sokszor megléptem már és megéltem ezt a folyamatot, tudtam, hogy nem lehetetlen, csak meg kell találnom azt a művészt, aki látja benne ezt a kihívást, és a szövegben annyi perspektívát, hogy ne érdekeljék ezek a korlátok. Vagy éppen a korlátok legyőzésében látja meg a kihívást. Többen vissza is utasították a felkérésemet vagy a helyzetre, vagy a darab nehézségére hivatkozva. Mire Porogi Dorkával találkoztam, és elkezdődhetett közöttünk párbeszéd a megvalósításról, addigra már a zenészeket és zeneszerzőket felkértem, és a darab is le volt fordítva, sőt a koreográfus-táncos Gergye Krisztián személyét illetően is tántoríthatatlan voltam. Ezért neki, mint rendezőnek ezen tények elfogadásával kellett először megbirkóznia. Azt sejtettem, hogy ez konfliktusra adhat okot, hiszen a megismerkedés rizikója és a színházi ízlések egyeztetése még váratott magára. Ennek a kiegyensúlyozására való törekvést az jelentette, hogy úgy egyeztünk meg, hogy a vizualitásért felelős látványtervező személyét Porogi Dorka határozza meg. Ez nekem érdekes és fontos tényező volt, mert szerettem volna, ha Dorka számára is megteremtünk némi biztonságot, ami egyben egy felelőségvállalás is, hiszen ő ismeri a tervező ízlését, munkastílusát. Így került a csapatba Adrian Ganea díszlettervező. Vele majd csak a konkrét próbafolyamat előtti időszakban kezdtük az egyeztetéseket, részben online formában, mivel külföldön él és dolgozik. A kommunikációt ugyanakkor könnyítette, hogy egy évvel korábban már dolgoztunk együtt, illetve szintén nagyrészt online, egy közös produkcióban, aminek én akkor a jelmeztervezője voltam.[95] Tudhattam tehát, hogy hasonlít az ízlésünk, legalábbis meg fogjuk érteni egymást. A kommunikációnk gördülékenysége mégis Dorkán is múlott, és azon a magabiztosságon, amit végig képviselt, Adrian személyének megkérdőjelezhetetlenségében. Erre EMK szempontból természetesen megint csak egy kérdéses helyzetben derült fény, hogy mekkora szükség van a helyzetek több szempontból való meglátására. A bemutató után ugyanis

[95] Porogi Dorka: *Az ügynök halála,* 2018. Kecskeméti Katona József Színház.

a már kész előadás meghívást kapott az Egri Kamaraopera Fesztiválra, ahova a technikai feltételek miatt csak egy díszlet nélküli verziót tudtak volna befogadni. Én a játék örömének hevében elfogadtam volna a meghívást ilyen körülmények között is, Dorka viszont határozottan kiállt amellett, amiben korábban közösen megállapodtunk, hogy senki ebben a produkcióban nem lecserélhető, nem helyettesíthető és nem kihagyható. Így csak egy esetleges átalakítás után, egy oratorikus verziót vittünk volna a fesztiválra, nem az elkészült előadás díszlettelen formáját. (Az már más kérdés, hogy az akkori aktuális járványhelyzet miatt erre már nem került sor, de a csatát meg kellett vívnunk, hogy döntésre jussunk.) Az alapvető koncepciónk egyik fő alkotóeleme tehát azzá az elhatározássá formálódott, hogy ha kell, megvárunk mindenkit, akit felkértünk az előadás létrehozásához. A nehezen egyeztethetőség miatt például a koreográfust gyakran akarták lecserélni praktikus tanácsadóink, de mindvégig éreztem, hogy nélküle nem tudom megcsinálni, illetve nem akarom, mert az egy másik előadás lesz. A kitartás nem volt könnyű, mert csábító az a belátás vagy hozzáállás, hogy maga a produkció és annak időben való bemutatása a legfontosabb. Ez manapság nagyon gyakori jelenség, azt sugallják már az egyetemi évek alatt is, hogy minden és mindenki pótolható, lecserélhető. Emiatt nem mernek alkotók pihenni, betegnek lenni, meggyógyulni, nemet mondani, és gyakran az ilyen nyomás miatt vállalják túl magukat a magyar művészek. Ritka és kiváltságos helyzet, amikor egy művész azt érezheti, hogy ha kell, megvárják, hogy az ő személyisége, tudása nélkülözhetetlen ahhoz, ami készül. Pedig ez az igazság. Igenis minden előadás más, minden produkció egy másik produkció, attól, ha egy elemet le-, ki- vagy átcserélünk. Akárcsak a ritmikailag is pontosan kidekázott jelineki szöveg. Egy-egy szó nem húzható, nem kihagyható belőle, mert akkor borul az egész, a zene, a rím, a ritmus. Egész szövegrészek, fejezetek ennél sokkal könnyebben kihagyhatók ugyan belőle, de akkor is másik előadás lesz, mintha az egész eredeti szöveg elhangzott volna.

Halasi Zoltánt nekem Závada Péter ajánlotta. Úgy ismertem meg, hogy költő-műfordítót kerestem, aki tudja mi a slam poetry. Biztos voltam benne, hogy az a megközelítési kulcsa a szövegnek. Eleinte ilyen, zenei közegben keresgéltem. De szerencsére megismertem Halasi Zoltánt, akit remegő kézzel hívtam fel és kérdeztem meg, hogy lefordítaná-e nekem a darabot. Örömmel tette, még pályázati pénzt is sikerült közösen szereznünk, ám akkor még nem tudtuk, hogy 6 évig marad a fiókjában. A fordítási folyamatban úgy vettem ki a részem, hogy időről időre, amikor elkészült egy-egy új fejezet, azt nekem felolvasta, én pedig visszaolvastam a neki, így táplálkoztunk egymás felolvasásából. Ő hallotta az enyémből, ha hibázott, vagy nem jó ritmust alkalmazott, én hallottam az övéből a zenét és segített nekem az értelmezésben. Minél többször hallottam, annál közelebb kerültem a szöveghez. A bemutató viszont tolódott, mert

gyermekem született, mert megszűnt a nagy reményű Szputnyik Társulat, amelynek tagja voltam. Munkát és egzisztenciát kellett teremtenem, hogy szabad lehessek, és megvalósíthassam az álmomat. Sok vitás helyzetünk adódott az évek során, éppen abból fakadóan, hogy ő szerette volna minél hamarabb bemutatni, közönség elé tárni ezt a monumentális munkát, a csodálatos szövegfordítást. Ő tudta, mindketten tudtuk, hogy elképesztő munkát végzett, de annak az ügynek a terhét, hogy a színházi bemutató mikor és milyen körülmények között fog megtörténni, nekem kellett vállalnom. Igaz az is, hogy ha nem hallgatom meg a fenyegetéseit, miszerint másnak kínálja fel a szöveget, ha én nem mutatom be egy bizonyos időn belül, és ha nem ilyen agilis, akkor talán sose keresem fel Barda Beát, hogy bevállalva egy újabb elutasítást elmondjam neki a legfőbb vágyamat, hogy én ezt az előadást csakis a Trafó nagyszínpadán tudom elképzelni. Hiába ajánlotta az Örkény Színház, hogy a kamaratermében másik nyolc színésznővel együtt előadhatnám, ragaszkodtam eredeti elképzelésemhez. Legnagyobb meglepetésemre Barda Bea lett a legnagyobb támogatóm. A produkció megvalósulását a Trafó Kortárs Művészetek Háza és a Staféta pályázat együtt finanszírozta.

A szöveg gondozását és a dramaturgiát, vagyis a gondos húzást is több hónapon keresztül készítette Gábor Sára az előadás dramaturgja és Porogi Dorka. A próbafolyamat kedvéért ismerkedtek meg, korábban nem találkoztak, szerencsésen hamar összhang alakult ki és egyetértés a szöveg szerkezetét és húzhatóságát illetően. Szerencse és az anyag szeretete, a szöveg mélyrétegű megértése és a kíváncsiság teremtette meg a találkozásuk értelmét és ebből született a jól tagolható, konkrét témákra szedhető húzott színpadi verzió. A húzott verzió nem csak a mennyiség, hanem az értelmes tematizálás miatt is tanulhatóbb volt: 27 számozott blokkra tagolódott. Minden egyes próbán újra és újra elemeztük a szöveget, és így lassan kiderült, hogy mik az állandó gondolatok a szöveg mögött, és mik azok, amiken minden alkalommal jó, ha változtatok. Ebben a könnyen kezelhető szövegkönyvben az egyes témák már nem ötször, hanem csak kétszer ismétlődnek, így nem kellett attól félni, hogy esetleg összekeverem, hogy pl. melyik szorongás-szöveget mondom éppen. A teljes szövegnek körülbelül az egyharmada hangzik el az előadásban. A húzás során kiderült, hogy számtalan variáció, rengeteg Árnyék-szövegkönyv létrejöhet a jelineki alapanyagból. Miután annyira egymásba szövődnek a motívumok, valahogy mégsem lesz szegényebb a történet attól, hogy a szövegmennyiség csökken: ez volt a benyomásunk. Ennek ellenére sokmindent sajnáltunk kihagyni, de cél volt az is, hogy bebizonyítsuk: Jelinek egyáltalán nem „nehéz”, így könnyen

befogadható, másfél órás játékidőt terveztünk, ez pedig megkötötte a kezünket a szövegmennyiség szempontjából.[96]

> „Jelinek kibillent abból a polarizált gondolkodásmódból, amelyek mentén szociális érzékenységünkben megnyugodva elválasztjuk egymástól a „jó" áldozatokat és a „rossz" elkövetőket. Lebontja ezt a befogadói kényelmet, és nem engedi, hogy a néző meghatódjon saját morális korrektségétől, sem azt, hogy esetleg megerősödjön benne. Jelinek hol az egyik, hol a másik oldalt beszélteti, míg végül kiderül, hogy nincsenek oldalak, csak szociális klisék és rendszerek vannak, amelyek egyrészt belekényszerítenek bizonyos gondolkodásmódokba, előítéletekbe, másrészt maguk is álságosak és konstruáltak."[97]

Ez az a tulajdonsága a műnek, a szövegnek, ami miatt állandóan izgalmas is marad: egy perc alatt minden megváltozhat, tökéletesen az ellenkezőjére fordulhat egy félrecsúszott hang vagy különös szó miatt. (Pont úgy, ahogyan egy rossz szó, egy hibás megfogalmazás évekig kísérhet. Ez a tulajdonság egyébként megvan az EMK módszerében is. Az EMK nem morálisan jó vagy rossz kommunikáció, csak egy technika a kommunikációs hatékonyságra. Vagyis, ha a hatékonyság érték, ha az a cél, akkor az EMK alkalmazása általában „jó" gyakorlat. De az elmélet, mint már korábban is utaltam rá, törekszik a kétpólusú gondolkozás felszámolására, a könnyű ítéletektől való tartózkodásra.) Ez a változékonyság, sokféleség, fixpont nélküliség, egyik stílusból a másikba való váltás komoly koncentrációt igényel, és a kollégáimtól is nagy figyelmet követel. Ugyanakkor épp ez hálás színészként is ebben az anyagban: a beszélő mozgatja az előadást, az ő kezében van a szerzőség.

