

Pető Kata Klára

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

DLA dolgozat
Magyar nyelvű tézisek

Színház- és Filmművészeti Egyetem, Doktori Iskola

2022

Témavezető: Dr. Karsai György

Doktori kutatásom során lehetőségem nyílt az Erőszakmentes Kommunikáció (angolul: Nonviolent Communication, NVC) beható tanulmányozására, elméleti háttérének felfedezésére. Az erőszakmentes kommunikáció (EMK) Marshall B. Rosenberg klinikai szakpszichológusnak a humanisztikus pszichológián alapuló módszere és elmélete, melyet az 1981 óta fennálló kutatóközpont, a Centre of Nonviolent Communication képvisel és terjeszt.

Az EMK célja a konfliktusok békés, tehát erőszakmentes rendezése, kitűzött céljaink békés úton történő elérése, ehhez pedig egyszerű, pontosan határolt kommunikációs eszközöket biztosít. Az EMK hitvallása szerint minden egyes ember képes tiszteletben tartani mások szükségleteit és javítani az emberi kapcsolatok minőségén. Az emberek által létrehozott intézmények és társadalmi szerveződések pedig vissza tudják tükrözni ezt az egyénekből összeadódó tudatosságot. Így az EMK éppúgy alkalmazható a hétköznapi magánéleti konfliktusainak megoldására, mint a gazdaság, az egészségügy, a békefenntartás vagy az oktatás szektoraiban – tulajdonképpen az élet minden területén. A kutatóközpont munkájával jelenleg 65 országban van jelen és végez edukációs tevékenységet, támogat társadalmi változásokat előidéző projekteket. Amikor az elmélettel először találkoztam, magyarországi képviselője, Rambala Éva előadásain, eleinte azt gondoltam, személyes kommunikációs tréningen veszek részt: saját életminőségem javítására tudom felhasználni az ott tanultakat. Azonban, ahogy alkalmazni kezdtem az EMK módszereit, hamar kiderült, hogy színészi munkám, színházi munkafolyamatok során használt kommunikációm is hatékonyabbá vált tőle. Az EMK összekapcsolja a tudatosságot, a nyelvhasználatot, a kommunikációt és a hatalommegosztás területeit, hatással bír mind a négyre. Így megfogalmazódott bennem a gondolat, hogy alkalmas lehet a színházi konfliktusok kezelésére is.

A módszer lényege, hogy a kommunikációban résztvevők alkalmazzák egyrészt az empátikus figyelmet („emphatically listening”), másrészt a becsületes vagy egyenes kifejezést („honestly expressing”). Ezeket a két gyakorló fél, vagyis a párbeszéd két résztvevője felváltva alkalmazza. Az EMK modell négy komponense: (1) megfigyelés, (2) érzéseink kifejezése, (3) szükségletünk kimondása, végül pedig (4) olyan kérés megfogalmazása, melynek teljesítésével mindkettőnk élete gazdagabb lehet, tehát minőségi változás következik be. Lényeges, hogy az (1) pontot követően megfigyeléseinket bírálat vagy minősítés nélkül közöljük, ám határozottan kimondjuk, hogy mit tesz a másik, ami nekünk vagy tetszik, vagy nem. A (2) pontban fontos, hogy ne morális ítéletet fogalmazzunk meg, mert a morális ítélettel eltávolítjuk a másikat. Az EMK lényege a négy komponens tudatos használatában rejlik, és nem az alkalmazott szavakban.

Meggyőződésem, hogy a színházi alkotófolyamatoknak, mint az élet minden más területén, és minden más szakmában is, elengedhetetlen része a megfelelő kommunikáció, az egymáshoz, a munkatársakhoz való viszonyulás jó minősége. Lévén, hogy a kommunikációs képességünk nagy mértékben befolyásolja, hosszútávon meghatározza az életminőségünket és a szakmában elfoglalt pozíciónkat, fontosnak tartom, hogy rendelkezünk azokkal a kommunikációs készségekkel, amivel a kapcsolatokat minőségi szinten fent lehet tartani.

