

Budapest Kortárstánc Főiskola

SZAKDOLGOZAT

Furulyás Dóra

2019

Budapest Kortárstánc Főiskola

Táncművész BA szak

SHORT CUT

A betanulás folyamatának részletes elemzése

SZAKDOLGOZAT

Írta: Furulyás Dóra

Témavezető: Bakó Tamás

Szentendre, 2019

Tartalomjegyzék

Bevezetés	6
I. Mit nevezek betanulásnak?.....	8
II. Tanulás, Betanulás, Beletanulás	9
Az érzelmi tanulás	10
A formai tanulás	12
Magolás.....	13
Visszajelzéses tanulás	15
Gyakorlás, önálló munka, beégés	15
Kontextusba helyezés	15
III. Nehézségek	17
Az idő.....	17
Kisebbségben lenni a csoportban	17
A nyelv	19
Az elvárásoknak meg/nem felelés, szerepütközés.....	20
A betanuló szemszögéből.....	20
A koreográfus, rendező szemszögéből.	20
Fáradtság	22
IV. A betanuló.....	23
Önismeret	23
Koncentráció, lényeg, szelekció	24
Alkalmazkodás	26
Empátia, nyitottság, elérhetőség.....	26
V. Kommunikáció	28
Asszertív kommunikáció.....	29
VI. Folyamattervezési szempontok	36
Felkészülés	36

Pihenés	37
Idealista extra	38
VII. A ráadás és a meglepetés.....	39
Tér.....	40
Fények.....	40
Társak.....	40
Nézők	41
Összegzés.....	42
Jelen	42
Jövő	42
Bibliográfia	44
Melléklet.....	45
1. számú melléklet	45
2. számú melléklet	45
Köszönetnyilvánítás	57

Bevezetés

Azért választottam ezt a témát, mert a szakmai pályám során sokszor kerültem olyan helyzetbe, hogy egy, már meglévő darabban vettem át egy másik ember szerepét. Hogy egészen pontos legyek, 5 különböző rendező/koreográfus/alkotócsoporthoz 12 különböző előadásában tanultam be szerepet.¹ Ezekre a folyamatokra általában az volt a jellemző, hogy minden nagyon gyorsan történt bennük. Mire elkezdődött volna, már véget is ért. A darabok egy-két kivétellel szalmaláng életűek voltak számomra. A legrosszabb esetben egyetlen egy előadást játszottam, a legjobb esetben pedig egy évadon át havi egyszer. Mégis érdekes volt számomra azt megállapítani, hogy mennyire elsöprő hatással voltak rám ezek a folyamatok. Illetve mennyire más ez az élmény ahhoz képest, mint amikor egy új előadást egy teljes próbafolyamattal készítek elő, ami átlagosan minimum 2 hónap időt jelent (átlag heti 25 munkaóra). Egy-egy betanulásra körülbelül átlagosan 5-8 próba (összesen 25-40 munkaóra) áll rendelkezésre. Ezek az arányok már előrevetítik azt, hogy egy betanulás igazából az időnek, tanulásnak, személyközi kapcsolatoknak és magának a produkciónak a **sűrítménye**. Minden, a folyamat alatt megélt interperszonális és intraperszonális élmény nagyon intenzív. Fokozott.

Jelen dolgozatomban szeretném elemeire szedni a betanulás folyamatát, rávilágítva annak komplexitására. Személyes tapasztalataimat használva és összegezve szeretnék eljutni általános megállapításokig, amelyek ezt a folyamatot jellemzik.

A téma kibontásának szempontjából a dolgozatot két részre osztom. Az első rész egy elemzőbb rész, amely górcső alá veszi azokat a tényezőket, amelyek jelentős szerepet játszanak a vizsgált folyamatban. Vizsgálódásom szempontja minden esetben a betanuló. A második rész a mellékletben található, egy betanulásnak a dokumentációja. Ez tartalmaz olyan részleteket, gondolatokat, sőt konklúziókat, amelyek az életszerűségük miatt válnak érvényessé. A dokumentációt hivatkozásként használom azokon a pontokon, ahol a dolgozat gondolatmenetébe beleilleszkedik a valóságban megtörtént helyzet. Azt gondolom, hogy a két rész

¹ teljes lista ld. jelen dolgozat 1. számú melléklet

együttesen fog tudni adni egy kerek egész képet arról, amit én betanulásnak élek meg, így ajánlom a dokumentáció teljes elolvasását.

Amikor elvégeztem a Budapest Kortárs Tánc Főiskola gyakorlati képzését, elsősorban táncosként tekintettem magamra. Eddigi szakmai pályafutásom során legtöbbször a Tünet Együttessel dolgoztam. Erre a társulatra leginkább az a jellemző, hogy a műfaji határokat mosva, különböző kifejezési eszközöket használva nyúl ahhoz a formához, amely legjobban illeszkedik a téma kibontásához, a készülő darab nyelvéhez. Lehet az szöveg, mozdulat, képzőművészet, színház, tánc, élőzene, stb.... Én ebből a sok mindenből csak a tánchoz érttem, táncosként gondoltam magamra. Az évek folyamán, már a pályán, az együttessel dolgozva szívtam magamba a szöveggel való munkát és lettem ezáltal, ahogyan most magamra tekintek: előadóművész. Ilyen módon ott vagyok, ahol mindegy mi a forma; verbális vagy fizikális a megnyilvánulás, színházi vagy táncos: mivel minden esetben a színpadi megmozdulásom karakter vagy szerep.

De miért short cut? A short cut angol kifejezés, ami azt jelenti rövidebb út. Azért választottam az angol kifejezést, mert nyers, éles, kurta és lényegre törő, mint maga a betanulás. A rövidebb út azt jelenti, hogy nincs mellébeszélés, nincs játék, nincs próbálkozás, nincs útkeresés. A fókusz a lényegen van, a darab rendszerének kiismerésén.

Én mindig úgy gondolok egy darabra, mint egy különálló világra, amelynek megvan a sajátos szabályrendszere. Egy darab létrehozásakor ezeket a szabályokat az alkotók közösen alakítják. Egy betanulás folyamán a betanuló kimarad ebből a világteremtésből és már csak a kész művel szembesül. Egy betanulás ilyen értelemben azt jelenti, hogy a betanuló átszáguld nyílegyenesen ezen a világon, az elődje által már kitaposott úton. Közben pedig igyekszik minél több információt magáévá tenni.

I. Mit nevezek betanulásnak?

A betanulás szót ezen dolgozatban arra az előadóművészetekben, elsősorban színházban és táncban igenis gyakran előforduló folyamatra értem, amikor egy meglévő darab egyik karakterét személycsere folytán más alakítja.

Ennek a folyamatnak a szereplői: betanuló, betanító, koreográfus vagy rendező, előadótársak, a stáb.

Ebben a folyamatban egyik oldalról információ átadás, másik oldalról ugyanazon információ fel- és bedolgozása zajlik.

Ennek a folyamatnak az a célja, hogy a szerepcsere miatt az adott előadás ismételt játszásakor a produkció ne szenvedjen hiányt, az átvett szerep térben, időben, energiában amennyire lehetséges ugyanúgy valósuljon meg.

Célja még, hogy minden a darabban résztvevő személy biztonságban érezze magát a színpadon.

Cél, hogy a betanuló hitelesen tudja képviselni az adott szerepet.

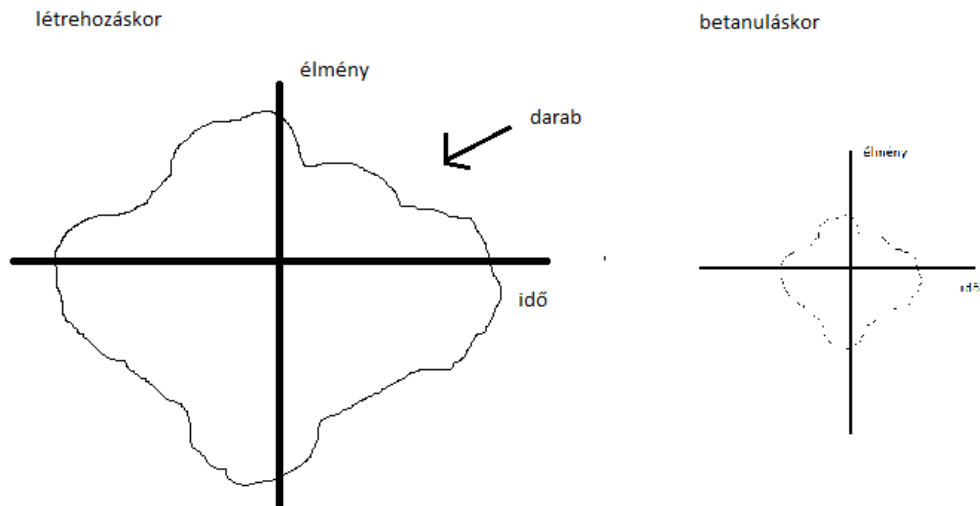
Ennek a folyamatnak van eleje és van vége.

Azzal a bizonyossággal kezdődik, hogy a betanuló személyét kiválasztották. Ennek két útja lehetséges: vagy válogatás előzte meg a kiválasztást, vagy már kifejezetten a személyt kérik fel a szerepre.

Nagyjából a hatodik játszott előadáskor van vége. Ez nyilván egy hozzávetőleges-tetszőleges szám. Azt szeretném vele mindössze érzékeltetni, hogy a tényleges átvétel, amikor már magáévá tette a betanuló a szerepet, a darabot, amikor kreatívan és szabadsággal tud felelni a saját szerepéért oly módon, hogy tisztában van a szerep és a darab határaival, az később jön el, mint az első előadás vége.

II. Tanulás, Betanulás, Beletanulás

Ha betanulásra gondolok, akkor ahhoz mindig egy nagyon intenzív érzés kötődik. Miért? Egy betanulás lényegében a következőt jelenti a betanuló szempontjából: általában nagyon kevés idő alatt kell a betanulónak a személyiségét úgy megmozgatnia, hogy hitelesen tudjon megformálni egy karaktert a rövid időn belül megszerzett tudás birtokában, egy olyan közegben, amely számára addig nagy valószínűséggel, ugyanazon összetételben, ismeretlen személyekből áll. Tehát a betanulás időnek, tanulásnak, szociális interakcióknak, valamint a darabnak magának a sűrítménye. Egy koncentrátum. Ezt a legérzékletesebben egy összehasonlító ábrával tudom szemléltetni.