Az *Árnyék* női monológként politikus állásfoglalás: Eurüdiké, aki beszél, felszabadulásának, önállóvá válásának, férfi erőszaktól való megszabadulásának a folyamatát meséli el – amit viszont– és itt jön a bonyodalom: a halálában él át, akkor éli meg, amikor rájön, hogy nem akar többé visszatérni férje mellé a földre, hogy jó neki a nemlétben. A szabadság tehát Jelineknél egyenlő a megsemmisüléssel is, az én feladásával, a nem-szeretéssel, ami tökéletesen zavarbajtó. Aki árnyék, az árnyék-létével önazonos, annak az életben szüksége van testre, elnyomóra, férfira, csak az árnyékvilágban nem, hiszen ott nélküle is az, ami. A férfi partnert ebben a női monológban csakis Eurüdiké szövegéből, az ő szemszögéből ismeri meg a néző, ami tulajdonképpen egyfajta viszont-elnyomás (bár kulturálisan érthető, hiszen évszázadokig csak a férfi narratívát hallottuk minden feldolgozásban!). A rendezővel arra gondoltunk, hogy a történetnek akkor lenne igazán nagy tétje, ha Orpheusz nem csupán egy

---

[96] Néhány kimaradt szövegrész adta az inspirációt egy kísérleti kisfilmhez, amit 2021 nyarán készítettünk. Barts Lívia, Porogi Dorka: *Végre kép lehetek – Árnyék 2.0. Részletek Elfriede Jelinek: Árnyék (Eurüdiké mondja) című drámájából*, 2021. https://www.youtube.com/watch?v=3k5-CMsATec&t=3s. Utolsó hozzáférés: 2021.12.29.

[97] Geréb Zsófia: *Csak mi vagyunk. Elfriede Jelinek színházáról*. Színház, 2009, december, https://szinhaz.net/2020/02/18/gereb-zsofia-csak-mi-vagyunk/, utolsó letöltés 2021.12.29.

egyszerű, felületes, lélektelen, önző macsó popsztár volna – a szövegek mind erre utalnak –, hanem ha látjuk a báját és az erejét is, ami mindezt ellenpontozhatja, vagyis: ha el lehet képzelni, hogy ez nem csupán egy bántalmazó kapcsolat volt, hanem Eurüdikével valóban szeretik vagy legalábbis szerették egymást, vagy mindenesetre igyekeztek: és mégsem fakad ebből automatikusan harmónia és megértés és egyenrangúság. Ezért, az ellenpontozás kedvéért lettek a zenészek – a Freakin'Disco négy tagja (Keresztes Gábor, Szabó Sipos Ágoston, Komjáti Áron és Csizmás András) és Kákonyi Árpád –, valamint a táncos férfialak, Gergye Krisztián, mind Orpheuszok: azt akartuk, hogy általuk jelenjen meg a másik fél is és kapjon a kezébe valamilyen hatalmat, hogy a szöveg csapjon össze a zenével és a mozgással, kerüljenek párbeszédbe, válaszoljanak egymásra. Különös módon az előadás vége a próbák során mégis úgy alakult, hogy a végzetes visszanézés (Jelineknél: nárcisztikus szelfizés) után Orpheusz esik össze a színen – hiszen Eurüdiké számára ő hal meg, tőle kell elbúcsúzni.

Jelineknek ez a színdarabja számomra egy kortárs opera. Mindig is így tekintettem rá. A szöveg zeneisége rögtön elvarázsolt és teljesen magába szippantott, mint egy örvény. A gyermek Jelinek orgonát, blockflötét, brácsát tanult, később, érettségi után a bécsi konzervatóriumban zeneszerzést, kórusban énekelt, kamarázott. Ez a háttér nyilvánvalóan hallatszik a szövegen, és ez a meghatározó zeneiség volt az, ami segített nekem a bonyolult német szövegáradaton átbucskázni. (A *Téli utazás* dalciklust például Jelinek saját elmondása szerint számtalanszor kísérte zongorán.) A zene egyszerűen a vérében van, ez az anyanyelve, talán azon belül is az alapszókincse. Minden alkalommal úgy olvastam és hallottam az *Árnyék* szövegét, mintha zene kísérte volna. Hallom a szöveg ritmusát. Az előadások alatt is valójában úgy érzem, mintha áriákat énekelnék. Ez a felkészülést és a megvalósítást is meghatározta. A felkészülés folyamatára úgy hatott, hogy nem csak magát a szöveget tanultam, hanem hozzá a ritmust és egy zenét, ami a fejemben ment. Ennek a zenének ugyanakkor szabadnak és variábilisnak kellett lennie, mert tudtam, hogy a zeneszerzők egy másik zenét fognak megírni, másmilyet, mint ami az enyém. Ezért az EMK alapmotívumait használva, a lehető legpontosabban mondtam el nekik, hogy mit hallok, mik az érzeteim, ugyanakkor hagytam, hogy végülis ők alkossák meg a zenét. Jelinekhez hasonlóan én is jártam konzervatóriumba zongora és ének szakra, és a családi alapműveltséghez is hozzátartozott gyerekkorom óta az opera világ és a komolyzene ismerete. A Monteverdi *L'Orfeo*-t és a Gluck *Orfeusz és Euridiké* című operáját is gyakran hallgattam. Ebből az emlékből táplálkozott a döntés, hogy a mi előadásunkban is kell klasszikus opera részlet. Ezért kértem fel Kákonyi Árpádot, hogy a klasszikus operarészleteket, áriákat megkomponálja. A disco-techno-trip hop műfaj keveredését pedig a szöveg zeneisége hordozta magában. Ami ugyanakkor kapóra jött, hogy a

meg nem jelenő szereplőket a rajongó gruppikat és az alvilági környezetet is meg tudja jeleníteni, elsősorban pedig Orpheuszt testesítette meg.

Nagy szerepe volt a próbafolyamat alatt ennek a pszichés tényezőnek, hogy a zenészekre mindvégig, mint megannyi Orpheuszra tekintettünk, így is hívtuk őket, ez stabilitást és célt is adott a zenészeknek. Fontos volt az a kommunikáció, hogy ők is főszereplők, illetve alkotótársak, nem csupán zenei szőnyegek, zenei aláfestés, vagy közjáték, mint oly sokszor a színházban. Ez egy közös alkotói folyamat volt, ahogy a zene megszületett. Hasonlóan a szöveghez, csak mint következő réteg rakódott rá. Én olvastam, mondtam a szöveget, a zenészek pedig improvizáltak a hangszereikkel arra, amit hallottak. A saját benyomásaikat és érzeteiket fejezték ki azonnal válaszképpen, amit a szöveg hallása okozott bennük.

Itt, az *Árnyék*ban Jelinek kevésbé él a szófacsarás, a szavak roncsolásának komikai lehetőségeivel, inkább a lelki folyamatok analitikus láncolatával, ezekkel a retorikai zuhatagokkal, a német filozófiai és pszichológiai kultúra paródiáival. Beemelt szövegei közül mennyiségét tekintve kiemelkednek a szorongásról, a gyászról és melankóliáról írt freudi tanulmányrészletek, és természetesen Ovidius ide vonatkozó versei az *Átváltozások*ból. Ezek mind kifejezhetők voltak a zenével, és erre kaptak biztatást a rendezőtől is, a szövegből pedig inspirálódtak. Ezen kívül saját ars poeticájukként egy nagy, szerelmes témájú Orpheusz-számot is írtak, arra a némajelenetre, amikor Orpheusz megérkezik az alvilágba. Itt (akárcsak a másik nagy számnál, az előadás kezdetén) ők, a zene válik dominánssá, ezt kell majd túlkiabálnom, „túlélnem", legyőznöm nekem, Eurüdikének.

Minden közös próbát felvettünk és meghallgattuk, utána pedig mindenki elmondta a véleményét, kifejtette a hiányérzetét és ötletekkel reagáltunk egymásra. Mindenki a saját asztalánál maradt, és azt dolgozta ki, amihez ő ért a legjobban. Az volt az elv, hogy egymás munkáját olyan inspirációként kezeljük, amit a másik elfogad és mindig tovább épít. Persze egymás tanácsait meghallgattuk és komolyan vettük, de az alapvetés, a közös megegyezés az volt, hogy mindenki azért van itt, mert ő a legjobb ehhez a produkcióhoz a saját szakmájában. Így került sor végül, legutoljára a tánc/mozgás rétegre, ez természetesen a zene megszületése után jöhetett csak. Végül a fénytechnika és a hangtechnika is hasonló bizalommal épült rá a vázra. A tér segítségével pedig könnyebben ki tudtuk fejezni azokat a szituációkat, amik addig csak a képzeletünkben léteztek. Bár kezdettől, az első próbától kezdve az volt az alaphelyzet, hogy egyedül fogok állni a Trafó nagyszínpadán, a nézőkkel szemben.

Összegzés

AZ EMK használata a próbafolyamat alatt, amiben megmutatkozott, az elsősorban a konfliktuslehetőségek minimalizálása volt. Amikor pedig mégis fölmerült, megfogalmazódott a probléma – egyetlenegy esetben merült föl a veszélye veszekedésnek, amikor erőszakos, mert a másikat támadó kijelentések is elhangoztak – néhány óra múlva azért tudott tökéletesen elrendeződni, mert közös volt a cél és a felek belátták, hogy nem hasznos azzal foglalkozni, hogy szerintük ki a hibás. Ha előretekintünk, abban kell időveszteség nélkül együttműködnünk, hogy hogyan oldjuk meg a konkrét művészi problémát. Azonkívül rövid idő elteltével mindketten képesek voltak a másikkal való együttérzésre – tehát itt az együttműködés megelőzte az együttérzés fázisát, tulajdonképpen az együttműködés szándéka biztosította az együttérzés alapjait. Ebben a hozzáállásban nagy szerepet játszott a résztvevők megválasztása. Az alkotók mind olyan szakemberek voltak, akiknek a szakmaiság és a profizmus a fő szempont a munkájuk során, szabadon, saját kedvükre vállalták el a munkát, érdekelte őket. Emellett végig biztosítva és hangsúlyozva volt a szerepkörük önállósága és annak a fontossága, elengedhetetlensége. Senki nem érezhette magát egy pillanatig sem feleslegesnek. Emellett abban, amire felkértem őket, abban teljes szabadságot és bizalmat kaptak. Viszont a felállított munkaköri határokat mindenki betartotta. Folyamatos közös kommunikáció volt jellemző a próbák során. Mindehhez nagyban hozzájárult a Jelinek-szöveg, mint posztdramatikus dráma: föltehetőleg könnyebb volt demokratikusan, közösségi módon dolgozni vele, mint egy merevebb, dramatikus szerkezettel.