Disszertációm második és harmadik fejezete azzal foglalkozik, hogy a színházban, mint munkahelyen, milyen okokból és milyen típusú erőszak fordulhat elő, miért kiszolgáltatottabb talán más területeknél a színész vagy a színházban dolgozó ember. A 2016 óta a színházi szakmát érintő közéleti-társadalmi botrányok, megmozdulások, pl. a #metoo mozgalom, vagy a nyilvánosságra került verbális és fizikai abúzusok esetei, az erőszakos vezetői, rendezői magatartásminták, melyet a szakma hierarchikus berendezkedése megenged, csak megerősítettek abban, hogy mekkora szükség volna a traumák megelőzésére, kivédésére: meggyőződésem, hogy ebben a kommunikáció kulcskérdés lehet. Dolgozatomnak ezen a pontján saját színészi és jelmeztervezői gyakorlatomból hozok számos példát helyzetekre és mondatokra, amikor az EMK tudatos alkalmazása sokat lendített vagy lendíthetett volna a helyzeten és a munka minőségén javított (vagy javíthatott volna). Ezt követően dolgozatom negyedik fejezetében beszámolok egy saját projekt, egy saját színházi vállalkozás történetéről: a Jelinek *Árnyék* című monodrámájából készített előadás létrehozásáról (bemutató: Trafó, nagyterem, 2020. szeptember 8.). Ebben az előadásban művészi értelemben is tematizáltam és feldolgoztam az engem foglalkoztató kérdést: az erőszak megjelenéseit egy kapcsolatban. Emellett pedig a munka során – mivel nemcsak színészként játszottam, hanem én voltam a projekt kitalálója és kezdeményezője is, végig törekedtem minden téren az erőszakmentességre, és így az alkotótársakkal együtt kialakított munkamódszerünk a tudatosság, a nyelvhasználat, a kommunikáció és a hatalommegosztás területein is eredményes volt. Ez a színházi előadás, ez a munka teljes mértékben igazolta az EMK-hoz kapcsolt előfeltevéseimet.

Elképzelésem szerint a legmesszebbre mutató eredményeket akkor lehetne elérni, ha az EMK-val már az egyetemen megismerkedhetnének a színész-, a rendező- és a dramaturg hallgatók, illetve pedagógusok, későbbi pedagógusok, hogy majdani munkáik során már alkalmazni tudják azt. Az iskolában célszerű kezdeni a gondolkodás, az egymásra való figyelem elsajátítását és a tudatosság használatát, hogy elvárható legyen a későbbi munkahelyeken az együttműködő gondolkodás és kommunikáció. Az a pedagógus, aki nemcsak a tananyagot tudja megtanítani, hanem egyre tudatosabban tud figyelni a diákok érzelmeire is, és segíteni tudja őket abban, hogy hogyan barátkozzanak meg az érzelmeikkel ahelyett, hogy elfojtanák azokat,

vagy hagynák, hogy az érzelmeik irányítsák őket, mindenképpen valami különlegesen nagy segítséget tud adni a diákjainak. Az EMK a diákokat együttműködésre sarkallja, nem pedig versengésre. A színházi képzésben résztvevő egyetemi hallgatóknak is sokkal többre van annál szükségük, mint, hogy elsajátítsák a mesterség alapjait a tanrendben meghatározott tantárgyi órákon, bármily fontosak is legyenek ezek. Meg kell tanulniuk önállóan gondolkodni a szakmájukról, meg kell érteniük a különböző órán tanultakat, azok összefüggéseit, és el kell sajátítaniuk azt is, hogy miként éljenek és dolgozzanak együtt a különböző helyzetekben és pozíciókban egyenrangú partnerekként, alkotótársakként. Kommunikációs készségük gazdagítása a cél, és olyan alkotói közeg megteremtése, amely egy közösségben az önállóság és az együttműködési készség kifejlődését segíti elő. Ezért meggyőződésem, hogy mint gyakorlati tárgyat érdemes és hasznos lenne bevezetni a Színház és Filmművészeti Egyetem tanrendjébe az EMK oktatását.