A bal oldalon egy darab létrehozásának, a jobb oldalon egy betanulásnak a folyamán formát öltött darab ábrája jelenik meg. Mindkét esetben az x tengely jelenti az időt. Az idő mindkét esetben onnantól indul, hogy a munka megkezdődik és a premier végéig tart. Láthatóan kevesebb idő jut egy betanulásra. Az y tengelyt élménynek neveztem, ide mindazon tudást, tapasztalást, eseményt, érzelmet, gondolatot értek, ami a darabhoz kötődik. Láthatóan kisebb amplitúdókra van lehetőség egy betanulásnál. A girbegurba vonallal körülhatárolt terület a darab maga. A vonal ugyanazt a formát veszi fel, hiszen jó betanulással a nézők úgymond ugyanazt az előadást látják. Betanuláskor azonban a vonal láthatóan kisebb területet

határol körbe, ezzel is utalva arra, hogy egy betanulónak soha nem lehet olyan szerteágazó ismerete, mint azoknak a személyeknek, akik végigcsinálták a próbafolyamatot. Létrehozáskor van idő kísérletezni, tévútra kerülni. A szereplők, még ha nem is a koreográfussal vagy rendezővel közösen alakítják ki a darab nyelvezetét, de mindenképpen jelen vannak, miközben folyamatosan megszületik, formát nyer a produkció. Az idő rövidege hatással van a szociális kapcsolatok kialakulására is. Társas tekintetben létrehozáskor ugyanaz az embercsoport sokkal több időt tölt egymással, mint amennyire egy betanulónak lehetősége van. Egymás életébe jobban involválódnak, az élmény közös a mindennapos találkozásokon, a közös próbákon, a személyes és személyközi szituációk megélésén át egészen a mindennapos ebédelésekig, kávézásokig, hogy a próbán túl közösen eltöltött időről ne is essen szó. És ez mind benne van a darabban, csak nem explicit módon jelenik meg, hanem ez a közös nagy tudás, amely az adott csoportra specifikus. Ennek köszönhetően alakul ki mindenkinek (minden szereplőnek) a darabbal kapcsolatos asszociációs, kötődési, értelmezési rendszere. Egy betanuló az adott darabot és szerepet először felszínesen tudja észlelni, elsődlegesen saját személyiségének szűrőjén keresztül. Tehát érzékel egy formát és az a feladata, hogy azt a formát, minél tökéletesebben felvegye oly módon, hogy minél tökéletesebben beleilleszkedjen a környezetébe. Forma alatt nem csak egy térben fizikailag körülhatárolható masszát értek, amely rendelkezik hosszúsággal, mélységgel, szélességgel, tömeggel. Hanem bele tartozik a gesztus, mimika, mozgásminőség, energia, temperamentum, amelyet a szerep hordoz. Tehát a betanulás célja a szerep belsővé tétele, annak érdekében, hogy hitelesen tudja képviselni azt a megformálásakor.

Betanuláskor azt gondolom, hogy két folyamat a legmeghatározóbb. A szerep és a darab **formai tanulása** valamint a szerep és a darab **érzelmi tanulása**. Hol az egyik van túlsúlyban hol a másik, viszont az egyikben szerzett tudás vagy bizonyosság nagymértékben segíti a másik érését. Az alábbiakban szeretném részletesebben ismertetni külön-külön ezeknek a folyamatoknak a sajátosságait.

Az érzelmi tanulás

Az általam ismert alkotási folyamatok alapján megállapítom, hogy egy szerep kialakulása mindig belőlem fakad, a rám jellemző eszköztárat használom. Minden

egy személyes reakció az adott helyzetre, akár mozgásban, szövegalkotásban. Táncban, ha egy koreográfiát kell lerögzítenem a mozdulatok kötése olyan lesz, ami az én testem adottságainak megfelelő. Helyzetgyakorlatban úgy viselkedek, amely viselkedésforma az én viselkedéssel kapcsolatos asszociációs hálomba illeszkedik. A reakcióm saját magam számára mindig érthető, hiszen a saját logikámat követve építkezek még akkor is, ha kívülről kapok instrukciót arra vonatkozóan, hogy mit akarunk a darabban vagy jelenetben megmutatni, kvázi mi felé tartunk.

Betanuláskor mindig azt érzem, hogy más bőrébe bújok. Ez a bőr általában kényelmetlen és nem éppen testhez álló. Először kapok egy szűrőt a betanítótól, amellyel a saját értelmezését adja át nekem. Aztán ezt átszűröm a saját személyiségemen és megpróbálok hozzá kapcsolódni a személyes tartalmaimon keresztül, majd eljátszani. A folyamat valójában nagyon hasonlatos azzal, ahogy a gyermekek szerepeket játszanak. A különbség az, hogy az előadóművész mindezt tudatosan teszi.

Ezt a személyes szerepformálást Konsztatyin Szergejevics Sztanyiszlavszkij² gondolatiban vélem felfedezni és ezáltal nagyon magaménak tudom érezni.

„... a színész munkája a dráma művészi magvának keresésével kezdődik. Ez a mag, mintegy a lelkébe hull és... helyet keres magának, növekedésnek indul, gyökeret ereszt, kihajt s termőtalajának nedveivel táplálkozva élő, virágzó növényné terebélyesedik.”³ Ezzel a hasonlattal is gyönyörűen megfogalmazza azt, hogy a játszott szerep, mennyire a színész személyiségéből építkezik.

Realista színházcsinálóként azt fogalmazta meg, hogy „a színház a valóság tükrözése, a színjátszás pedig az átélés művészete.”⁴ „A szerep minden érzésének, érzékelésének, gondolatának a színész eleven, lüktető érzésévé, érzékelésévé, gondolatává kell lennie⁵... A színész színpadi élményei nem hasonlítanak azokhoz az élményekhez, amelyeket az életből ismerünk...a színpadon a színészek ritkán

²„Az utat a színészi alkotás évszázadokig felderítetlen titkának megfejtéséhez, az alkotó folyamat törvényszerűségeinek feltárásával Konsztatyin Szergejevics Sztanyiszlavszkij fedezte fel. Életművével kezdődik a színművészet tudománya.” részlet. Szerkesztette: Szekeres József, Az ismeretlen Sztanyiszlavszkij, Színháztudományi Intézet, 1960, 4. oldal

³Szekeres József (szerk.), Az ismeretlen Sztanyiszlavszkij, Színháztudományi Intézet, 1960, 20. oldal

⁴Szekeres József (szerk.), Az ismeretlen Sztanyiszlavszkij, Színháztudományi Intézet, 1960, 6. oldal

⁵Szekeres József (szerk.), Az ismeretlen Sztanyiszlavszkij, Színháztudományi Intézet, 1960, 80. oldal

élnék át ugynevezett elsődleges érzelmeket. Sokkal gyakrabban, szinte mindig ismétlődő érzéseket élnék át, azaz a régebben átélt, az életben tapasztalt érzéseket idézik fel.⁶ Ezek a visszatérő érzések sallangmentesek, csak a kikristályosodott érzés vagy szenvedély marad meg.”⁷ Annak érdekében, hogy a játék ne csak illusztráljon, a színésznek meg kell ismernie önmagát és annak a kérdésnek mentén kell gondolkodnia, hogy „Mit csinálnék, ha én egy olyan helyzetben lennék, mint a karakter?”

A formai tanulás

Egészen addig, míg el nem kezdtem foglalkozni részletesen a betanulással, eszembe nem jutott volna, hogy jelentőséget tulajdonítsak a szóban benne lévő tanulásnak. Vagy, hogy bármit összefüggésbe akarjak hozni vele. Soha nem mondtam azt, hogy tanulok. A tanulás mint szó, folyamat, kifejezés, valahogy önmagában fel sem merült bennem, hogy bármit is tudjon reprezentálni ebben a folyamatban. Miért? Mert, ha azt a szót használom, hallom: tanulás, valami végtelenül unalmas magolás jut eszembe, ami egy fogalmakon keresztüli kapcsolódás, ellenben, amit én átéltem az ÉLMÉNY volt. Minden egyes betanuláskor azt éltem meg, hogy a személyiségem gazdagodik, az önismeretem bővül, a személyközi kapcsolataim épülnek, szakmailag, előadóilag fejlődök. És ennek az élménynek a személyes megélése nem engedte, hogy holmi általános fogalommal letudjam annak a címkézését. Távolabbról vagy közelebről nézve a dolgot, persze egyértelműen látszik, hogy mennyire nagyon tanulás is ez. A továbbiakban szeretném egy kicsit kibontani, hogy a tanulás, mint folyamat milyen szinteken jelenik meg a betanulásban.

Tanulásnak nevezek egy olyan folyamatot, amelyben a személy (a tanuló) számára addig ismeretlen tudásra tesz szert. A tudás megszerzésére és megtartására több módszer is ismert, ezeket fejtem hamarosan ki részletesebben.

Mit tanulunk egy betanuláskor: sorrendet, jeleneteket, monológot, dialógust, koreográfiát

⁶Szekeres József (szerk.), Az ismeretlen Sztanyiszlavszkij, Színháztudományi Intézet, 1960, 81.oldal

⁷Szekeres József (szerk.), Az ismeretlen Sztanyiszlavszkij, Színháztudományi Intézet, 1960, 82.oldal

Egy képzeletbeli példával szeretném érzékeltetni a betanuláskor a tanulás folyamatát, azaz hogyan sajátítjuk el a szerep eljátszásához szükséges tudást:

Képzeld el a darabot, mintha képes lenne fizikailag megragadhatóan megjelenni. Képzeld el, hogy ez nem egy statikus dolog, hanem picit pulzál, él. Bármilyen plasztikus formát választhatunk neki. Legyen ez egy olyan massa, amely tartalmaz mindent, ami a darabbal kapcsolatos információ (szereplőket, rendezőt, kellékeket, kosztüm, koreográfia, érzelmek, viszonyok, zene, stb.) és az egymáshoz kötődő információk legyenek összekötve egy fonállal. Most képzeljük el, hogy ezt az anyagot lelapítjuk egy asztalra. Ezáltal elveszíti háromdimenziós voltát, azonban kétdimenziósan élénk tárul egy térkép, amelyben pontosan láthatóak a kapcsolódási pontok. Legyen ez a térkép a darab térképe. A betanuló messziről érkezik a darab, az ismeretlen város felé. Általában egyedül érkezik, majd hamarosan kapcsolódik hozzá egy segítő, aki az ő idegenvezetője lesz. Amikor egy idegen városba megérkezünk akkor is először a főbb csomópontokat és azok közötti útvonalakat keressük fel és memorizáljuk azokat. A legszükségesebb tudást szerezzük meg, ha túlozni szeretnénk, a túlélés érdekében. Ahogyan nő a magabiztosságunk a helyismeret tekintetében úgy marad figyelmi kapacitásunk a részletekre. Megismerjük a nyelvet, a viszonyokat, a városra jellemző szabályrendszert. Minél jobban átlátom és megértem a városon belüli összefüggéseket, annál könnyebb eligazodni. Míg végül teljesen otthonosan mozogok benne. Idővel a magasságok és mélységek is megjelennek. Képzeletbeli utazásunk végén, a megszerzett ismeretek által pedig ismét felveszi a kezdeti formáját.

Azonban, nagyon fontos, hogy ha csak az idegenvezetőmre támaszkodok, és arra megyek, amerre ő mondja, én magam csak felszínesen ismerem meg a várost. Ahhoz hogy biztos legyen a tudásom, nekem is aktívan részt kell vennem a megismerésben. Ez alatt én azt értem, hogy a gondolataimat, érzéseimet, érzéseimet logikusan szervezem, az új ismereteket a már meglévőkhöz tapasztom. Személyiséggel, figyelmemmel nem involválódok a folyamatba.