5. Az erőszakmentes kommunikáció tanítása

Az EMK oktathatóságával foglalkoznak munkák,[98] de a színházi oktatásba, színész- illetve rendezőképzésbe még nem próbálták meg integrálni.

Dolgozatom eddigi része annak a tézisnek az alátámasztása, miszerint erre hatalmas szükség volna. A leginkább a jelenlegi struktúrában a rendezőknek, hiszen ők vezetik a próbákat – és kissé „önvédelmi" célokból a színészeknek. De minden területen, minden színházi szakma művelőinek számára hasznosnak tartom az EMK oktatását.

Kutatásaim során egy szemeszterben alkalmam nyílt egy osztályt színészmesterségre tanítani: a kurzus során általános színészmesterség oktatása volt a cél, de szándékomban állt az EMK szemléletét minél jobban bevinni az órákra, minél jobban képviselni, az esetleges konfliktusokat ennek a szellemében kezelni. A kurzus számomra sok tanulsággal szolgált, bár nem volt egyértelműen eredményes, céljaimat nem tudtam teljes mértékig elérni. Ezt utólag főként annak tudom be, hogy túl sokat terveztem, túl sok mindent akartam megvalósítani és emiatt talán nem fogalmaztam meg eléggé határozottan és konkrétan a hallgatóknak, mik az én elvárásaim (szükségleteim) velük kapcsolatban. Az alábbiakban beszámolok a féléves oktatói tapasztalataimról, majd elemzem a kurzus tanulságait és egy olyan, új módszertani javaslatot teszek, amely már direkten az EMK tanítására vonatkozik.

5.2.Csoportprofil

A 2017/2018-as tanév első félévében a Színház- és Filmművészeti Egyetem levelező képzésén egy másodéves drámainstruktor-színjátékos szakirányú osztályban tanítottam színészmesterséget. Ezt a képzést olyan, diplomával nem rendelkező színészek számára hirdették meg, akiknek szakmai gyakorlatuk viszont már volt. A képzés 2013 februárjában indult, drámainstruktor alapszak színjáték szakirány néven, korhatárra való tekintet nélkül lehetett jelentkezni és felvételt nyerni, 6 féléves költségtérítéses képzésre, ahol 16 volt a maximálisan kialakítható létszám.[99] Így tehát a szóban forgó osztály (akik 2016 őszén kezdték

[98] pl. Rosenberg: *Így is lehet nevelni és tanítani*, Budapest, Agykontroll Kft, 2005.
Mivel az EMK a partnerségen alapuló szakmai kapcsolatra, a szükségletek pontos kinyilvánítására és a kritika nem bántó kifejezésére, a konfliktusok békés rendezésére tanít, szerepe a pedagógiában is kiemelt. Magyarországon a pedagógusok részt vehetnek akkreditált továbbképzésen. (https://emk.hu/kepzesek/attekintes/) Utolsó letöltés 2021.12.27.

[99] A szak jelenlegi leírása:
https://www.felvi.hu/felveteli/szakok_kepzesek/szakleirasok/!Szakleirasok/index.php/szak/387/szakleiras Utolsó letöltés 2021.12.27.

meg tanulmányaikat) összetétele rendkívül vegyes volt, mind előképzettségüket, mind pedig a korosztályt tekintve. 23 és 44 év között mozgott a hallgatók kora. Az osztály az egri, a zalaegerszegi, a győri, dunaújvárosi, miskolci, pécsi színház tagjaiból, színészekből és csoportos szereplőkből, valamint a Budapesti Operettszínház művészeiből tevődött össze, akik itt voltak stúdiósok, „csopik," (csoportos szereplők), vagy színitanodát végeztek, volt szabadúszó és bábszínész is közöttük, és olyan énekes sztár is, aki megtöltötte a Pesti Vigadót. A hároméves levelező képzés elvégeztével ők diplomás színművészek lettek.

A féléves oktatás megtervezésekor figyelembe vettem a 15 fős létszámot, az egyénenkénti szakmai előéletet, a leendő találkozásaink mennyiségét (14 alkalom, heti egyszer 180 perc). Olyan féléves feladatot szerettem volna adni nekik, ami mindenkit egyformán igénybe vesz, és ami számomra is fontos információkkal bír. Próbáltam elképzelni, hogy mit szeretne kapni egy színész egy ilyen képzés során, milyen elvárásai lehetnek, beleértve azt az anyagi nyomást is, amit a költségtérítéses szakiránnyal vállal, még akkor is, ha a felét, vagy talán az egészet az anyaszínháza finanszírozza (ez csak egy-két diák kiváltsága osztályonként), valamint az órákra való eljutásért tett erőfeszítést és finanszírozását (főleg vidékiek esetében). Nyilvánvaló volt, hogy nem fogok tudni minden igényt kielégíteni, ezért próbáltam átlagot vonni, és olyan élményt, tapasztalatot nyújtani, amiből valamit mindenki tanulhat. Feltett szándékom volt, hogy az órák során felmerülő esetleges konfliktusokat EMK-val kezeljem, és ebből is átadjak valamit a diákoknak. Az EMK alapja a mély hit az ember tiszta szándékában, még olyan esetekben is, amikor a tettek és a szavak egész mást tükröznek. Ilyenkor van szükség a hitre, bizalomra, empátiára, hogy megtaláljuk az ártalmas cselekedetek és beszéd mögött azokat a motiváló erőket, amelyek tiszták. A résztvevők sokfélesége miatt az órákon tehát egyfajta mesterségbeli összefoglaló jelleget próbáltam meg kialakítani, a tudatosságra és az elmélyülés fontosságára, a szemléletre fókuszálni, tapasztalatokat megosztani és nem teljesítmény-alapon dolgozni.

Az órák felépítése a következőképpen terveztem: 50 perc mozgás, 10 perc szünet, 90 perc improvizáció és mesterség, 30 perc megbeszélés, szóbeli feldolgozás. Az alábbiakban röviden indoklom és kifejtem, mi vezetett ehhez az óraterv-elképzeléshez.

A mozgás fontosságát a mesterség tanításakor nem lehet túlbecsülni. A néző nézi a színielőadást. Nézi és nem hallgatja. Pontosabban: hallgatni is csak azért hallgatja, hogy képzeletében mind pontosabban lássa. A szavak segítik, hogy lássa a színész látomását. A színház látvány – sőt látványosság. Itt minden értelmet hordoz: a hangzók, a lépések. A néző a színészt nézi. A mozgás az élő szervezetnek az a legősibb, legelemibb megnyilvánulása, amellyel a külvilág számára először ad hírt magáról. (A gyerek négy-öt hónappal előbb mozdul

meg – még az anyja testében! –, mint ahogy felüvölt.) A színészek ereje abban rejlik, hogy gesztusaik olyanok, mintha állandóan győzelmet aratnának a mozdulatlanságon. A testtel való munkának elméleti hátteréként Mihail Csehov munkásságát emelném ki. Nem abban az értelemben, hogy az ő könyvéből vett gyakorlatokat egy az egyben alkalmazni akartam volna, hanem azt az elvet, lényegi gondolatot, hogy a szerep mindig megfogalmazható a fizikalitás segítségével. (Talán a jelmezekhez is ez vitt közelebb: a ruha mint a test része, érzeteket ad, kiindulópontot.) A kőszínházi színészi munkában sokszor érthetetlenül kevés hangsúly kerül erre. Úgy gondoltam, a testgyakorlatok mindenkinek bármely aktuális színészi munkájában a segítségére lehetnek.

Szándékom ezen belül az volt, hogy megismertetek a színészekkel több alternatív megközelítési módot ahhoz, hogy a testüket újra felfedezhessék, és később tudatosabban használják. Ez a megközelítés nem csak fizikai gyakorlatokat jelent, mert véleményem szerint elméleti ismeretek, például a test vizuális anatómiai ismertetése is szükséges ahhoz, hogy a színész hosszútávon elmélyült munkára tudjon berendezkedni. Az általános anatómiai tudásunk egyáltalán nem elegendő az igazán részletgazdag mozgások kidolgozásához. Ezért a tervezetemben minden színészmesterség óra mozgás-blokkja részletes vizuális ismertetéssel kezdődött, testünk egy-egy szakaszáról, különös tekintettel a központi tartóerő funkciót végző core izmokra, a háti és nyaki izmokra, a medencefenék valamint a láb és lábfej-izmokra, melyek az állómunkák (mint amilyen a színészi munka is) során fokozott terhelésnek vannak kitéve. Ezt figyelembe véve, nem csak a színészi munka minőségére, de a színész aktív éveinek kitolására is alkalmas ez a típusú mozgás. Ilyen mozgásformák például a Dévény-módszer (amivel táncosokat is rendszeresen képeznek, rekreálnak) a pilates, a streching vagy a bodyart.[100]

A gyakorlatozó szándéka az, hogy eddig öntudatlan mozgásokat tudatosan kivitelezzen. A mozgás lemeztelenítéséről; a mozdulat, a mozgás eredetének megmutatásáról szól a munka,

[100] A kurzus során a bodyart-tréninget választottam ezek közül. Az ún. bodyart tréninget Robert Steinbacher és Alexa Le dolgozta ki és fejleszti 1995 óta. A bodyart mozgásanyagát tekintve a jógából veszi fő elemeit, amelyhez a gyógytorna, a japán Do-In elemeit rendeli és speciális légzéstechnikát kapcsol hozzá, ezzel biztosítva a teljes összhangot az edzés és a relaxáció együttes hatása között. A bodyart minden mozdulatában a teljességre törekszik a jin-jang filozófiára épül: erősítés-nyújtás, belégzés-kilégzés, dinamikus-statikus izomfeszítés-relaxáció párok egységessége. A statikus és dinamikus erőelemek mellett bőven tartalmaz nyújtó és lazító hatású gyakorlatokat is, amelyek pozitívan hatnak testünk rövidülésre és gyengülésre hajlamos izmaira. Minden gyakorlat kontrollált és tudatos végrehajtást igényel, amelyet a speciális légzés alkalmazása segít, a mozdulatok pontos kivitelezésére törekedve, javul a testtudat, a helyes testtartás. A bodyart edzéssel fejlődik a hajlékonyág, az egyensúlyérzék, az erő, az állóképesség, erősödnek a gerinc menti izmok és a központ, így a mindennapi élet fizikai kihívásaira is felkészíti a testet. Fejleszti a kitartást, a stabilitást, a türelmet, a tudatosságot, illetve olyan készségeket és képességeket, amelyek a harmonikus mozgás, a tudatos lét alapjai. Ebben az első 55 percben profi edző segítségével dolgoznánk a színészekkel. Edző: Ziszisz Fédra.

melynek során úgyszólván az emberi szervezet működésének tudatára ébredünk, azt tapasztaljuk, hogy az emberi szervezetben ugyanazok a törvények működnek, mint a külső világban. A test-tudat összekapcsol a világgal. Mintha nem eljátszanák a darabot, hanem most alkotnák meg.

A tudatos gyakorlást azért tartom lényegesnek, mert hogyha a színészt úgy képzik, hogy mindenféle mozgást megtanítanak neki (pantomimet, gimnasztikát, akrobatikát, klasszikus és modern táncot, szteppet stb.), azzal, bár sok ismeretre tehet szert, de saját magához nem kerül közelebb. Igazi alkotóképes szabadságot csak olyan tudással lehet elérni, amely minden mozgásnak az alapja, amely megismerteti testével, és annak tudójává formálja a színészt. „A színész testét különleges módon kell fejleszteni, összhangban mestersége sajátos követelményeivel" – írja Mihail Csehov.[101] Önmagunk meghaladásához a tudatosságot, a bátorságot megkövetelő út vezet.

Az órák 50 perces mozgás-blokkját 10 perc szünet követi, majd következnek a színész-gyakorlatok (90 perc): játékok és improvizációk, szintén mozgásra épülve. Ezek nagyon egyszerű, mozgás- vagy beszédalapú páros vagy csoportos gyakorlatok, melyeknél a koncepció lényege, hogy a test és a szellem egyszerre dolgozzon.[102] Például hétköznapi cselekvések „meghosszabbítása": játékok nem létező tárgyakkal, írás tollal, toll nélkül, papíron, elképzelt papíron – a cél a minél konkrétabb megfogalmazás, ne általánosságban játssza el a színész a tollat, hanem precíz írást hajtson végre toll és papír nélkül.

Az improvizációra mint módszerre pedig azon okból helyeztem nagy hangsúlyt, hogy az sem az egyetemi oktatásban, sem a színházi próbafolyamatok során nem kap elég teret és figyelmet, pedig gyakorlatilag sokszor használjuk színészként és nagyon fontos: improvizálás közben sajátíthatók el és frissíthetőek föl az alapvető színészi készségek. Az improvizáció gyakorlásával a színész elhagyhatja az elégtelennek érzett színészi paneleket, sztereotip megoldásokat, és megújíthatja színészetét. Improvizálva tanulunk meg figyelni és reagálni egymásra. Improvizálva tapasztaljuk meg, hogy milyen utakon, milyen módszerekkel teremthetőek meg a színészi játékot felfűtő érzetek. Az improvizáció folyamatos gyakorlása alakítja ki a koncentrált színészi jelenlétet. Tehát az improvizáció minden életkorban, a pályája bármely szakaszában, mesterségbeli tudásának bármely szintjén izgalmas és tanulságos munka lehet egy színésznek.

---

[101] Mihail Csehov: *A színészhez – A színjátszás technikájáról.* (ford. Honti Katalin), Budapest, Polgár Kiadó, 1997. 17–18.
[102] Vö. pl. Vekerdy Tamás: *A színészi hatás eszközei – Zeami mester művei szerint*. Budapest, Magvető, 1974.

Mivel a beszéd maga is mozgás, elhatároztam, hogy a hangképzésre is szeretnék hangsúlyt fektetni, ezért szerveztem egy olyan alkalmat, amikor a mozgáshoz, vagyis a testtel való részletes foglalkozáshoz hasonlóan a hangképzést (beszéd és ének) részletezhetjük. Ehhez ének- és beszédtanár részvételét kértem, Rónaszéki Judit, magánénekes, ének- és beszédtanár volt a segítségemre. Mivel a beszéd a hasi és a mellkasi izmok, a gégefő, a hangszalagok stb. mozgása, minden érzelmileg fűtöttebb beszélő, mindenki, aki érzi a beszéd ritmusát, az az egész testével beszél – ami nem jelent föltétlenül látható mozgást. A törzs kissé hátrafeszül, vagy valamicskét előrehajlik, a lábfej izmai megfeszülnek – ugyanúgy, ahogy ökölbe szorul a kéz – stb., mindez inkább tartás, mint mozdulat. Ebben az értelemben a láb a beszédet is inkább mozgássá – a törzs a mozgást is inkább beszéddé alakítja. Így válik a hasizomzat a mozgás gócává. És a beszéd – e hanggá vált és tagolódott mozgás is a hasizomzatban gyökeredzik. (Törzse a mellkason nyúlik át, és lombját a gégefőben és a fejben tárja ki.) Ez volt a beszédet érintő elmélet alapja.

Az órák utolsó 30 perce pedig megbeszéléssel telt, itt a látottakkal kapcsolatos pozitív észrevételek, megjegyzések kaptak helyet. Az EMK-t alkalmazva. Vezetett beszélgetés, mely nem kritikára irányul, hanem a megfigyelésekre és a megtanulható hatásokra. Ha a színész mélyebbre akar hatolni, ennek feltétele a következő: ne saját személyiségét kényszerítse a nézőre; ő maga is vonuljon vissza, regrediáljon. A nagy színész nem magát kényszeríti a másik emberre. Tudniillik: a másik ember csak akkor engedi-fogadja be az idegen hatást, ha az nem fenyegeti egyéniségét – és akkor nem fenyegeti, ha önmagára figyelmezteti, hogy olyan igazságra ébreszti, ami eddig benne szunnyadt. A színész akkor nyeri el a néző bizalmát, ha nem terrorizálja saját személyiségével, hanem – mint kettejük találkozási helyét – felkínálja neki az ábrázolt alakot, a figurát. Mégpedig: a néző szívbéli állapotához, időhöz és helyhez szabott figurát.

A belső kötés a nézők és a színész között úgy jön létre, hogy a színész is figyeli a nézőket, de ha szabad így mondanom – nemcsak testi szemével, hanem benső tekintetével (szívével) is, és: nemcsak ösztönösen, hanem tudatosan képezve magát erre az iskolázásban. (A mai nyugati színész is ismeri és tapintja a nézőtér hangulatát, de ennek a „hatodik érzéknek” sem elméleti magyarázata, sem gyakorlati iskolája nincs.)

Ahhoz, hogy rám figyeljenek, előbb nekem kell figyelnem.

5.3.Tematikus óravázlat

	Az óra témája	Oktatási cél, feladatok	Módszerek, munkaformák	Megjegyzések
1.	Bevezető, ismerkedő óra	Figyelem, pontosság, testtudat fejlesztése, saját célok tudatosítása, elvárások megfogalmazása	Csoportos mozgás, koncentrációs gyakorlatok, beszélgetés	12-en vannak jelen. Nehezen oldódnak, sokat kérdeztek.
2.	A testtudat fontossága	Időérzék, mozgáskoordináció fejlesztése, saját mozgás elemzése írásban	Anatómiai bevezető, testtudat-tréning, egymásra hangolódó gyakorlatok, időérzékelő gyakorlatok, beszélgetés	8-an vannak jelen. Sok kérdés, néhányan élvezik néhányan unják, megosztja őket.
3.	Védtelenség	Improvizációs készségek, erőszakmentesség A látottak elemzése: szóbeli fogalmazási készség fejlesztése és a tények és vélemények (megfigyelések és értékítéletek) különválasztása	Anatómiai tanulmányok és fizikai feladatok egymásra hangolódó páros feladatok improvizáció, beszélgetés	11-en vannak jelen. Nehezükre esik a jót kiemelni, magukat szóban tömören kifejezni, hosszú mondatokban fogalmaznak. Az improvizációban van, aki felszabadul.
4.	Én-improvizációk1	Testtudat, improvizációs készség, önismeret, elemzési készség fejlesztése	Mozgás, egyéni improvizációk, megbeszélés	10-en vannak. Saját történeteket dolgozunk fel.
5.	Én-improvizációk 2	Testtudat, improvizációs készség, önismeret, elemzési készség fejlesztése Észrevételek megfogalmazása (tények) szóban, erőszakmentesség	Mozgás, egyéni improvizációk, megbeszélés	8-an vannak. Lassan haladunk.
6.	Én-improvizációk 3	Testtudat, improvizációs készség, önismeret, elemzési készség, észrevételek megfogalmazása	Mozgás, egyéni improvizációk, megbeszélés	11-en vannak. A kritika megfogalmazása/fogadása nehezen megy, az észrevételek rögzítésénél maradunk
7.	Improvizáció	Testtudat, figyelem a partnerre, tudatosság, együttérzés fejlesztése	Testtudat-foglalkozás, egymásra hangolódó gyakorlatok, megbeszélés	6-an vannak, egy diák először jön, ismételni kell. A vizsgáról indul vita, későn avatkozom be, sok időt veszítünk.

8.	A beszéd is mozgás (Rónaszéki Judit előadása)	Tudatosság, testtudat, hangképzés	Előadás, csoportos és egyéni gyakorlatok, megbeszélés	
9.	Karakterépítés	Testtudat alkalmazása, járások, együttérzés	Mozgás, egyéni és csoportos gyakorlatok, megbeszélés	Vizsga-vita: többen „meg akarják mutatni magukat", konkrét vizsgaanyagot kérnek gyakorlatok helyett
10.	Karakterépítés	Testtudat alkalmazása, együttérzés	Mozgás, egyéni és csoportos gyakorlatok, megbeszélés	A mozgás-foglalkozások lezárása, reflexiók: teljes megosztottság (felesleges vagy élvezetes, hasznos volt)
11.	Harmsz-novellák[103]	Fantázia, koncentráció, együttműködés	Mozgás-bemelegítő, olvasás és elemzés, megbeszélés	Örülnek a feladatnak, az elemzés nehézkes
12.	Harmsz-novellák (vizsgára készülés)	Fantázia, koncentráció, együttműködés	Rövid bemelegítés, jelenetek, megbeszélés	Változó koncentrációval vesznek részt. A megbeszélésen sikerül tisztázni egyesek hiányérzetét
13.	Harmsz-novellák (vizsgára készülés)	Fantázia, koncentráció, együttműködés	Rövid bemelegítés, jelenetek, megbeszélés	A megbeszélés lerövidül. Az abszurd jó ötletnek bizonyult, de van olyan, aki még nem választott novellát magának
14.	Harmsz-novellák (vizsgára készülés)	Fantázia, koncentráció, együttműködés	Rövid bemelegítés, jelenetek, megbeszélés	A vizsgára való készülés miatt a tervezett hoszabb, szóbeli értékelést elhalasztjuk

5.4.Reflexiók

Fontos megemlítenem, hogy a beszélgetések és az órák során számos pozitív visszajelzést is kaptam, és szorgalmas, tehetséges, magabiztos tanítványokkal találkoztam, akik biztosítottak róla, főleg munkájukkal, hogy volt értelme annak, amit szerettem volna átadni nekik. Akik rendszeresen ott voltak, azokkal jól dolgoztunk, szívesen hajtották végre az instrukciókat. Talán élvezték is.