Magolás

A magolás egy betanulás alatt az egyik és majdnem egyetlen kezdeti lehetőség. Mit értek magolás alatt? Amikor szinte hangok szintjén memorizálok szavakat,

táncmozdulatokat egymás után, anélkül hogy bármi hozzá tapadó érzelmet-értelmet tudnék/akarnék társítani hozzá, bármilyen kontextusba el tudnám helyezni. Meglehetősen felszínes tudás, pont az üressége végett, de ha úgy tekintünk rá, mint egy alaprajzra, akkor nagyon nagy segítséggel lehet számunkra a későbbiekben. Ez a memorizálás zajlik például akkor, amikor a betanuló megnézi felvételtől a darabot és próbálja megjegyezni a jelenetek sorrendjét. Ilyenkor elkezd lerakni a darab képzeletbeli térképére az alapköveket, kijelöli a fő csomópontokat. Bizalom és türelem kell ahhoz, hogy elfogadjuk, ebből a tudásból fogunk tudni építkezni a későbbiekben.

A magolás a betanulás magányos része. Általában a felkészülés időszakára esik, amikor még nincs aktív cselekvés. Mondjuk az anyaggal való ismerkedés felvételen keresztül, vagy sorrend, szöveg tanulásakor.

„Délelőtt az otthonomban gyakorlom a szöveget, egyszerű memorizálás. A módszerem: kiírom saját kézzel, majd többször elolvasom. Magamban először, majd hangosan. Sétálok, nem ülök. Kezemben a papír és miközben olvasom, a már biztos pontoknál eleresztem a szememmel a papírt, majd amikor kell, újra belenézek. Így tanulom meg halványan a szöveget. Majd áttérek a konkrét magolásra. Egy mondat elolvasása, visszamondom, amikor beégett, hozzáteszem a következő mondatot és így tovább. A végeredmény, hogy értelmes szavakat mondok egymás után, de nem tudom, miért ezeket a szavakat mondom egymás után.”⁸

Koreográfia estében nehéz magolásról beszélni, hiszen táncnál azon nyomban van egy belső testi és ezáltal aktív tapasztalatom is. Azonnal érzem, hogy a testem különböző pontjai milyen viszonyban vannak egymással. Ez közvetlenül aktív vagy úgy is mondhatnám tapasztalati tanulás, hiszen, ha én magam nem mozdítom meg a testemet, akkor nem jön létre mozgás. Márpedig megmozdítom és annak is tudatában vagyok, hogyan.

⁸ *A halál kilovagolt Perzsiából* című darab betanulásának dokumentációja, ld. jelen dolgozat 2. számú melléklet

Visszajelzéses tanulás

Ez a tanulási forma akkor tud megtörténni, ha már aktív cselekvésre sor kerül és van legalább egy megfigyelő, illetékes szempár, akár a koreográfus/rendező akár a betanító (szerepet átadó személy).

Itt van egy óriási ugrás a tekintetben, hogy a tanuló mennyire vesz részt aktívan (konkrétan fizikálisan) a cselekedetekben. Ez alatt azt a fajtát értem, amikor a cselekvést pozitív vagy negatív megerősítés kíséri. Tehát itt a tanulás már interakcióban történik. A megmozdulás milyenségét, formáját meghatározhatja a magolással elsajátított tudásanyag vagy az adott helyzetben kapott instrukciók. A cselekedet látható, így arra könnyebb instrukciót adni. Mindenféleképpen akkor van először lehetősége ki- és megpróbálni, aktívan dolgozni az addig csupán fejben létező, elképzelt tudásanyaggal.

Fontos szempont tehát, hogy térben és fizikai mozgással egybekötve kell végrehajtani.

Gyakorlás, önálló munka, beégés

A megszerzett tudás leülepedését, rendszerezését szolgálja. Önálló munkát végezve fontos visszajelzést tud kapni a betanuló arról, hogy milyen tudást birtokol. Felmerülnek kérdések, hiányosságok, nehézségek. Ezek nagymértékben segítenek a helyes irány megtalálásában. Az önálló aktív megismerés esélyt ad arra, hogy az általában feszített tempóban történő tanulást felfüggeszünk és a saját ritmusunkban foglalkozzunk az adott anyaggal annak megfelelően, milyen mélységben szükséges elmerülni benne. Fontos azonban megjegyezni, hogy önálló munka során nem szabad kérdéses dolgokat „beültetni”. Ha rossz kódot rögzítünk az agyunkban és testünkben, azt később nehéz felülírni.

Kontextusba helyezés

Ehhez szüksége van a betanulónak arra, hogy megfelelő mennyiségű formai ÉS a szereppel kapcsolatos érzelmi tudással rendelkezzen. Ezen a ponton kezdődik el egy adott jelenet, a darabnak minőségi kidolgozása. Az egyik legnehezebb rész, hiszen eleinte minden információ, tudás egyenértékűen akar megjelenni (illetve a betanuló igyekszik mindenre egyformán figyelni és mindent megjeleníteni). Természetesen ez lehetetlen. A gyakorlás által fognak a betáplált instrukciók és a szempontok súlyozódni, differenciálódni a visszajelzések és az önálló, aktív szerepformálás által.

Mígnem kialakul a betanulóban annak a tudása, hogy milyen a szerep élete a darabban. Valamint, hogy a darab fizikalitása mit kíván meg a betanulótól, megtanulja, hogy a darab folyamán hogyan kell beosztania az energiáit.

III. Nehézségek

A betanulás folyamán egy ponton óhatatlanul bekerül a képbe az a bizonyos fojtogató érzelmi állapot: a stressz. Jobb lenne talán elbizonytalanodásnak, csüggedésnek hívni. Egy olyan állapot, amikor azt érezzük, túl nagy a falat és adott fizikai, érzelmi állapotban nem vagyunk benne biztosak, hogy képesek leszünk-e helytállni. Ez az elbizonytalanodás szinte szükségszerű, hiszen maga a betanulás egy olyan folyamat, amelyben rövid időn belül óriási tudásanyagot elsajátítunk egy általunk addig ismeretlen közeggel együttműködve, oly módon, hogy képesek legyünk azt egy előadás formájában nézők előtt hitelesen előadni. Azt gondolom, hogy ezek után nem maradhat kérdés, afelől, hogy megjelenhet-e egy adott ponton a szorongás. Az, hogy mennyire jelenik meg kimondva, vagy marad meg ez egy belső érzésnek, az személyiség függő. Általánosságban elmondható, hogy elsősorban betanulót és a rendezőt, koreográfust sújtja.

Nézzük meg, mik okozhatják ezt az állapotot.

Az idő

Végtére is ez az a tényező, amely határt szab a betanulás folyamatának és jelzi ennek a folyamatnak a végességét. Ez a faktor az, amely egyaránt tudja nyomasztani a betanulót is és a koreográfust is. Mindketten tisztában vannak azzal, hogy a betanulónak nagyon rövid idő alatt kell meglehetősen sok információt nemcsak megtanulni, de magáévá is tenni. Általában akkor kezd előjönni az idő miatti szorongás, amikor egy kisebb/nagyobb/valamilyenfajta nehézséggel találjuk szembe magunkat. Ez lehet nyelvi-kommunikációs eredetű, személyközi konfliktus, a szerep testreszabottságával kapcsolatos. Betanulásnál mindig van egy sürgetés, az időérzékelés módosul. Ugyanúgy sűrítményé válik, mint a darabról a tudás a betanuló számára.

Kisebbségben lenni a csoportban

Egy betanulás mindig azzal a felállással indul, hogy van egy ember, aki a legkevesebbet tudja és van egy adott csoport, aki mindent tud. A betanuló arra szerződik, hogy legjobb tudása szerint igyekszik elsajátítani és alakítani az adott szerepet. Ezt a helyzetet megkönnyíti az a tény, hogy mindenkinek érdeke, hogy az

előadás gördülékenyen megtörténhessen. Szerencsére, ahogyan telik az idő egyre több, a szerep elsajátításához szükséges, jól használható tudással rendelkezik a betanuló, ami megnöveli a magabiztosságát. A mindennapos interakciókon keresztül pedig fokozatosan integrálódik a csapatba. Egy új csapattal azonban az addigi csapatdinamika is megváltozik. Óhatatlanul is láthatóvá válnak olyan helyzetek, amelyek az előző szereplővel kialakított sajátos kapcsolódást jellemzik. Itt olyan apróságokra gondolok, mint egy összenézés, ami számukra olyan jelentéssel bír, ami nem a koreográfia része, azonban meg kellett történnie kettejük között. Ez az összenézés egy új partnerrel nem fog megtörténni, mert üres gesztus maradna. Idővel azonban kialakulhat más, koreográfián kívüli kapcsolódás. Tehát az előző szereplő személyes szerepét soha át nem tudja venni. A szerep külső szemmel megragadható viselkedését, mozgását, attitűdjét fel tudja venni, de még mindig hiányozni fog a társakkal az összeszokottság, az, hogy egy nézésből is tudjuk, mire számíthatunk a másiktól.

A kihívás: Az új partner személyisége, energiája, temperamentuma egyértelműen eltér elődjétől, ebből a különbségből kifolyólag a szerep megformálása, a személyközi interakciók is valamelyest másként tudnak megtörténni. Ez egy olyan helyzet, amely kihívás elé állítja a darab összes szereplőjét valamint a koreográfust, rendezőt is. Az alapcsapatnak szembesülniük kell azzal, hogy milyen testi és észlelési berögződések alakultak ki az előző szereplővel. Tehát ezen a ponton tetten érhető az, hogy a betanulás kapcsán mindenki valami újat tanul. Az alapcsapat alkalmazkodik az új helyzethez, a betanuló pedig illeszkedik. Ennek a két folyamatnak egyszerre kell megtörténnie ahhoz, hogy az átvétel sikeres legyen.

Ezen a ponton szeretnék egy pár szót ejteni egy szerep átadásának a jótékony oldaláról. Ugyanis ez lehetőséget ad arra, hogy a szereplők felfrissítsék a tudásukat a darabban kapcsolatban. A nosztalgizálás, régi történetek elmesélése megjelenik minden betanulás folyamatánál. A régi szereplők számára kiderül, hogy milyen transzformációkon ment végig a darab, felelevenednek az eredeti szándékok, kicsit lekerül a por az emlékekről. Az új szereplő új energiája új hozzáállást kíván meg a többi szereplőtől is.

Személy szerint egy betanulás alatt sem éreztem a társak által bármiféle kirekesztést. Tapasztalataim során mindig nagyon nyitott, segítőkész csoportban

találtam magam. A Hodworks-szel akkor dolgoztam együtt, amikor az *A halandóság feltételei* című előadásban átvettem Garai Juli szerepét. Oda táncosként volt nehéz beilleszkedni, mert a technikai tudásuk és a formanyelvük olyan speciálisan rájuk jellemző, hogy mindig azt éreztem, kitűnik az én hiányos tudásom. Azt éreztem, hogy közöttük olyanfajta konszenzus van, hogy ha csak képzeletben improvizálnának mindannyian és egyszer csak közösen meg kéne mozdulniuk, akkor is tökéletesen harmonizálna a táncuk. Mintha egy szigorúan lefektetett, de belső szabályrendszer mentén dolgoznának.