Saját oktatói tapasztalatlanságom azonban akadályozott: sokszor csak kis hatásfokkal tudom őket koncentrációra bírni, motiválatlanságukat helyesen kezelni. Egy alkalommal az

[103] Danyiil Harmsz (1905-1942) orosz író abszurd novelláiból, vö. Danyiil Harmsz: *Esetek, Válogatott írások*. (Válogatta, fordította és az előszót írta: Hetényi Zsuzsa), Budapest, Typotex, 2013.

egyik gyakorlat során az egyik színész viccből nekivezette csukottszemű társát egy tárgynak. Megdöbbenésemben sajnos nem tudtam mit mondani, szünetet rendeltem el, csak később, a megbeszélés során hoztam szóba a történteket. Ez azt jelentette, hogy a csoport tagjai számára nem egyformán volt világos, hogy melyek azok az alapvető szabályok, amelyek minden gyakorlat során betartandók pl. másik testi épségére való figyelem, illeve a gyakorlatok közösen meghatározott céljait nem érezte mégsem magáénak. Újra és újra próbálkoztam azzal, hogy közösen, közösségi módon határozzuk meg az óra célját.

Az a következtetésem, hogy a félreértések, elcsúszások, tehát a sikertelenség oka elsősorban az volt, hogy túl sok mindent szerettem volna egyszerre, tizennégy alkalom alatt elérni. Másodszor pedig a negatív visszajelzésekre nem tudtam kellő magabiztossággal reagálni, hagytam, hogy a maguk is bizonytalan tanítványok eltérítsenek az általam kijelölt útról, pedig nekem kellett volna őket vezetni. A problémákon hullámzó sikerrel tudtam túllépni vagy megoldást találni. Nem segítette kapcsolatunkat a tegeződés és a szinte baráti viszony sem. Nem elhanyagolható részletként kezeltem azt a tényt is, hogy sokuknál fiatalabb vagyok, vagy egyidős velük, színész vagyok én is mint ők, és nő.

Az EMK-használata az oktatásban azonban abban az aspektusában sikerült, hogy a konfliktusokat megbeszéléssel megoldottuk, a hallgatók megérezték a véleménynyilvánítási szabadságukat. Következő célom, hogy ezt a helyzetet kezelni is tudjam. Az erőszakmentesség és az együttműködés területein határozott eredményekre jutottunk, az empátia fejlesztése, tanítása azonban láthatóan nem volt eredményes. Talán, ha direktebben kommunikálom a kurzus célját, tehát a saját elvárásaimat az EMK használatát illetően, a hallgatók is többen vagy hamarabb ráéreznek, miért éri meg a számukra, vagyis miért áll saját művészi érdekükben erőszakmentesnek, együttérzőnek és együttműködőnek lenni.

Legközelebb hasonló helyzetben tehát sokkal nagyobb hangsúlyt fogok fektetni arra, hogy rögtön az első alkalommal megbeszéljük, mi a célja az én részemről az oktatásnak: egy olyan könnyen elsajátítható, praktikus kommunikációs módszer átadása, amely azonnal és bármilyen helyzetben alkalmazható, és amellyel elkerülhetőek félreértések, konfliktusok és megelőzhetőek traumák, visszaélések – vagyis sokkal hatékonyabbá és biztonságosabbá válhat a színészi-színházi munka.

Tapasztalataim – mind a fent bemutatott kurzus és az azóta eltelt évek közéleti eseményei, mind a személyes ismereteim – arra mutatnak, hogy célszerű volna egy külön, kifejezetten színházi kommunikációval foglalkozó tantárgyat bevezetni a színészek és a rendezők oktatásba. 2017-ben az EMK alapjait mintegy mellékes módszertant próbáltam meg alkalmazni egy színészmesterség nevű tárgy keretei között. Ezek a keretek azonban nem

segítettek, mert a hallgatók elvárása annyira sokféle és annyira más volt ezzel az órával kapcsolatban, a közös időnk pedig annyira rövid, hogy éppen a szemlélet lényegét (tudatosság, nyelvhasználat, kommunikáció és hatalommegosztás négy területének összekapcsolását) nehéz volt képviselni. Arra jutottam, hogy érdemes volna első lépésben formálisan különválasztani a „mit”-et a „hogyan”-tól, a színészmesterség nevű tárgyról leválasztani egy, a színészmesterség, sőt, tágabban: a szakma problémáival, módszereivel, hogyanjával foglalkozó tárgyat.
Természetesen az a leghasznosabb, hogyha a színészmesterséget tanító tanár is az EMK szerint kommunikál, hiszen akkor a gyakorlatban rögtön első kézből kapnak konkrét mintát, példát a hallgatók a színházi alkalmazásra, ami az oktatás lényege volna. Viszont a „hogyan” tudatosítását, az EMK használatának gyakorlatát elsősorban az időhiány miatt nem szolgálja eléggé a mesterségórával való összevonás. Sokkal sikeresebb lenne az EMK oktatása egy külön tantárgy kereteiben, melyben egyformán helyet kaphatna elmélet és gyakorlat. Ez az óra így egyfajta mesterségbeli gyakorlatokat kiegészítő, azokat feldolgozó kommunikációs óraként a színházi tapasztalatokat nem személyes-egyéni szinten, hanem egy közös, általános módszertan szerint segít értékelni és elemezni. Ezen az órán a többi órán tanultakban való összefüggések meglátása, tudatosítása mellett a szakmáról és a szakmai kommunikációról való közös gondolkodás is cél lehetne.

Mert egy ilyen óra alkalmával szakszerűen tematizálni lehetne, azokat a kérdéseket, amelyek az utóbbi években a szakmával kapcsolatos „botrányokban”, sajtóhíreken, közösségi médiában látnak napvilágot, és amelyek a legtöbb hallgatót (és szakmabelit) intenzíven foglalkoztatják, de professzionális keretek között történő kezelésükre, megtárgyalásukra a jelenlegi oktatás kereteiben nincs se mód, se módszer, legföljebb egy-egy személyes beszélgetés egy arra érzékenyebb tanárral vagy pszichológussal. Ilyenek a #metoo esetek, a vezetői-rendezői hatalmi visszaélések esetei, vagy akár az a jelenlegi vita, amelyet Molnár Áron kezdeményezett azzal a gesztusával, hogy hangsúlyosan nem gratulált Gubás Gabi kolléganőjének, mert szakmai vétségnek tartja és nem pedig másokra nem tartozó egyéni döntésnek, hogy szerepet vállalt egy filmben.[104]

Ezeknek az eseteknek, konkrét ügyeknek név nélküli, EMK módszerrel történő, kommunikáció-alapú megbeszélése vagyis elvont feldolgozása segíthetne abban, hogy ne csak a közösségi médiában, személyeskedés és bulvárhírek szintjén, vagy pedig a mindettől nagyon távoli tudományos diskurzusban fogalmazódjanak meg a színház társadalmának problémái, ügyei, hanem eszközöket kapjon ezek feldolgozásához minden diák, hiszen a cél az, hogy a

[104] „A noÁr egyik ügye a kultúra függetlensége” – Molnár Áron vitára hívja Mózes Andrást. *szinhaz.online* 2021.december 17. (https://szinhaz.online/molnar-aron-vitara-hivja-mozes-andrast/) Utolsó letöltés 2021.12.27.

színházi társadalom aktív, felelős, tudatos és figyelmes, alapos, empatikus, önmagukért kiállni képes állampolgárává váljanak.

A jövőben egy ilyen tantárgy kereteiben olyan EMK-kurzust tartanék, ahol az erőszakmentes kommunikáció gyakorlatát direkt módon, színházi példákon mutatnám be és játékosan gyakoroltatnám. Konkrét színházi példa-szituációkat modelleznék és improvizáltatnék a csoporttal és az improvizációk során megszülető megoldási javaslataikat együtt elemeznénk.

Meglepő módon már nagyon korán, az egyetemen megjelenik egyfajta hierarchia a különböző szakmák között, pl. a mai napig van arra példa, hogy a rendezőasszisztens-hallgatótól elvárják, hogy kávét vigyen a rendező-hallgatónak. Ha folyamatosan, közösen kapnak a különböző képzésre járó hallgatók olyan szituációkat, ahol más-más szerepben kell kipróbálniuk magukat, az segíti az együttérzés kompetenciájának kialakítását, amely a színházi pályákhoz elengedhetetlen (hiszen mások történeteit meséljük el embereknek – a színház bármely területén dolgozónak fontos az empátia). Az EMK következetes gyakoroltatása felszámolja, vagy legalábbis oldja ezt a szimbolikus-hierarchikus módon erőszakos berendezkedést, hiszen általa, legalábbis játékból, pl. rendezők is kerülhetnek asszisztensi helyzetbe, a színészek pedig megtapasztalhatják a rendezői feladat nehézségeit vagy felelősségét egy-egy szituáció során. Az pedig ezáltal teljesen egyértelmű lesz, hogy hosszútávon az a gyümölcsöző, ha egyenrangú kommunikációs partnerként kezelik egymást.
Mindezt pedig olyan játékos improvizációk segítségével tesszük, melyek megmozgatják a fantáziájukat, de amelyeknek sok köze van a szakmai valóságukhoz, annak a pályának a valódi, reális, mindennapi konfliktusaihoz, amelyet művelni fognak, vagyis pontosan olyan helyzetekről gondolkoznánk, amelyekkel a valóságban is találkozni fognak majd. 14 alkalommal számolva jelenleg a következő 14 témakört javaslom:

1. Bevezetés. Kommunikáció a színházban.
2. Az EMK alapjai. Vita az EMK hasznosságáról.
3. Érzések és megfigyelések elkülönítésének gyakorlása.
4. Érzések elemzése, összekapcsolása a szükségletekkel.
5. Szükségletek fölismerése, kérések megfogalmazásának gyakorlása.
6. A kritika fogadása.
7. A színházi működés hierarchiája – hatalommegosztás, szerepek cseréje.
8. A rendezői erőszak a próbán.
9. A partneri erőszak a próbán.

10. Megalázás.
11. Kommunikáció a fizikai bántalmazásról.
12. Kommunikáció a szexuális zaklatásról.
13. Traumák kommunikációja, közéleti kommunikáció.
14. Összefoglalás, a figyelem és tudatosság szerepének hangsúlyozása a nyelvhasználatban és a kommunikáció során.

Az órák felépítése során megtartanám a testtudat-tréning bevezetőt. Ezt vezetett beszélgetés követné, melyben az adott óra témáját járnánk körül elméletben, majd szituációs játékok, improvizációk, mindegyik után megbeszélés. A cél – az EMK szellemében – semmiképpen nem a duális szemlélet, tehát nem a jó-rossz cselekvésekről szóló ítélet hangsúlyozása, hanem annak a fölismerése és tudatosítása, hogy milyen fajta beszéd és viselkedés milyen következményekkel jár és mit okoz, tehát tulajdonképpen a felelősség tudatosítása. Valamint erőszakmentes eszközök tudatosítása, melyekkel elkerülhető, hogy velünk vagy a társainkkal szemben valaki erőszakosan viselkedjék.

Példa egy variálható alaphelyzetre improvizációhoz: a rendező elégedetlen a színész játékával. Hogyan kommunikálja ezt? Hogyan instruál? – Ahhoz, hogy jól tudjanak improvizálni, érdemes előre rögzíteni a célt, pl. rendező-szerepet játszó diák célja lehet olyasmi, hogy a színész nevessen, vagy legyen felszabadult, vagy énekeljen, noha nem szeret, stb. A játék kimenetele más és más lesz akkor, ha pl. a rendező egyébként a színészt nagyon tiszteli, ha az jóval idősebb nála, vagy pl. ha a színész elhatározza, hogy nem akar neki engedelmeskedni, ha a jelenetet többen nézik, ha aznap este van a bemutató, stb. A játék után a szereplők kommunikációját elemezzük a csoporttal: Mi hatott, mi volt eredményes? Mi számít erőszakosnak és mi nem? Minek mi lett a következménye? Pl. a fenyegetés lehet látszólag és rövid időre hatékony, de később a hátrányai is megmutatkoznak (elvész a bizalom, a rendező háta mögött máshogy viselkedik a színész, mint előtte, stb.). A színész-szerepet játszó hallgató szabadon gyakorolhatja, hogy hogyan fejezze ki, mi az akadálya, anélkül, hogy kollégái ezt kényeskedésnek vagy problémázásnak tekintsék, vagy alkalma nyílik szakszerűen kifejezni, mi esik neki rosszul, odafigyelni arra, hogy valóban mi okoz neki nehézséget (hiszen sokszor eleinte ezt az ember maga sem tudja, csak érzi).

A szimuláció arra is rámutat egy ilyen esetben, hogy az EMK négy komponensének alkalmazása, vagyis a megfigyelésnek, az érzelmeknek, a szükségleteknek és a kéréseknek helyes szétválasztása tulajdonképpen egyszersmind egy jó, szakszerű rendezői instrukció ismérvei is: a rendező előbb megfigyeli a helyzetet, majd a megfigyeléseit megosztja, de ideális

esetben képes az érzelmeit és a megfigyeléseket elkülöníteni egymástól. Az érzéseit magában elemzi, majd ezekből rájön arra, mi hiányzik neki, mi a szükséglete, ezt pedig teljesíthető kérés formájában egyszerűen és érthetően fogalmazza meg a színész számára, anélkül, hogy ezzel bántana vagy sértene.

Természetesen a színházakban való munkák és próbahelyzetek konfliktusainak hatékony kezelésére sok más asszertív kommunikációs forma létezhet, nemcsak az EMK Rosenberg-féle modellje. Egy színházi kommunikációval foglalkozó óra kereteiben számos másféle pedagógiai és pszichológiai megközelítés is helyet kaphat. Különösen alkalmasnak látom erre például a pszichodráma, a bodywork és a művészetterápia módszereit és eszközeit.

A pszichodráma során a térbe kihelyeződnek, kivetülnek az interakciók, így ez a módszer például a színészek számára igen hasznos térbeli gondolkozást is segíti mellékesen, miközben alkalmazása során kideríthető, hogy hol van elakadás pl. egy munkafolyamatban, milyen belső ellenállása vagy problémája van egy színésznek. Aki kívülről nézi, jobban értheti, könnyebben találhat kulcsot a helyzethez, vagy szerepet cserélhet két színész, így egymás helyzetét jobban megérthetik.[105]

A bodywork Magyarországon még kevéssé elterjedt pszichológiai módszer, azon alapul, hogy testi érzetekkel fejezi ki a konfliktusokat (tehát hasonlít a Mihail Csehov-féle pszichofizikai irányzatokra, csak pszichológiai oldalról közelít).[106]

A művészetterápia pedig műalkotásba fordítja le a belső érzeteket, tehát például egy kiragadott pillanatot lerajzoltat vagy elzenéltet, tárggyá vagy érzékelhető pozitív cselekvéssé, alkotássá formál és így segít feldolgozni, megérteni azt.[107] Ezekhez a pszichológiában használt módszerekhez természetesen kivétel nélkül elengedhetetlen a képesített segítő szakemberek szakszerű vezetése és jelenléte. Az EMK-val ellentétben ezek szakértő nélküli gyakorlása kifejezetten veszélyes és nem ajánlott.

Én azért választottam dolgozatom tárgyául éppen az EMK-t, mert kutatásaim és saját tapasztalatom alapján ezt a módszert a struktúra mindenfajta támogatása nélkül, intézményes kereteken kívül is, egyedül és segítség nélkül is, tehát – az alapismeretek megszerzése után – minden körülmények között gyakorolhatónak és hatékonynak tartom, és kiemelten fontosnak, hogy a szakma művelői ezt belülről, saját, gyakorlati tapasztalat során, színházcsinálói munkájukkal összhangban próbálják meg elsajátítani.

---

[105] Vö. Hornyák Ágnes: A kötődési trauma feldolgozási lehetőségei pszichodráma módszerrel – Az önkirekesztés feloldása – a szerethetőség visszaszerzésének útja. *Pszichodráma* 25. szám. 45–63.
[106] Vö. https://bodywork.hu Utolsó letöltés 2021.12.15.
[107] Vö. pl. Buda Béla: Művészetterápia, 1. és 2. rész. Buda Béla honlapja (http://budabela.hu/tanulmanyok.html) Utolsó letöltés 2021.12.12.

Összefoglalás

Doktori kutatásom az erőszakmentes kommunikáció színházi alkalmazásával foglalkozik, célja bizonyítani és eltervezni, hogy az erőszakmentes kommunikáció technikáját, módszerét hogyan volna a legcélravezetőbb a Színház- és Filmművészeti Egyetem színész- és rendezőképzésébe bevezetni.

Dolgozatomban az erőszakmentes kommunikáció általános ismertetése (1. fejezet) után az erőszak és a dráma viszonyát vizsgáltam meg alaposabban (2. fejezet), ehhez Grillparzer *Médea* című művét, ezen belül a szereplők kommunikációját elemeztem. Majd az erőszak színházi megjelenését tárgyaltam (3. fejezet). Ezzel célom volt rámutatni az EMK és a hozzá hasonló pszichológiai kommunikációs módszerek alkalmazásának szükségességére. Ebben a fejezetben a saját színészi és jelmeztervezői gyakorlatomból hoztam példákat: szituációkat és mondatokat, megfogalmazásokat, amelyeket az EMK szempontjából vizsgáltam. Nyelvi megoldásokat mutattam példaként az EMK művelésére. Majd a következő fejezetben leírtam a DLA mestermunkámhoz vezető gyakorlati és művészi utat: beszámoltam Jelinek *Árnyék* című monodrámájának elkészítéséről (4. fejezet). Ez a színészi munkám művészi, gyakorlati értelemben, szándékaim szerint nagyon árnyaltan és bonyolultan foglalkozik mindazzal, amiről kutatásaim alapján az erőszakmentes kommunikáció elmélete is szól, az elnyomás nélküli viszonyokról. A próbafolyamat során bizonyítást nyert a számomra, hogy lehet így dolgozni, megérte szervezési és művészi értelemben is kilépnem a megszokott színészi státusból és hierarchikus struktúrából. A disszertáció végén elérkeztem dolgozatom lényegéhez: az utolsó fejezetben az EMK oktatásáról ejtek szót (5. fejezet), beszámolok egy általam vezetett kurzusról, levonom a konzekvenciákat és újabb javaslatot teszek a módszer tanítására.

A módszer alkalmazásának tanulása meggyőződésem szerint minden színházi szakma számára előnyökkel jár: hangsúlyozza a rendezőknek, mint a próba és a munka vezetőinek a felelősségét a közösségen belüli kommunikációban, világossá teszi, hogy miért és miképpen szükséges, hogy egy színész kiálljon magáért – úgy, hogy ez a munkafolyamatban ne okozzon visszalépést, törést, hátráltatást. Az EMK alkalmazása a képzés során folyamatosan alakuló tananyag lehet, az EMK alapjainak megtanítása pedig egy olyan tárgy kereteiben volna ideális, amely általánosan alkalmazható technikával segít feldolgozni az éppen aktuális munkafolyamatot vagy az esetleges munkákat kísérő konfliktusokat. A hallgatókat a kommunikációs tréningek során előbb az érzéseik és megfigyeléseik elkülönítésére, majd

érzéseik elemzésére, azok szükségleteikkel való kapcsolódására, tudatosítására ösztönzik az EMK kommunikációs gyakorlatai. A következő lépés a másik fél felé történő kérések megfogalmazása és a kritikák fogadása.[108] A színházi képzésben résztvevő hallgatók számára a kurzus következő szintje a szakmai problémák, konfliktusok szituációba helyezése volna: itt különböző szerepek egy-egy improvizációra való fölvételével tapasztalhatnák meg, milyen a másik színházi szerepkörben való létezés, ezáltal nemcsak a művészi képzelőerejüket edzenék (mint a mesterségórákon), hanem az emberi empátiájukat is. A színházi improvizációk közös elemzésének, megbeszélésének az EMK szempontjából pedig az a hozadéka, hogy hamar átláthatóvá, egyértelművé válnak a kommunikációs partnerek szándékai: amennyiben a megoldás felé vezető utat keresi mindkét fél, egész biztosan van mód úgy együttműködően kommunikálni, hogy mindkét fél nyertesként jöjjön ki az adott helyzetből. Az EMK ismeretében viszont az is kiderül és rögtön felismerhető lesz, hogyha a kommunikációs partner nem a közös megoldás keresésének a szándékával van jelen. Az EMK ez esetben is utat mutat, ellenáll az erőszaknak.

[108] Néhány ismert gyakorlat az erőszakmentes kommunikáció tréningjéhez a dolgozatom mellékletében megtekinthető.

Bibliográfia

Adorján Beáta: A tekintet hatalma a színházi gyakorlatban. *Theatron* 2021/3. 174–185. (http://theatron.hu/theatron_cikkek/a-tekintet-hatalma-a-szinhazi-gyakorlatban/) Utolsó letöltés 2021.12.27.

Arendt, Hannah: Mi a politika? In: Uő: *A sivatag és az oázisok*. (ford. Mesés Péter.) Budapest, 2002.

Arendt, Hannah: *On violence*. San Diego, London, New York, Harcourt Brace and Company, 1970.

Aronson, Elliot: *A társas lény*. (ford. Erőd Ferenc), Budapest, Akadémiai Kiadó, 2008.

Antal Klaudia–Pandur Petra–P. Müller Péter (szerk.) *Színházi politika–politikai színház*. Pécs, Kronosz, 2018.

Badgi Emőke–Beata Bishop–Böjte Csaba–Rambala Éva: *Hidak egymáshoz, empátia, kommunikáció, konfliktuskezelés*. Budapest, Kulcslyuk Kiadó, 2011.

Balogh, Lídia: Az Európai Parlament állásfoglalása a szexuális zaklatás elleni fellépésről és a #MeToo-mozgalom. *Fundamentum* 2017/3-4. 49–53. (http://fundamentum.hu/sites/default/files/fundamentum-17-3-4-07.pdf) Utolsó letöltés 2021.12.19.