A betanulónak soha nincs esélye szert tenni mindarra a tudásra, ami az eredeti csapat sajátossága.

A nyelv

És nem kommunikációra gondolok, mert az a nyelvnek a használata és azzal kapcsolatban majd a későbbiekben szeretnék külön foglalkozni. Hanem a nyelvre, amely szavakból épül fel, amely szavak jelentése társadalmi megegyezésen alapszik. Mégis valahogy a tapasztalatom azt mutatja, hogy vannak árnyalatnyi vagy személyes különbségek a jelentések értelmezésére vonatkozóan. A szavak és azok absztrakciója más jelentéssel bírnak számomra, ezáltal előfordulhat, hogy noha egy nyelvet beszélünk, mégsem értjük egymást. Jó, ha ezt észben tartjuk, mert amikor egy új emberrel találkozunk, ebből a helyzetből félreértések adódhatnak. Különösen akkor tapasztalom ezt, amikor egy számomra ismeretlen rendezővel dolgozok. Mindig bebizonyosodik számomra, hogy a színházi nyelv, mennyire különbözik egyénenként. Jó stratégia lehet a megfigyelés és a kérdezés megfelelő arányú használata. Megfigyelés útján esélyünk van arra, hogy saját magunk értsük meg a másik személy nyelvhasználatának logikáját, jelentéseinek halmazát. A kérdezés azonnal leegyszerűsíti és egyértelművé teszi a helyzetet és direkt választ kapunk. Kérdezni azért is jó, mert így a másiknak is felnyílik arra a figyelme, hogy jobban, tisztábban, pontosabban fejezze ki önmagát. Ez azonban már egy kicsit áthajlik a kommunikáció fejezetbe, amiről majd később írok bővebben.

A darab nyelvezete

Ez alatt azt a nyelvezetet értem, ami az adott darabnak a sajátja, ami a darabot létrehozó alkotók gondolkodásmódját tükrözi. Gondolok például a humorára, az eszköztárára, térhasználatra, mozgásanyag minőségére. A szereplők közötti belső nyelv is ide tartozik. Ez alatt az olykor titkos kódot értem, amivel felruháznak egy-egy jelenetet, vagy pl. amivel adott improvizáció témáját címkézik.

A betanulónak meg kell értenie ezeknek a szabályszerűségeit, működését, hogy aztán azoknak megfelelően tudjon a szerep és a darab keretein belül jelen lenni. Kétség kívül ezeknek az „íznek” a meglátása, megértése a betanulás csúcsa. Mivel azt jelenti, hogy képes egy sajátos szabályrendszerrel működő mesterségesen létrehozott „társadalomban” az együttélés szabályainak megfelelően működni.

Az elvárásoknak meg/nem felelés, szerepütközés

Kivételesen két különböző szemszögből szeretném ezt a kérdéskört megvizsgálni.

A betanuló szemszögéből.

Mint a dolgozat elején említettem, egy betanulás lényegében olyan, mintha szó szerint egy másik ember bőrébe kellene bújnunk. De hogyan is lehetséges az, hogy egyrészt passzoljon az a bőr, másrészt hogyan lehet a belső szándékok által vezérelt tetten érhető akciókat, megnyilvánulásokat magáévá tenni. Hogyan passzolhat minél inkább a jelmez és kelhet életre ugyanúgy? Magyarán, hogyan lehet, hogy teljesen más fizikai adottságokkal és személyiségjegyekkel ugyanazt a hatást érzük el, hiszen más energiákkal rendelkezünk, más temperamentummal, mások az elérhető viselkedésminták. Néha szembesül a betanuló olyan helyzetekkel, amelyeket a szerep megkíván, hogy a betanuló személyiségétől nagyon távol áll az a típusú megnyilvánulás, szóhasználat, vagy akár mozdulatok kötése. Éppen ezért kényelmetlen lesz a helyzet, a megvalósítás pedig nem organikus. A betanuló felelőssége mindent megtenni annak érdekében, hogy működjön a kérdéses jelenet (részlet, mozdulat, stb.), azonban az ő felelőssége az is, hogy határt húzzon meg a saját személyisége egészségének megvédése érdekében.

A koreográfus, rendező szemszögéből.

Tapasztalataim szerint a meg nem felelés érzése a koreográfusban, rendezőben vagy a betanulóban vagy kettejükben egyaránt keletkezik. A koreográfus szeme óhatatlanul hozzászokik egy bizonyos formai látványhoz, energiához, amit az előző

szereplőhöz köt. Bizonyos helyzetekben egy átadáskor kiderül, hogy mennyire fontos is volt számára az, ahogyan a betanuló elődje ezekben a helyzetekben működött. Amennyiben a betanuló nem tudja életre kelteni ezt az érzést, az óhatatlanul csalódást okoz. Ez egy nehéz, megterhelő érzés és mindkettőjüknek meg kell küzdeni vele. Egy ilyen helyzetben a koreográfus felelőssége eldönteni, hogy mihez, mennyire ragaszkodik. Mennyire fontos, hogy formailag legyen meg a darab vagy, hogy hiteles legyen az előadásmód vagy, hogy a betanuló mennyire tudjon felszabadultan játszani. Az is előfordulhat, hogy ez jelenetről jelentre másképpen súlyozódik. A betanulás folyamatában mindenképpen segítség, ha a koreográfus meg tudja fogalmazni a saját elvárásait.

Ezen a ponton muszáj egy személyes élményt beillesztenem, a legnehezebb betanulással kapcsolatban. Ez Szabó Réka *Lomtalanítás* című szólójának a betanulása volt. Már amikor élőben láttam, majd amikor elkezdtem ízlelgetni a darabot az volt az érzésem, hogy ehhez nekem könnyű lesz majd kapcsolódni, hiszen az állapot, amiről Réka ebben a szólóban beszél nagyon közelinek tűnt. A szöveg meglepően könnyen beszaladt a fejembe. Nehézséget inkább a mozgás okozott, mert Rékának nagyon más testi adottságai vannak. Szépen lassan kezdett összeállni a darab strukturálisan és formailag. Azonban egy folyamatos elégedetlenség érzése fogalmazódott meg mindkettőnkben (többnyire felváltva, ritkán egyszerre, még ritkábban, hogy egyáltalán nem) majdnem minden egybe menés után. Nehéz visszafejteni és a mai napig nem jöttünk rá Rékával, hogy pontosan mi okozta ezt a hiányérzetet. Konklúzióként álljon itt pár lehetséges magyarázat (valószínűleg mindezek ötvözte a válasz):

- Temperamentumbeli különbségek (Réka tűzről pattantabb, én harmonikusabb vagyok) és ez eltérő dinamikát adott a megvalósításnak, a darab összességében, jelenetenként, mozgásra és szövegre vetítve is.
- Réka nem látta viszont a személyes élményét
- Én tartó(tta)m a távolságot, mert ennyire ugyanolyannak érezni magam, mint Réka konfliktust okoz nekem

Fáradtság

Egy intenzív tanulási folyamatban, amikor fizikailag és szellemileg is le vagyunk terhelve, óhatatlanul könnyebben jutunk el határaink végére. A teljes betanulás folyamatának szempontjából a legmegterhelőbb addig a pontig, amíg a konkrét tanulás, a tudásanyag dúsul. Amikor már annak birtokában vagyunk, és azt gyakorolni kell, vagy pontosítani, már kevesebb energiát vesz igénybe. Észre kell venni azt az állapotot, amikor a próba és az információátadás minden jó szándék ellenére kontraproduktívává válik. Amikor eljutunk szellemi és fizikális kapacitásunk végére, akkor muszáj szünetet tartani.

IV. A betanuló

Most elérkezett az ideje annak, hogy egy kicsit a betanuló személyére helyezzem a fókuszot. Azt gondolom ugyanis, hogy a betanuló szerepére is fel lehet készülni, hiszen vannak olyan globális kritériumok, amelyeket ki tudnak egészíteni az egyéni tartalmak.

Kicsit arról szeretnék írni, hogy melyek a személyiségnek azon tartalmai, vagy a személynek azon képességei, amelyeket előtérbe helyezve, vagy tudatosítva megkönnyíthető a betanulás folyamata.

Arról is szól ez a fejezet, hogy hogyan legyünk gazdaságosak, ami az energiánkat és testi, lelki, szellemi kapacitásunkat illeti. Arról, hogy melyek azok a területek, amikre előre fel lehet készülni és ezzel magunkat egy fokkal biztonságosabb védettebb helyen tudhatjuk. Ez azért fontos, mert tapasztalataim szerint a betanulás folyamata meglehetősen intenzív és sok váratlan, ismeretlen helyzettel találjuk szembe magunkat.

Önismeret

Tanulási, interakciós helyzetekben hogyan működöm?

Azt gondolom, hogy az egyik legfontosabb szempont, hogy a betanuló legyen tisztában a saját működési folyamataival, ami a tanulást érinti. Azért fontos ez, mert ha tudja magáról, hogy hogyan tanul hatékonyan, akkor azt tudja kifelé is kommunikálni. Általában ugyanis olyan emberekkel dolgozunk együtt egy betanulás folyamán, akikkel nem nagyon szoros az ismeretségünk. Nem értjük meg fél szavakkal egymást, sok a feltételezés. Leszűkíthetjük a fölösleges köröket azáltal, hogy tudatosak és felkészültek vagyunk. Megkönnyítjük a mások dolgát, mert nem kerül olyan szerepbe, hogy neki kell kitalálnia, hogy nekünk mi a jó, és mi sem leszünk kiszolgáltatva annak, hogy a másik elképzelése szerint tegyük magunkévá az elsajátítandó szerepet, ami hozzá teszem, általában kudarchoz vezet. Tehát a betanulónak a következő kérdésre kell válaszolnia. Hogyan tanulok? Az alábbiakban a tanulási stílusokat a Reidl Kamilla által összeírt rendszerből ismertetem. „A

tanulási stílus minden esetben egyedi, a személyiségünk része, a világhoz, az ismeretekhez, a tanuláshoz való viszonyunk.”⁹

Megkülönböztethetünk tanulási stílust abból a szempontból, hogy milyen érzékelés játszik fő szerepet a hatékony tanulásban. Vizuális típus az, akit inkább a látvány ragadja meg és gyakran képekként emlékezik vissza a hallottakra. Auditív típus az, aki főként hallás után jegyez meg információt, esetleg a szövegnek a ritmusa, zeneisége ad kapaszkodót. Mozgásos típusba tartozik az, aki hatékonyan mozgás és fizikai tevékenység során tud tanulni. Jellemzően nem szeretnek hosszasan egy helyben ülni és beszélgetni.

Csoportosíthatunk a szerint is, hogy milyen környezetre van szüksége a tanulónak. Vannak ugyanis, akik inkább csöndben szeretnek tanulni, vannak, akik pedig kifejezetten igénylik a társaságot.

Az ismeretanyag megszerzésére is különbözőképp reagálhatunk. Ha valaki impulzív, akkor az új ismeretanyagot azonnal meg kell osztania mással, azonnal használja, megbeszéli. A reflektáló típus ezzel szemben kiértékeli a megszerzett tudást, és logikai rendszerébe elhelyezi, mielőtt problémamegoldás céljából hasznosítaná. Ugyanezt az előadóművészetekkel kapcsolatban talán úgy fordítanám le, hogy hogyan löki vissza úgymond a tudást előadóiilag. Ilyen módon impulzív az, aki azonnal a formára rápakolja a szerepet és van az, aki megfontolva, lassabban, lépésről lépésre építi fel azt.

Koncentráció, lényeg, szelekció

A betanulás teljes folyamata alatt a betanuló úgy érzi, hogy szervezetének minden létező receptora információt kap, ráadásul olyan mértékű információt, amelynek a feldolgozása lehetetlen, hogy egy időben megtörténjen. A percepció szintjén elméletileg mindent felvesz a betanuló: hallja, látja, érzi, érzékeli az információt. Azonban ahhoz, hogy mindezen külön szeletek összeálljanak egy egésszé és ez által elérhetőbbé váljon a betanuló számára a darab és a szerep, időre van szükség. A megértésre, rendszerezésre, végrehatásra.

⁹ Reidl Kamilla, <http://vivekatanulas.hu/wp/2017/05/28/tanulasi-stilusok/>

Két fajta információ létezik, hasznos és használhatatlan. A hasznos az, amiből tud építkezni a betanuló, ezek a jól, világosan megfogalmazott, praktikus, érthető instrukciók.. A használhatatlan az olyan, ami nem segíti az elsajátítást. Ezek általában a ködös, homályos érzetek, amelyeket többféleképpen lehet érteni, valamint az olyan instrukciók, hogy a mit érzett a koreográfus vagy milyen belső képekkel dolgozott a betanító. Ezen belül a hasznos információnál még van egy olyan szempont is, hogy mikor hangzik el az instrukció.

A lényeg szem előtt tartásának képessége a betanulás folyamán abban a helyzetben a leghasznosabb, amikor a betanulót instruálják. Egy betanuló általában sokkal több információt kap, mint amennyivel egy időben tud foglalkozni. Egy jelenet beállításakor kap(hat) instrukciót mozgásra, térbeli elhelyezkedésre, szerepre, partnerhez, zenéhez vonatkozóan. Egy jelenet beállításakor kap(hat) instrukciót a betanítótól, a rendezőtől vagy koreográfustól, a társaktól. Ez azért veszélyes, mert mindegyik személynek az a szempontja, hogy ő valahogyan „érezze” a betanulót, de mindannyian más szavakat használnak rá, mert más szűrőn keresztül kommunikálnak. Hiszen a koreográfus külső szemmel akar látni valamit, a kolléga a szerepben akar érezni valamit, a betanító pedig a belső érzését akarja átadni a betanulónak. Amennyiben ez kontrollálatlanul történik, a lehetséges kombinációk száma... Véges, de hosszú.

A lényeg szem előtt tartása koncentrációnk kapacitásának optimális kihasználása végett. A betanulónak folyton monitoroznia kell saját tudásának szintjét, annak érdekében, hogy az új instrukciókat a lényeg szem előtt tartásával a már addig felépített rendszerébe be tudja illeszteni.

„Meg kell tanulni a darabban tájékozódni, hogy mikor melyik takarást kell használni, honnan és hova kell jönni és menni. Mikor melyik kellékek kell, s tudni, hogy utána ki használja majd, tehát hova kell letenni. Tájékozódni a zenében, felismerni benne a jeleket. Megérteni a darab szimbólumrendszerét, érzelemmel, gondolatisággal feltölteni a karaktert, de leginkább egy globális rálátás szükséges az

egész műre, tudni, hogy mikor, mit, miért csinállok. Rengeteg információ, s minden részletét meg kell jegyezni egytől-egyig.”¹⁰

Alkalmazkodás

Azzal kezdem, hogy egy betanulás folyamán minden szereplőnek alkalmazkodnia kell, azonban azt gondolom, hogy elsősorban és leginkább a betanulót érinti ez a stratégia. Egy olyan paraméterekkel bíró helyzetben, mint ami a betanulást is illeti (idő, csoport, információmennyiség) egyszerűen a leghatékonyabb viselkedési forma az alkalmazkodás. Ez nem a személy teljes visszavonulását jelenti, inkább egy olyanfajta működést, hogy érzékeny figyelemmel kódolja a környezetét és a nyert információkat személyiségén átszűrve létezik a közegben.

Betanuláskor a következő folyamatok történnek a betanulóval. Belül örületes intenzitással történik az információfeldolgozás, szervezés, rendezés, a szerepformálás. Kifelé pedig a megnyilvánulások egyre inkább a szerep szerint történnek. Ennek következményeképp a személyiség teljesen aláveti magát a szerepnek, noha a személyiség a szerep motorja.

Empátia, nyitottság, elérhetőség

A beleélés képessége. Számomra ez azt a képességet jelenti, hogy bele tudom magam képzelni a szereplő élethelyzetébe és onnan szemlélni a világot. Így érthetővé válnak számomra a szándékai.

Amikor egy új szerepet, darabot tanulunk, helyet kell annak csinálni magunkban. Egy olyan helyet kell biztosítani, ami rendelkezik ürességgel, azonban könnyen és gyorsan elérhető közelségben tudható bármilyen tapasztalat, gondolat, érzélem, amely a megszerzett új információk, tudások szempontjából releváns. Amennyiben a megszerzett tudáshoz tudok társítani személyes tapasztalatot, máris közelebbi viszonyba kerülök vele és ezáltal hitelesebben tudom képviselni. Hiszen akkor fogom tudni hitelesen képviselni, ha a személyes szűrőmon átfolytatom és beleilleszkedik a saját világelképzelésembe, vagy úgy is mondhatom, hogy

¹⁰ Arany Virág: Tánccs ének (szakdolgozat), Budapest Kortárs Tánc Főiskola, 2013, 15. oldal <http://tanc.org.hu/wp/wp-content/uploads/2015/01/Arany-Vir%C3%A1g-BA-szakdolgozat.pdf>

logikailag passzol az én asszociációs hálómbe.¹¹ A nyitottság az elérhetőség szempontjából csodálatos állapot, azonban nagyon sebezhetővé teszi a személyt magát. Tehát fontos a folyamatos kontroll, hogy figyeljünk arra, mit, hogyan osztunk meg önmagunkból.

Furcsa ellentmondása ez a betanulásban és egyszerre a nagy kulcs is ez: hogyan legyünk érzékenyek, illetve tartsuk meg érzékenységünket, miközben kézzel fogható praktikus információval terheljük az agyunkat.

¹¹ Az asszociációs háló alatt azt értem, ahogyan a személy elméjében bizonyos jelentések egymáshoz kapcsolódnak.

V. Kommunikáció

A kommunikációra, hídként tekintek. A dolgozat felépítésének szempontjából is valamint két ember interakciójakor is.

A dolgozatban szándékosan helyeztem el azon a ponton, amikor már sok szakmai, praktikus ismeretünk van a betanulás folyamatáról és komponenseiről és éppen az előtt állunk, hogy mindennek tudatában megalkossunk egy optimálisan felépített betanulási folyamatot. Ugyanis a mód, ahogyan kommunikálunk egy ilyen érzelmileg sokszor telített folyamatban kulcsfontosságú lehet. Ugyanis hiába a jó szándék, hiába minden erőfeszítés, ami az segítőkészség égése alatt történik, az a tapasztalatom, hogy ha nem megfelelő kommunikáció folyik a felek között, akkor sok fölösleges, érzelmileg megterhelő helyzetben találhatjuk magunkat. És amikor rövid időkeret áll rendelkezésünkre, akkor gazdaságos az érzelmi kitérőket minél inkább megspórolni. Itt nem arról beszélek, hogy tilos érezni és érzelmeket kifejezni, hanem inkább arról, hogy **hogyan** tudjuk az érzelmeinket megfelelően kommunikálni. Ugyanis ha azokat nem osztjuk meg egymással, azzal éppen olyan nagy károkat tudunk okozni, mint ha nem veszünk róluk tudomást. Mire felmértem, hogy micsoda jelentőséggel bír az, ahogyan egy betanulás folyamán kommunikálunk egymással, már sajnos számtalan olyan helyzetbe kerültem, ami kellemetlenül érintett. Elsősorban azért, mert úgy tekintettem a betanulásban betöltött szerepemre, mint alárendelt szerep és megfosztottam saját magamat attól a jogomtól, hogy kérdezzek, kérjek. Kicsit túlozva, de úgy tekintettem saját magamra, mint egy gép, aki mindent végrehajt, lehetőleg úgy, hogy minél kevesebb problémát jelentsen a környezetének. Lefordítva: a környezetem észre se vegye a szerepcserét. Nyilván ezáltal kivitelezhetetlen elvárást adtam magamnak. Ez kommunikációs szinten úgy jelent meg, hogy nem mertem kérdezni, mert azt gondoltam, hogy nekem azt már tudni kell. Nem jeleztem a saját igényeimet megfelelően, például hogy szükségem van önálló gyakorlásra, vagy szünetre, vagy, hogy megismételjük egy jelenetet. Nem védtem meg a saját határait, amikor összehasonlításba kerültem az előző szereplővel. Ezek a ki nem fejezett igényeknek végül is bennem raktározódtak és egyre növelték a frusztrációm, csökkentették a kompetenciámat. Ezáltal hosszabb-rövidebb ideig a belső folyamataim hátráltatták a betanulás folyamatát.

Ezek a frusztráló helyzetek azonban egyre kevésbé voltak jellemzőek, hiszen minden egyes betanulás után leszűrtem bizonyos tapasztalatokat és mindig új célokkal vágtam neki a következőnek. Így jutottam el személyes úton ahhoz a fajta kommunikációs viselkedéshez, amelyet a szakirodalom asszertív kommunikációnak nevez.

Asszertív kommunikáció

Dóra (35): „Mefogodom, hogy nem kerülöm a konfliktust, ha kell, kiállok magamért.”

Ez az idézet egy 2012-ben bemutatott Tünet Együttes előadás szövegkönyvéből származik, az előadás címe: *Nem emlékszem, hogy így neveltek volna*. Ezt mondatot 28 évesen írtam azt elképzelve, hogy majd mit fogok megfogadni 35 évesen. Teljesen beletrafáltam, már akkor éreztem, hogy egy sor kommunikációs helyzetben nem jól működök. Művészként inkább az érzések megélése volt előtérben, mintsem azok szavakba öntése, hogy azáltal megragadhatóbbá váljanak. Mindig is főleg időtöltésnek gondoltam arról beszélgetni, hogy mit érzek, hiszen érzem és az bőven elég volt. Viszont az érzések önmagukban homályosak, gyorsan transzformálódnak. Bizonyos kommunikációs helyzetekben egyszerre több, akár ellentmondásos érzelem is megjelenhet, amelyeket, ha nem veszünk észre és tudatosítjuk őket, akkor megbújnak a mélyben. Azonban óhatatlanul a felszín felé kívánnak törni, így nem mindig adekvát módon és helyzetekben bukkannak fel.