Birkenbihl, Vera F.: *Kommunikációs gyakorlatok.* (ford. Nagy Imre), Budapest, Trimium Kiadó, 2007.

Blass, Thomas: *The Man Who Shocked the World: The Life and Legacy of Stanley Milgram*. New York, Basic Books, 2004.

Buda Béla: *Empátia – a beleélés lélektana*. Budapest, L'Harmattan, 2002.

Buda Béla: Művészetterápia, 1. és 2. rész. *Buda Béla honlapja* (http://budabela.hu/tanulmanyok.html) Utolsó letöltés 2021.12.12.

Csehov, Mihail: *A színészhez – A színjátszás technikájáról.* (ford. Honti Katalin), Budapest, Polgár Kiadó, 1997.

Csomortáni D. Zoltán: A szülői nevelés gyermeki percepciójának prospektív vizsgálata: az EMBU-C magyar változatának pszichometriai tulajdonságai. *Psychiatria hungarica* 2013/4. 399–413.

Evans, Patricia: *Szavakkal verve...* Budapest, Háttér Kiadó – NANE Egyesület, 2004.

Ewans, Malcolm: *Preventing torture: a study of the European Convention for the Prevention of Torture and Inhuman or Degrading Treatment or Punishment*. Oxford, Calrendon Press, 1998.

Freud, Sigmund: *Rossz közérzet a kultúrában.* Budapest, Kossuth Könyvkiadó, 1992.

Gábor György: A kegyes agresszió avagy a szakrális erőszak fenomenológiája. in: Laczkó Sándor (szerk.): *Lábjegyzetek Platónhoz 14. Az agresszió*. Szeged, Státus Kiadó, 2016.

Gulyás Gábor–Széplaki Gerda (szerk.): *Az árnyék helye*. Pozsony, Kalligram, 2011.

Grillparzer, Franz: Médea. (ford. Garai Gábor), in: Györffy Miklós (szerk.): *XIX. századi német drámák*. Debrecen, Európa Könyvkiadó, 1986. 203–297.

Halasi Zoltán előszava a fordításhoz. Új e-dráma: Elfriede Jelinek: Árnyék. *szinhaz.net* 2016. április 11. (http://szinhaz.net/2016/04/11/uj-e-drama-elfriede-jelinek-arnyek-eurudike-mondja-halasi-zoltan-a-fordito-eloszavaval/)

Hornyák Ágnes: A kötődési trauma feldolgozási lehetőségei pszichodráma módszerrel – Az önkirekesztés feloldása – a szerethetőség visszaszerzésének útja. *Pszichodráma* 25. szám 45–63.

Jankovics Márton: Mérgező légkör a Vígszínházban – egykori kollégák Eszenyi Enikő vezetői stílusáról. *24.hu* 2020. március 9. (https://24.hu/kultura/2020/03/09/eszenyi-eniko-vigszinhaz-hatalmi-visszaeles-igazgato/) Utolsó letöltés 2021.12.29.

Jelinek, Elfriede: *A zongoratanárnő.* (ford. Lőrinczy Attila), Budapest, Ab Ovo, 1997.

Jelinek, Elfriede: *Árnyék.* (ford. Halasi Zoltán) http://szinhaz.net/wp-content/uploads/pdf/drama/Jelinek_Arnyek_Halasi_Zoltan_ford.pdf) Utolsó letöltés 2021.12.27.

Jelinek, Elfriede: *Téli utazás.* (ford. Halasi Zoltán), Budapest, L'Harmattan, 2017.

Jung, Carl: *Összesített művek 11: A nyugati és a keleti vallások lélektanáról*. (ford. Pressing Lajos), Budapest, Scolar Kiadó, 2018. 131.

Karsai György: „...Nálunk laksz barbár föld helyett, Hellászban megtanultad, mi jó, mi helyes..." Idegenség és magány Euripidész Médeiájában. *Jelenkor* 2019/1. 85–92. (http://www.jelenkor.net/userfiles/archivum/JELENKOR_2019-01.pdf) Utolsó letöltés 2021. 02. 28.

Klein Dávid és Klein Sándor (szerk.): *Kultúrák közötti kommunikáció*, Budapest, Edge Kiadó 2000.

Kricsfalusi Beatrix: Vihar utáni csönd. Avagy a #metoo mint a polgári illúziószínház allegóriája. *Színház*, 2018/7-9. 91–94.

Kricsfalusi Beatrix és Ungvári Zrínyi Ildikó (szerk.): *Test–hatalom–intézmény*. Bukarest–Marosvásárhely, Eikon Kiadó – UArtPress, 2021.

Lehmann, Hans-Thies: *Posztdramatikus színház* (ford. Kricsfalusi Beatrix, Berecz Zsuzsa, Schein Gábor), Budapest, Balassi Kiadó, 2009.

Lewin, Kurt: A jutalmazás és a büntetés pszichológiai helyzetei. in: Mérei Ferenc, Szakács Ferenc (vál. és bev.): *Csoportdinamika: válogatás Kurt Lewin műveiből*. Budapest, Közgazd. és Jogi Kvk., 1975. 348–407.

Lányi András: *Együttéléstan. A humánökológia a politikai filozófiában*. Budapest, Liget Műhely Alapítvány, 1999.

Lukacs, John: *Isten velem*. Budapest, Európa Könyvkiadó, 2009.

Miller, Alice: A gyűlölet melegágya. *Fordulópont* 2002/15. 5–27.

Misetics Bálint: Thoreau és Gandhi az engedetlenségről és az ellenállásról. *Múltunk*, Budapest, 2016, 61. évf., 4. szám, 178–215.

N.n. „A noár egyik ügye a kultúra függetlensége" – Molnár Áron vitára hívja Mózes Andrást. *szinhaz.online* 2021.december 17. (https://szinhaz.online/molnar-aron-vitara-hivja-mozes-andrast/) Utolsó letöltés 2021.12.27.

N.n. A Színház- és Filmművészeti Egyetem etikai bizottságának közleménye. SZFE hírlevél. 2019. december 18., III. (http://szfe.hu/wp-content/uploads/2019/12/kulso_hirlevel.pdf) Utolsó letöltés 2021.12.29.

N.n. *Jó kérdés – Erőszak a színházban*. A Magyar Színházi Társaság és Színház folyóirat beszélgetéssorozata, második évad, 7. rész. *szinhaz.net* 2019. március 20. (https://szinhaz.net/2019/03/20/jo-kerdes-eroszak-a-szinhazban/) Utolsó letöltés 2021.12.29.

Novák Éva: Gondolatok az erőszakmentes kommunikációról. in: Laczkó Sándor (szerk.): *Lábjegyzetek Platónhoz 14. Az agresszió.* Szeged, Státus Kiadó, 2016. 457-458.

Pabis Eszter (szerk.): *Az erőszak reprezentációi*. Debrecen, Debreceni Egyetemi Kiadó, 2015.

Peck, Scott M.: *A járatlan út.* Budapest, Park Könyvkiadó, 2011.

Pléh Csaba: *A lélektan története*. Budapest, Osiris, 2010.

Proics Lilla: Kit ők, kit ti – a színházi világról egy évvel a #metoo után. *merce.hu* 2018. november 16. (https://merce.hu/2018/11/26/kit-ok-kit-ti-a-szinhazi-vilagrol-egy-evvel-a-metoo-utan/) Utolsó letöltés 2021.12.29.

Rab Virág és Deák Anita (szerk.): *Együttműködés-versengés*. Budapest, Gondolat Kiadó, 2000.

Rambala Éva: *Az Erőszakmentes Kommunikáció alapjai*, Budapest, Kulcslyuk Kiadó Kft., 2013.

Ranschburg Jenő: *Érzelmek iskolája*. Budapest, Saxum Kiadó, 2011.

Rogers, Carl: *On Personal Power*, New York, Delacorte, 1977.

Rosenberg, Marshall: *A szavak ablakok vagy falak. Erőszakmentes Kommunikáció*. Budapest, Agykontroll Kft., 2001.

Rosenberg, Marshall: *Erőszakmentes Kommunikáció az iskolában és otthon.* Budapest, Agykontroll Kft., 2005.

Rosenberg, Marshall: *Mutual Education: Towards Autonomy and Interdependence*. Seattle, Special Child Publications, 1972.

Schmookler, Andrew Bard: *Out of Weakness*. Bantman Book, 1988.

Seneca, Lucius Annaeus: *A haragról.* (ford. Kovács Mihály), Budapest, General Press Kiadó, 2001.

Szarka Emese: „Egyre jobban" Az agykontroll és az Erőszakmentes Kommunikáció tanulás-tanításban betöltött szerepe. in: Mikonya György, Szarka Emese (szerk.): *Új vallásos mozgalmak és a pedagógia. Sajátos nevelési problémák az iskolában*, Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, Eötvös Loránd Tudományegyetem, 2009.

Szenkovics Dezső: *Móhandász Karamcsand ándhí filozófiai gondolodásának központi fogalmai*. Kolozsvár, Pro Philosophia Kiadó – Egyetemi Műhely Kiadó, 2014.

Terestényi Tamás: Együttműködő és nem együttműködő szándékok a kommunikációban. in: Somlai Péter, Surányi Bálint, Tardos Róbert, Vásárhelyi Mária (szerk.): *Látás-viszonyok*. Budapest, Pallas Kiadó 2009.

Török Ervin: Az erőszak határai. in: Bónus Tibor – Lőrincz Csongor – Szirák Péter (szerk.): *A forradalom ígérete,* Budapest, Ráció Kiadó, 2014.

Ungvári Zrínyi Ildikó: Arról, hogy milyen ketrecbe tessékeljük színész barátainkat. Állattá válás Zsoldak színpadán. *Játéktér*, 2018. nyár (https://www.jatekter.ro/?p=26856) Utolsó letöltés 2021.12.27.

Vekerdy Tamás: *A színészi hatás eszközei – Zeami mester művei szerint.* Budapest, Magvető, 1974.

Veress Károly: A kérdezés mint erőszak. in: Laczkó Sándor (szerk.): *Lábjegyzetek Platónhoz 14. Az agresszió,* Szeged, Státus Kiadó, 2016.

Zimbardo, Philip: *A Lucifer-hatás.* Budapest, Ab Ovo, 2012.

Egyéb forrás:

Rosenberg, Marshsall: Az erőszakmentes kommunikáció alapjai. *YouTube* (https://www.youtube.com/watch?v=g8dDDtjrrow) Utolsó letöltés dátuma 2021.01.12.

Kritikák az *Árnyék* című előadásról:

Balogh Gyula: Sikítófrász Jelinekkel, *nepszava.hu*, 2020.09.11. (https://nepszava.hu/3091478_sikitofrasz-jelinekkel--a-let-es-nemlet-hataran) Utolsó letöltés: 2021.12.29.