A továbbiakban Sue Hadfield - Gill Hasson: *Asszertivitás- Hogyan érvényesítsük sikeresen az érdekeinket?*¹² című könyvéből ismertetem az asszertív kommunikáció lényegét. Az asszertív kommunikációnak az a lényege, hogy az interakcióban lévő felek egymás jogait tisztelve, érzelmeiket és igényeiket világosan megfogalmazva és kifejezve kommunikálnak egymással. Kommunikációs viselkedések szempontjából megkülönböztetünk asszertív, agresszív, passzív és manipulatív fajtákat. Csak viszonyításképp, röviden leírom az összes mód jellemzőit.

¹² Sue Hadfield - Gill Hasson, *Asszertivitás- Hogyan érvényesítsük sikeresen az érdekeinket?*, Scolar Kiadó, 2012

Az agresszív kommunikációra az a jellemző, hogy kifejezi ugyan az érzéseket, véleményeket, szükségleteket, azonban teszi mindezt a másik fenyegetésével, elutasításával, irányításával. Jellemző rá a durvaság, a szarkazmus valamint mások hibáztatása. A kommunikációs helyzetre, mint győztes-vesztes helyzet tekint, amelyben ő a győztes. Egyoldalú a folyamat, amelyben ő uralkodik és lerohanja a másikat. A mások személyét nem tiszteli.

Passzívnak nevezzük azt, aki nem fejezi ki érzéseit, igényeit, gondolatait. A súrlódás minden fajtáját kerüli, döntésképtelensége miatt gyakran mások döntenek helyette. Ezáltal gyakran csalódik a kapcsolataiban, érez igazságtalanságot, valamint azt hogy nincs ráhatással az életére.

A manipulatív magatartásra az a jellemző, hogy a (rejtetten agresszív) érzések, igények, nézeteket nem őszintén fejezi ki. A saját célja felé tereli a többieket, nem szívesen érvényesíti nyíltan az akaratát, azonban nem rendeli alá magát mások szeszélyeinek. Haragját elfojtja, de például non-verbális jelekkel büntet (pl. úgy tesz, mintha nem hallaná, hogy a másik hozzá szól, vagy tőle kérdez valamit.)

Az asszertív kommunikációnak a jellegzetessége, hogy nem alá és fölérendelt viszonyba helyezi a szereplőket, hanem, miközben az egyének kifejezik saját érzéseiket, igényeiket és gondolataikat elfogadják, kíváncsian fordulnak mások érzései, igényei és gondolatai iránt. Egyenes és őszinte beszédet jelent, amelyben az érzelmek megfelelő csatornán jutnak kifejezésre. Az asszertívan kommunikáló személyt a konfliktus nem némítja el, vállalja az érzelmei és szándékai kifejezésének következményeit. Képes dicsérni és bírálni, dicséretet és bírálatot fogadni. Az asszertivitásra való képesség nagymértékben összefügg az önbecsüléssel és az önbizalommal. Az önbecsülés alatt azt értik, hogy az egyén önmaga értékeivel és képességeivel kapcsolatban jó érzéseid vannak. Az önbizalom alatt, pedig hogy képes megtenni, elmondani, önmaga érvényesítésének következményeit tudja viselni. Az asszertivitas tanulható. Az asszertív kommunikáció egy tudatos döntés, vagyis adott helyzetekben dönthet úgy az egyén, hogy most asszertívan fog viselkedni. Természetesen nem minden helyzet alkalmas arra, hogy így viselkedjünk benne. Például ha éppen kirabolnak minket, biztos, hogy nem ez a legjobb mód. Olyan helyzetekben könnyű asszertívnek lenni, amikor bízol magadban, értékeled önmagad, reális elvárásaid vannak, a többiek támogatnak, elegendő információd van,

tisztában vagy a saját értékrendeddel, mások tisztelettel bánnak veled és odafigyelnek rád, tudatában vagy a jogaidnak. Néhány jogot szeretnék felsorolni, amelyeket a dolgozat szempontjából fontosnak tartok.

Jogod van:

- Információt kérni
- Kifejezni a gondolataidat és az érzéseidet
- Eldönteni, hogy felelősséget vállalsz-e más emberek problémáinak megoldásáért.
- Kifejezni a gondolataidat és érzéseidet
- Nem tudni valamiről, vagy nem érteni valamit
- Hibákat elkövetni
- Sikeresnek lenni
- Változtatni a dolgokon
- Nem asszertívan viselkedni

A személyes jogok szubjektív dolgok: a másik ember személyes jogai az ő saját tapasztalataira és elvárásaira épülnek, épp ezért különböznek az egyénétől. Fontos kérdés még az, hogy mennyire gondolja azt az egyén, hogy a saját jogai másokra is érvényesek-e, illetve milyen mértékben.

A munkahelyen is lehet asszertívnak lenni. A munkahelyen általában a munkatársakat többnyire nem az egyén választja meg, munkahelyen be kell illeszkedni (betanulásnál szó szerint is) a hierarchia rendszerbe (a darab rendszerébe is). Nem megfelelő kommunikációval ezen tényezők egyenes utat jelentenek a frusztrációhoz, féltékenységhez, konfliktusokhoz. Az asszertivitás általános jellemzőin túl a munkahelyi szempontok közül a következőket szeretném még kiemelni. Mindig a viselkedést bíráljuk és ne az embert. A dicséret pontosan

meghatározott dologra vonatkozzon. Az elismerés kifejezése. A non verbális kommunikáció fontossága.

Miért gondolom azt, hogy egy betanulási helyzetben az asszertív kommunikáció a legadekvátabb?

Mert a betanulás folyamatában azt gondolom, mindenkinek egyformán szüksége van a mások személyére és tudására. A munka hatékonyságát fokozza, ha biztonságban érzik magukat a folyamat szereplői, akiknek lelki egészsége ugyanolyan fontos, mint a testi. A biztonságot pedig ebben a helyzetben az adja, hogy bizalommal, nyitottsággal és határozottan, nyíltan vállalt elvárásokat tudnak a folyamat résztvevői önmaguk felé, egymás felé, és a feladat felé támasztani.

Szeretnék beemelni a dolgozatba *A halál kilovagolt Perzsibálól* című darab betanulásának dokumentációjából egy idevágó részletet.

„Megkeresem a repertoár darab¹³ rendezőjét emailben :

„ *Azért írok, mert megkeresett J.A., hogy nem tudnék-e beugrani a Hajnóczys előadásba H. J. helyett. Az egyik előadás március 2.án lenne, amikor K. is van.*

Engem 2 okból érdekel ez a dolog:-mert most írom a szakdogámat a betanulásból (nagy valószínűséggel) valamint, mert kíváncsi vagyok más működésekre.

A kérdésem az lenne, hogy elképzelhetőnek tartod-e, hogy esetleg megkérném-t, hátha vállalja az aznapi K-ot.

Mit gondolsz?

Köszí”

részlet a levelezésből

(a neveket eltávolítottam, mert nem kérdeztem meg a beleegyezésüket)

¹³ „A könnyebb fogalmazás végett a továbbiakban repertoár darabként fogom hívni a már elvállalt előadást, valamint alkalmi darabként a jelen betanulást érintő darabot.” ld. 2. számú melléklet

Azért emeltem be a dolgozatba ezt a részletet, mert tetten érhető a számomra fontos kommunikációs hozzáállás. A helyzet leírása tömören, amennyire lehet lényegre törően. Ez nyilván ennyire közvetlenül úgy történhet meg, hogy szoros kapcsolatban állok repertoár darab rendezőjével, vagyok olyan nexusban vele, hogy nem kell messziről kezdenem a történetet, belefeledkezni a részletekbe. Tény tudok közölni. Ezek után fontos nekem, hogy tudassam vele a saját motivációmat, hiszen ez őt is segíti a tisztánlátásban, valamint teszek egy javaslatot, a helyzet megoldására. Ez a proaktív hozzáállás mutatja, hogy komolyak a szándékaim: a tekintetben is, hogy motivált vagyok az alkalmi darab kapcsán valamint, hogy szeretnék minél több felelősséget vállalni az ügyben, hogy a repertoár darab a legkevésbé (semennyire se) sérüljön. A harmadik fontos szempont pedig, hogy éreztsem a rendezővel, hogy a döntés természetesen az ő kezében van, partnerként szeretnék erről a lehetőségről vele beszélni.”¹⁴

A betanulás folyamán talán az egyik legkritikusabb kommunikációs helyzet az instrukció adása és annak fogadása. Instrukció adásakor nagyon nagy hangsúlyt kell fektetni a konkrétumokra és minimalizálni az érzelmeket, mert konkrétumok mentén könnyebb felszabadultan keresgélni. Konkrétumnak gondolom, az irányokat, dinamikát, helyzeteket, tempó (beletartozik a szünet is), szöveg-mozgás viszonya. Instrukció vonatkozhat a szerep formájára (a külső fizikális jegyekre), valamint a szerep töltöttségére (belső jegyek, motivációk). A látható jegyeket könnyebb verbalizálni, így instrukció adásakor minden esetben a fizikális jegyek pontos megragadásával érdemes kezdeni, hátha azok egyszerű, végrehajtható természetük és kódjaik aktiválják a néző és/vagy betanuló érző apparátusát.

Szeretnék most pár megterhelő élethelyzetet leírni, amikor hasznos lehet az asszertív kommunikáció.

Megfelelés

Már volt arról szó, hogy milyen elvárásoknak kell megfelelnie egy betanulónak és ez milyen nehézségeket okozhat, mint a betanulóban, mint a koreográfus/redezőben. Ez a konfliktus a kommunikációban olyan módon tud megjelenni például, hogy a betanuló nem mer rákérdezni bizonyos dolgokra, mert az

¹⁴ *A halál kilovagolt Perzsiából* című darab betanulásának dokumentációja, ld. jelen dolgozat 2. számú melléklet

a félreértés lappang benne, hogy neki ezt már tudnia kellene bizonyos adott instrukciók alapján. NEM. Kérdezni kell, ha van kérdés.

Rendező: „Amikor XY (az előző szereplő) ezt csinálta, az mindig olyan zseniális volt.”

Betanuló gondolata: Oké, és ez most azt jelenti, hogy én nem, vagy nekem is zseniálisnak kellene lennem, ugyanúgy kellene zseniálisnak lennem, vagy máshogy?

Stressz/aggodalom

Erről is volt már szó, hogy bizonyos helyzetek pl. az előadás napjának közeledte, vagy pl. többszöri sikertelennek tűnő próbálkozás bizonyos mozgásos vagy drámai helyzetben növelhetik az aggodalmat a betanulóban és a koreográfusban egyaránt.

„Ez nem fog menni.” „Nem hiszem el, hogy képtelen vagy(ok) megcsinálni!”

„Aggódok, hogy ezt meg tudod-e csinálni.” „Már annyiszor próbáltuk és nem megy.”

Ha bármilyen ilyen típusú mondat kiszalad valaki száján azt gondolom, hogy AZONNAL hozzá kell tenni, hogy „Most azt érzem, hogy kétségbe vagyok esve, mert..... Szeretnék erre megoldást találni. Te mit gondolsz?”

Segítő szándék

A segítő szándékba nagyon sok helyzetet tudok belerakni, hiszen elméletileg minden egyes kimondott szó a betanulás folyamán azért hangzik el, hogy a betanulót minél inkább segítsék a szerepe elsajátításában.

Betanító: „Amikor ezt a jelenetet csinálom, akkor azt szoktam képzelni, hogy...”

Betanuló: Oké, hogy neked segített, de nekem ez semmit nem jelent.

Koreográfus: „Amikor ezt csinálod, akkor én nem érzem, hogy ilyen-olyan lennél.”

Betanuló: Akkor fogalmazd meg, pontosan mitől éreznéd azt.

Például: „Ott ne legyél olyan ernyedt” helyett „Ott legyen tónusban a lábad és a nyakad, de a törzsed engedd el.” Minél pontosabban fejezzük ki magunkat.

VI. Folyamattervezési szempontok

Ez egy kisebbfajta összesítés is lesz, amelyben már fentebb kifejtett tényezőket gyűjtök össze egy csokorba abból a szempontból, hogy a betanulás folyamatának megtervezésében hogyan tudnak segítséget nyújtani.

Felkészülés

A betanuló részéről: végiggondolni a saját tanulási módszerét, egyéni ismerkedés a darabbal

A koreográfus vagy rendező részéről: végiggondolni, hogy milyen arányban fontosak számára: a formai megjelenés, hol tud szabadságot adni a betanulónak, hol érdemes neki személy szerint csatlakoznia folyamatba?

Közös felkészülés: hogy ki ez opcionális. Az alábbi személyek között jöhet létre: betanuló, betanító, koreográfus vagy rendező, előadótársak. Egy ilyen találkozás alkalom lehet egy beszélgetéshez a darabról, a szerepről, egy kicsit betekintést nyújthatnak a létrehozás folyamatából, esetleg témákba be lehet avatni a betanulót, hogy aztán ő maga is keressen kapcsolódási pontokat hozzájuk, a próbákat megelőzően. Lehet ez egy ismerkedés, hogy ne a próbán először találkozzanak a szereplők és kelljen azonnal egymást meglátni ÉS azonnal pl. megérinteni. Meg lehessen egymást nézni nyugodtan. Itt még van idő.

„Az első találkozás a kollégák egy részével. Egyiküket ismerem csak személyesen, a másikat névről, a harmadikkal pedig ez az első találkozásunk. Ami jó, hogy azt érzem, hogy jó hangulat van közöttük, feszültségmentes. Ami még jó, hogy érzem, nem csak miattam történik ez az egész, hanem nekik is szükségük van rá, mert már régen játszották és nekik szintén fel kell eleveníteniük az emlékeket. Megbeszéljük, hogy a leghasznosabb, ha jelenetenként megyünk, és közben átbeszéljük, hogy mi is történik. Megjegyzem, hogy ez már fókuszált munka, nem úgy, mint az első ismerkedésem a darabbal. Itt átugorjuk azokat a részeket, amelyek minket nem érintenek.

A praktikus lényeg, a gépies (mechanikus) útvonal lejegyzetelése a darabon át. Mit? Mi után? Honnan? Hová? Kivel? Hogyan?

Mindenekelőtt rajzolunk egy térképet, amibe elhelyezzük a helyszíneket, így végre tudok térben is tájékozódni. Külön jegyzetelem a jelenetek sorrendjét.

Fontos megjegyezni, hogy a közöttük (szereplők) lévő egyezményes neveket (kódokat) tanuljam meg használni és ne zavarjak be új nevekkal, ezáltal megtanulom a darab belső nyelvezetét. Fontos megjegyezni, hogy a gyors tanulás végett valószínűleg kialakítok saját címkéket jeleneteknek, azonban ezeket nem feltétlenül kötöm a kollégák orrára. Ez csupán nekem könnyebbség, hogy a saját gondolkodási rendszerembe könnyebben tudjam illeszteni a darabot.

Mivel sok a jelenetváltás és majdnem mindegyikben más-más ruhában jelenik meg, ezeket is külön leírjuk, hogy milyen ruhadarabokra lesz szükség. Itt kiderül számomra, hogy a darabban szereplő ruhák, a szereplők sajátjai, így mindenképpen rá kell kérdezniem, hogy azokat meg kapom-e az előadásokra vagy a sajátjaim közül kell stílusában passzolókat keresnem.

Önreflexió: Ez a találkozás nagymértékben felkészít az előttem álló napokra. Egyrészt megnyugtató, hogy kellemes a légkör a csapatnak azon tagjai között, akikkel a legtöbbet fogok interakcióba lépni...¹⁵

Közös alakítás: az egyik legfontosabb szervezőelem itt az új tudás átadása és a megszerzettek „beültetése” gyakorlás által, kapcsolatok kialakítása.

Kölcsönös visszajelzések: kétirányú folyamat. Kérdések feltevése, próbálkozásokra megfontolt, lehetőleg érzelemmentes visszajelzése, igények kifejezése, adott esetben a tervezés újragondolása.

Pihenés

A darabon való gondolkodás vagy éppen nem gondolkodás olyan tevékenység végzésével, amely felszabadítja a betanulót a darab világából.

Hiszem azt, hogy nem csak cselekvés és a koncentrált gyakorlás által lehet közel kerülni a szerephez és megérteni a darabot és annak kapcsolatrendszerét.

¹⁵ *A halál kilovagolt Perzsiából* című darab betanulásának dokumentációja, ld. jelen dolgozat 2. számú melléklet

Hiszem azt, hogy gondolkodás, málázás, elmélkedés által is közel lehet kerülni a szerephez és megérteni a darabot és annak kapcsolatrendszerét.

Hiszem azt, hogy ha kikapcsolódunk, vagyis olyasmivel töltjük az időnkét, aminek semmi köze nincs a darabhoz (olvasás, barátokkal találkozás, ALVÁS, stb..) segít közel kerülni a szerephez és megérteni a darabot és annak kapcsolatrendszerét.

„A tegnap esti lejáró után az agyam fúrta-faragta-vágta-szabta az élményt, igyekezett számomra praktikusán és egyszerűen tudtomra adni, hogy mit és hogyan kell másképp csinálnom. Úgy is fogalmazhatnék, hogy tökéletesítette a programot, egymáshoz passzolóvá tette az egyes darabkákat. Tudást, élményt egy masszává gyúrt. Hála ennek, a mai napi lejáró részemről nagyon flottul ment. Az előző napi üresjáratok megszűntek, és elkezdtem együtt lélegezni, létezni a darabbal.”¹⁶

Idealista extra

Nem lehet időintervallumokat beállítani, hiszen a betanulás idejét nagyban meghatározza, hogy milyen tudást kell elsajátítani. Általános és ideális szempont lenne viszont a következő szervezési szempont, melynek feltételei, hogy kellően időben előre tudják, hogy át kell adni a szerepet, hogy rendelkezésre álljanak anyagi és próbahelyi keretek, valamint hogy ráérjenek az érintettek.

Minimum két etapban zajlik a betanulás. Ezt azért gondolom hasznosnak, mert az első etapban megszerzett tudásnak van ideje ülepedni, és tekinthetünk rá, mint találkozási-ismerkedési lehetőség, amelynek tükrében gazdaságosabban meg lehet tervezni a második etapot. Végző soron redukálja az idő faktor okozta stresszt.

A két etap nem lehet túl távol egymástól, ideálisan egy-két hét szünet távolságban kell lenniük egymástól.

A második etapnak pedig közvetlen kapcsolatban kell lennie az előadás időpontjához.

¹⁶ A *halál kilovagolt Perzsiából* című darab betanulásának dokumentációja, ld. jelen dolgozat 2. számú melléklet

VII. A ráadás és a meglepetés

Amiről ebben a fejezetben szeretnék írni, az végtelenül egyértelmű, mégis én soha senkivel nem találkoztam, aki megfogalmazta volna (az én életemben, személyes kapcsolataimban).

Tételezzük fel, hogy a betanulás folyamata elérkezett ahhoz a pillanathoz, amikor a próbatermi felkészülés a végéhez ért oly módon,

hogy

(tételezzük fel,) a betanuló a darab folyamatával, ívével, időbeli szerkezetével, részleteivel tisztában van és

(tételezzük fel,) hogy a kosztüm kérdése megoldódott: vagyis hogy jó-e az előző szereplő mérete, ugyanolyan, vagy helyel-közzel előnyös, amennyiben nem, választottak egy újat, megfelelőt.

Valamint

(tételezzük fel,) hogy a betanuló már rendelkezik némi magabiztossággal a darabot illetően, hála a gyakorlásnak, jó és segítő instrukcióknak és visszajelzéseknek, valamint a betanuló aktív agymunkájának.

Ezen a ponton, amikor a darab átköltözik a színházba (vagy az előadás helyszínére) azt gondolom, hogy négy tényező bukkan fel és állítja újabb próbatétel elé a betanulót.

Tér, fények, kollégák, nézők.

Igazából ketté lehet ezeket osztani: a környezet változásaival, illetve az embertársak reakcióval járó faktorok. Általánosságban mondható, hogy egyik faktor sem változtat a darab szerkezetén, apró módosításokat jelentenek és amennyiben a darab szerkezete, egésze szerencsésen „beült” a betanuló fejébe, csekély hatással lehetnek a darabmal kapcsolatos tudására, ami leginkább abban nyilvánul meg, hogy előadás közben a betanuló figyelme megosztódik és a jelen lét mellett párhuzamosan „pörgeti” a praktikus információkat/instrukciókat.

Ezek a tényezők akkor is újdonságként hatnak, amikor egy új produkció bemutatójáról van szó. Abban az esetben azonban biztosítanak a színházak 2-3 napot, amikor is van lehetőség a beállításra. Egy betanulás esetében azonban ez az időkeret kiesik, tehát gyors adaptációra van szükség, ami ugyancsak nagy erővel bombázza meg a betanuló amúgy is illékony/törékeny tudását.

Tér

Ritka az olyan szerencsés helyzet, amikor a betanulás folyamata egy olyan térben zajlik, amilyen paraméterekkel majd az előadás tere is rendelkezik. Általában azzal szembesül a betanuló, hogy a rendelkezésre álló tér más arányú, mint, amit megszokott. Olyan apróságokra is gondolok, mint például, ha egy ajtó a próbateremben befelé nyílt, a színházban pedig kifelé. Vagy: szöveg mondásakor általában meg kell emelni a hangot, ami addig a próbák alatt nem volt szempont. Vagy: meg kell tanulni a járásokat, mikor, hova megy ki, le kell jelölni a színpadon a jelenetekben a fontosabb helyzeteket. Ezt hívjuk terelésnek, amikor a végleges térre adaptáljuk a darabot.

Fények

Ezen tényező szintén a színházi tér sajátosságaihoz tartozik. A próbák általában természetes fények mellett történnek. Mihelyt azonban bekerül az ember a színházi térbe már bele is kerül a fénykoszorúba, amely elárasztja a színpadot. Jó eséllyel van idő végigmenni a teljes folyamaton a darabban használt fényekkel együtt. Egy rosszul elkapott fénycsóva ugyanis hatással lehet az előadóra, s így a jelenetre is.