Hajnal Márton: Orpheusz után szabadon, *szinhaz.net*, 2020.10.02. https://szinhaz.net/2020/10/02/hajnal-marton-orpheusz-utan-szabadon/

Makk Zs: Elfriede Jelinek Árnyéka: PETŐ KATA!!!, *mezeinezo.blog.hu*, 2020.09.17. (https://mezeinezo.blog.hu/2020/09/17/trafo_elfriede_jelinek_arnyeka_peto_kata_2020_09) Utolsó letöltés: 2021.12.29.

Turbuly Lilla: „Árnyak nem hordanak kabátot", *kutszelistilus.hu*, (https://kutszelistilus.hu/szinhaz/kritika/760-turbuly-lilla-arnyak-nem-hordanak-kabatot) Utolsó letöltés: 2021.12.29.

Varga Kinga: She's like a woman, *prae.hu*, 2020.09.28. (https://www.prae.hu/article/11743-she-s-like-a-woman/) Utolsó letöltés: 2021.12.29.

Interjúk az *Árnyék* című előadásról:

Bordás Katinka: Jurányi Latte - Pető Kata és Porogi Dorka, *juranyihaz.hu*, 2020.03.08. (https://juranyihaz.hu/hu/hir/juranyi-latte-peto-kata-es-porogi-dorka) Utolsó letöltés: 2021.12.29.

Rácz Laura Rebecca: „Csodálatos élmény, ha az ember rátalál önmagára", kozelito.hu, 2020.09.24. (https://kozelito.hu/peto-kata-interju-arnyek-elfriede-jelinek/) Utolsó letöltés: 2021.12.29.

Vlasics Sarolta: Még közel van hozzám a történet. Beszélgetés Pető Katával, *revizoronline.com*, 2020.09.15. (https://revizoronline.com/hu/cikk/8664/beszelgetes-peto-kataval/). Utolsó letöltés: 2021.12.29.

Mellékletek:

Megfigyelés:
- Értékelés nélküli. Semleges: nem is jó, nem is rossz.
- Mindkét fél egyetért az eset leírásával —> a közös valóságalap létrehozásában segít.
- Valamelyik érzékszervemmel tudom érzékelni.
- Kiváltja az érzésem, de nem ez a valódi ok.

Érzés:
- Mi történik a szívemben? (Nem a fejemben.)
- Egy érzés mindig csak egy emberhez kapcsolódik.

Szükséglet:
- Mindannyiunknak ugyanazok a szükségletei.
- Végtelen számú megoldási stratégiával kielégíthetők.
- Sohasem kapcsolódik egy konkrét ember konkrét cselekedetéhez.
- Csak a megoldási stratégiák ütközhetnek, a szükségletek megférnek egymás mellett.
- Ezen a szinten tudunk egymás szívéhez kapcsolódni, és tudjuk meglátni az embert egymásban.
- Nem valaminek a hiánya, hanem ami fontos számomra.
- Az érzésem valódi gyökere.
- Minden szó, és cselekedet mögött találhatunk minimum egy szükségletet.
- Semleges: nem is jó, nem is rossz.

Kérés:
- Nem követelés, hanem kérés.
- Megcselekedhető.
- A jelenre vonatkozik.
- Mérhető, hogy teljesült-e vagy sem.
- Minden érintett fél szükségletének kielégítése egyformán fontos.

Sablon javaslat kritika mentes önkifejezéshez:

Látom (hallom),.....,

.....-t érzek,

mert ..... szeretnék.

Megteszed/hogy vagy.....?

Sablon javaslat az empatikus ráhaongolódásra a másik félre:

..... -t érzel,

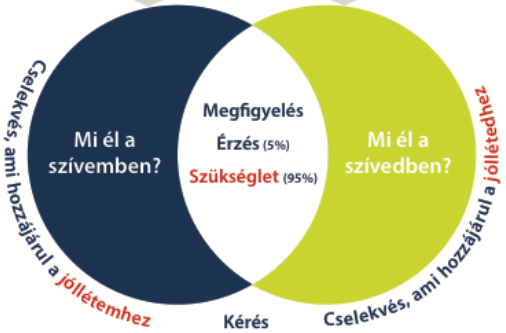
mert ..... szeretnél?

Az **Erőszakmentes kommunikáció** célja olyan minőségi kapcsolatok létrehozása és fenntartása, amelyek:

MINDENKI SZÜKSÉGLETEIT KIELÉGÍTIK

önkifejezés
ŐSZINTÉN
kritika és követelés nélkül

meghallgatás
EGYÜTTÉRZÉSSEL
nem feltétlenül egyetértve



Erőszak: amikor nem szeretetből cselekszem.

„Az igazamhoz ragaszkodom vagy az életörömöt keresem?"

ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓ
Kelet-Európai Erőszakmentes Kommunikációs Alapítvány
Rambala Éva
info@rambala.hu | www.rambala.hu | www.cnvc.org

Néhány érzés, melyeket akkor érzek, amikor kielégülnek a szükségleteim

- kinyílás
- ámulat
- béke
- bizakodás
- boldogság
- derű
- elégedettség
- érdeklődés
- feldobottság
- felfrissültség
- felszabadultság
- hála
- izgatottság
- könnyedség
- lelkesültség
- szórakozottság
- várakozás
- vidámság

Néhány érzés, melyeket akkor érzek, amikor nem elégülnek ki a szükségleteim

- bezáródás
- aggodalom
- bánat
- bizonytalanság
- csalódottság
- döbbenet
- elkeseredettség
- fájdalom
- feszültség
- félelem
- kedvtelenség
- kétségbeesettség
- kiábrándultság
- magányosság
- rémültség
- tanácstalanság
- tehetetlenség
- undor

Szükségletek, az érzések gyökerei

ÉLETÖRÖM
- béke
- biztonság (érzelmi és fizikai)
- egyensúly
- egyszerűség
- feltöltődés
- harmónia
- humor
- játék
- kényelem
- könnyedtség
- stabilitás
- szépség
- szórakozás

ÉRTELEM
- az élet szolgálata
- hozzájárulás
- tisztánlátás

INTEGRITÁS
- méltóság
- önelfogadás
- önbecsülés
- önkifejezés
- szeretet

FEJLŐDÉS
- egyenlő esély
- inspiráció
- kaland
- kihívás
- kreativitás
- tanulás

AUTONÓMIA
- kölcsönös tisztelet
- spontaneitás
- szabadság
- választás

KAPCSOLÓDÁS
- barátság
- bátorítás
- együttműködés
- gondoskodás
- gyengédség
- helyreállítás
- megértés
- empátia
- támogatás
- valahova tartozás
- visszajelzés (ünneplés és gyász)

FIZIKAI SZÜKSÉGLETEK
- élelem
- egészség
- érzékiség
- folyadék
- levegő
- pihenés
- szexualitás

Életveszélyes empátiával viszonyulni valakihez, ha nem tudok önmagamért kiállni!

Ha én nem értekelem a szükségleteim, mások sem fogják !

A dühöm gyökere a saját gondolkodásmódomban rejlik, a hibáztató gondolatok mögött.

A DÜH ÁTALAKÍTÁSÁNAK FOLYAMATA

1. Veszek egy mély lélegzetet. Tudatosítom, hogy dühös vagyok.
2. Azonosítom a kritikus gondolataimat.
3. Megfogalmazom a megfigyelésem.
4. Nevén nevezem az érzéseimet és szükségleteimet.
5. Megtippelem a másik lehetséges érzését és szükségleteit.
6. Cselekvés?

„A másik ember kritizálásával felmentést adok magamnak az alól, hogy észrevegyem, én mivel járultam hozzá a történtekhez."

Rambala Éva

„A béke nem a konfliktusok hiánya, hanem a konfliktus kezelésének képessége."
Dan Millman

Minden konfliktus kiváló lehetőség arra, hogy közelebb vagy távolabb kerüljünk egymástól.

„A másik ember elítélése nem más, mint saját kielégítetlen szükségleteink tragikus kifejeződése."
Marshall Rosenberg

NÉGY LEHETŐSÉG A NEGATÍV ÜZENETEK FOGADÁSÁRA

Elválasztó
1. Önmagam hibáztatása (áldozatszerep, depresszió)
2. A másik hibáztatása (düh)

Összekapcsoló
3. A saját érzéseim és szükségleteim kimondása
4. Megtippelni a másik lehetséges érzéseit és szükségleteit

Azért fontos, NEM-et tudjak mondani, mert ha én nem értékelem a saját szükségleteimet, mások sem fogják.

MEGBOCSÁTÁS ÖNMAGAMNAK

1. Azonosítom a kritikus gondolataimat. Őszintén!
2. Majd a megfigyelést, amelyre építettem ezt a kritikát.
3. Gyász: összekapcsolódom az érzéseimmel és a kielégítetlen szükségleteimmel
4. Megbocsátás: tudatosítom a szükségleteket, amelyeket megpróbáltam kielégíteni.
5. Cselekvés: Egy olyan új megoldást találok, amelyben nemcsak az eddig kielégítetlen szükségleteimre fókuszálok, hanem arra is, hogy amelyek kielégültek, továbbra is kielégüljenek.

VÉGIGGONDOLNI

Címzett: Ki az a számomra fontos ember, aki olyat tett, ami nekem nem tetszett?

Szándékom:

- ☐ elmondani
- ☐ meghallgatni
- ☐ megtalálni a mindkettőnk számára megfelelő megoldást

KRITIKAMENTES ŐSZINTESÉG:

1.) Megfigyelésem: Ezt láttam, hallottam, tapasztaltam és nem tetszett:

2.) Érzésem ↓ 3.) Szükségletem ↓

_____ érzek, mert _____ szeretnék.

_____ érzek, mert _____ fontos számomra.

_____ érzek, mert _____ vágyom.

4.) Mit kérek tőle most? jelen időben, mérhetően, megcselekedhető formában:

EMPATIKUS RÁHANGOLÓDÁS A MÁSIK FÉLRE:

5.) Mit érezhet a másik, mik lehetnek az ő szükségletei?

_____ érzel, mert sokra értékeled a _____?

_____ vagy, mert számodra fontos a _____?

_____ érzel, mert nagyra tartod a _____?

ÉLETSZERŰ CSELEKVÉSI TERV

6.) Miután végiggondoltam mindezt, mit mondanék vagy tennék?

© 2017 Rambala Éva, info@rambala.hu www.rambala.hu (+36) 30 54 74 461

KRITIKA FOGADÁSA

Kapott kritika: _____

ELVÁLASZTÓ

a.) Önkritikus, bántó gondolataim:

_____

b.) A másik hibáztatása, kritizálása:

_____

ÖSSZEKAPCSOLÓ

c.) Saját érzéseim és szükségleteim

_____ érzek, mert _____ szeretnék.

_____ vagyok, mert _____ nagyszerű lenne.

_____ érzek, mert _____ fontos számomra.

d.) Másik lehetséges érzése és szükséglete:

_____ érzel, mert _____szeretnél ?

_____ vagy, mert _____ nagyszerű lenne ?

_____ érzel, mert _____ fontos számodra ?

© 2017 Rambala Éva, info@rambala.hu www.rambala.hu (+36) 30 54 74 461