A közös ebben a kettő faktorban, hogy valamelyest fel lehet rá készülni egy lejáró próbával, ami lényegében azt jelenti, hogy a tényleges előadás előtt a szereplők megcsinálják a darabot a térben, a technikai stábbal kiegészülve.

Van, amire viszont ténylegesen csak az előadás folyamata alatt találkozik a betanuló és erre igazán nem lehet felkészülni.

Társak

Az előadás közeledte illetve tartama egészen más tudatállapotba kerítheti a színpadon szereplőket, mint, amit a betanuló addig megszokott. Egy próbán ugyanis

akárhogyan is igyekeznek a segítőkész kollégák helyel-közzel ugyanazokat a helyzeteket formailag-érzelmileg reprodukálni, mint amelyek később aztán élesben fognak megtörténni, mégsem lehet előre bejósolni, hogy ki mivé változik a színpadon. Nem lehet tudni, hogy ki hogyan kezeli a bakikat, hogy az adrenalin mennyit és merre lök az energia szintjén, hogy ki mennyire szeret eltérni a megszokottól és improvizálni egyet, csak mert úgy érezte, hogy a helyzet azt kínálja.

Nézők

Itt arra gondolok, hogy a nézőknek az energiája és figyelme nagyon is érezhető a színpadról és mivel ezt érzik az előadók, nyilván befolyásolják valamelyest játékukat. A nézők jelen vannak: figyelnek, köhögnek, beszélgetnek. A nézők reagálnak: jelenetbe, szövegbe belenevetnek. Lankadó vagy tapadó figyelmüket, vagy apátiájukat pontosan lehet érezni.

Összegzés

Jelen

Rend van.

A betanulás folyamatának részletezésével kapcsolatban is és a saját szakmai munkásságomhoz való viszonyommal kapcsolatban is.

A betanulás folyamatának rendje

Megnyugtató érzés volt alámerülni és ízeire szedni egy olyan folyamatot, ami első hallásra olyan egyszerűnek és magától értetődőnek tűnik. Érdekes volt megtapasztalni, hogy milyen sok felhalmozott tudásom, gondolatom van ezzel a témával kapcsolatban. Úgy érzem, hogy a kitűzött célt teljesíteni tudtam. Ráleltem olyan megállapításokra, amelyek általánosságban lehet érvényesek egy betanulás folyamatára. Kifejezetten örülök a kommunikáció terén tett felfedezéseimnek, mert azt gondolom, hogy az élet különböző területein is gyakorolható. Örülök, hogy a számtalan személyes, szubjektív élmény ellenére sikerült objektívan megragadnom bizonyos aspektusait ennek a folyamatnak.

A munkássághoz való viszony rendje

Korábban és régebben, amikor betanultam egy szerepet, mindig szégyenkeztem miatta. Valahogy az volt az érzésem, hogy ez iparos munka és köszönőviszonyban sincs az előadóművészet lényegével, az alkotással. Tehát amikor betanultam, akkor valahol lenéztem a saját munkámat és erőfeszítéseimet és azt gondoltam, hogy ez kevésbé értékes, mint létrehozni egy darabot. Ahogy haladtam előre a dolgozat írásával egyre világosabban láttam, hogy mennyire komplex is egy ilyen folyamat, milyen sok területet fejleszt és, hogy mennyire hozzájárult és gazdagította az előadóművészeti képességeimet. A dolgozat megírása segített, hogy megértssem pontosan mit is dolgoztam, mit tanultam.

Jövő

Két témakör merült fel bennem, amelyek a dolgozat továbbgondolásaként érdeklődésemet felkeltették. Az egyik, hogy kifejezetten kommunikációs

szempontból megvizsgálni a különböző pedagógiai és alkotói helyzeteket. Tehát milyen a kommunikáció jellegzetessége pl. amatőr gyermekek, serdülők, felnőttek tanításának esetében, professzionális táncos képzésben, vagy alkotói helyzetben. A másik, ami szintén érdekelne engem, egy betanulás folyamatának elemzése a koreográfus, rendező szempontjából.

Bibliográfia

Arany Virág: Táncos én-ek (szakdolgozat) 15. oldal, Budapest Kortárs Tánc Főiskola, 2013, <http://tanc.org.hu/wp/wp-content/uploads/2015/01/Arany-Vir%C3%A1g-BA-szakdolgozat.pdf>

Reidl Kamilla: <http://vivekatanulas.hu/wp/2017/05/28/tanulasi-stilusok/>

Sue Hadfield - Gill Hasson, Asszertivitas - Hogyan érvényesítsük sikeresen az érdekeinket?, Scolar Kiadó, 2012

Szekeres József (szerk.), Az ismeretlen Sztanyiszlavszkij, Színháztudományi Intézet, 1960.

Melléklet

1. számú melléklet

Betanulásaim

Tünet Együttes: *Karc, Alibi, Véletlen, 1:1, Kucok, Aprozó 2.0, Nincs ott semmi, Nylon revü*

Hodworks: *A halandóság feltételei*

Réti Anna-Ricardo Machado: *POINT OF YOU*

Bodylotion co-dance: *Fear no more*

Szenteczki Zita-Juhász András-DoN't Eat Group: *A halál kilovagolt Perzsiából*

2. számú melléklet

A halál kilovagolt Perzsiából című darab betanulásának dokumentációja

Az alábbiakban szeretnék betekintést engedni egy valóban megtörtént betanulás folyamatába, amelyben én voltam a betanuló. Ehhez naplószerű formát választottam, mert azt gondolom, fontos érzékeltetni azt, hogy milyen időkorlátok/ időbeosztás jellemez egy ilyen folyamatot. A dokumentációnál fontos szempont számomra, hogy a darab betanulásához kapcsolódó mindennemű interakció mellett a saját belső (lelki) folyamataimra is figyeljek.

A szakdolgozat szempontjából úgy tekintek erre a fejezetre, mintegy kiegészítés az eddig elhangzottakhoz. Nem áll se föllette, se alatta, hanem bizonyos pontokon egybeolvadhatnak a szövegek a megfelelő pontokon. Tartalmaz új tudást, amely az életszerűségein keresztül válik említésre méltóvá.

2019. január 29.

A felkérés

J. A. a délelőtti órákban felhív telefonon. Felkér H. J. szerepének betanulására az *A halál kilovagolt Perzsiából* című előadásban, amely Szenteczki Zita- Juhász András- DoN't Eat Group közös alkotása.

Először is megkérdezi, hogy láttam-e a darabot? Sajnos nem, de halványan van valami tudásom róla, ami olyasfajta tudás, hogy több képzelet műve, mint a tudásé. Majd röviden beszél a darab lényegéről, amiből én azt szűröm ki, amit eddig is képzeltem/tudtam, hogy eléggé a technikára alapozott. Elmondja, hogy kik a darab színen lévő szereplői. A felsoroltak közül két táncost ismerek. Közben előveszem a naptáramat és megállapítom, hogy az egyik kérdéses napon nekem már leegyeztetett előadásom van. Ez természetesen kizáró ok lenne, azonban megkérem, hogy adjunk pár napot a szervezésnek, hátha mégis sikerül magamat szabaddá tennem. Hozzáteszem, hogy ez csakis úgy merülhetett fel bennem, hogy az adott, már vállalt előadással kapcsolatban megengedhetem ezt a kísérletet. Abban maradunk, hogy tesztek egy próbát arra, hogy elintézzem, valakit betanítok a másik szerepre, annak érdekében, hogy részt tudjak venni a felkért előadásban. Megbeszéljük az anyagiakat. Ebben megegyezünk.

Amit érzek: nagyon örülök ennek a megkeresésnek, habár megfogadtam, hogy nem csinállok több betanulást ebben az életben, mégis izgat az ismeretlen csapat és az, hogy betekintést nyerhetek újra egy másik világba (Na, meg persze a szakdolgozathoz is rettenetesen jó időpontkor jött). Ráadásul most eszméletlen kevés idő lesz a próbára. A teljes csapattal, technikával együtt összesen egy napot terveznek próbálni. Erről azt gondolom, hogy nekem előre kell felkészülnöm, amennyire csak lehet.

2019. január 30.-2019. február 2.

Tisztában vagyok azzal, hogy amennyiben bármelyik ponton elakad a(z át) szervezés, nem fogok tudni játszani az *A halál kilovagolt Perzsiából* című darabban. Kicsit részletezni szeretném, hogy egyáltalán hogyan merülhetett fel, hogy egy előre lefixált előadást megpróbáljak úgymond lecserélni egy hirtelen adódott alkalmi munkára. A könnyebb fogalmazás végett a továbbiakban repertoár darabként

fogom hívni a már elvállalt előadást, valamint alkalmi darabként a jelen betanulást érintő darabot. Megkeresem a repertoár darab rendezőjét emailben :

„Azért írok, mert megkeresett J.A., hogy nem tudnék-e beugrani a Hajnóczys előadásba H. J. helyett. Az egyik előadás március 2.án lenne, amikor K. is van.

Engem 2 okból érdekel ez a dolog:-mert most írom a szakdogámat a betanulásból (nagy valószínűséggel) valamint, mert kíváncsi vagyok más működésekre.

A kérdésem az lenne, hogy elképzelhetőnek tartod-e, hogy esetleg megkérném-t, hátha vállalja az aznapi K-ot.

Mit gondolsz?

Köszí”

részlet a levelezésből

(a neveket eltávolítottam, mert nem kérdeztem meg a beleegyezésüket)

Azért emeltem be a dolgozatba ezt a részletet, mert tetten érhető a számomra fontos kommunikációs hozzáállás. A helyzet leírása tömören, amennyire lehet lényegre törően. Ez nyilván ennyire közvetlenül úgy történhet meg, hogy szoros kapcsolatban állok repertoár darab rendezőjével, vagyok olyan nexusban vele, hogy nem kell messziről kezdenem a történetet, belefeledkezni a részletekbe. Tényt tudok közölni. Ezek után fontos nekem, hogy tudassam vele a saját motivációm, hiszen ez őt is segíti a tisztánlátásban, valamint teszek egy javaslatot, a helyzet megoldására. Ez a pro aktív hozzáállás mutatja, hogy komolyak a szándékaim: a tekintetben is, hogy motivált vagyok az alkalmi darab kapcsán valamint, hogy szeretnék minél több felelősséget vállalni az ügyben, hogy a repertoár darab a legkevésbé (semennyire se) sérüljön. A harmadik fontos szempont pedig, hogy éreztessék a rendezővel, hogy a döntés természetesen az ő kezében van, partnerként szeretnék erről a lehetőségről vele beszélni.

A repertoár előadás 8 éve megy töretlen sikerrel, könnyű szerkezetű darab. Ebben a szerepem szerint egy egyperces duett a fix, minden egyéb megnyilvánulás szituációhoz, illetve a darab dramaturgiájához kötött: a szerep keretein belül pedig improvizatív.

Akadály: az általam javasolt személy, nem vállalja a repertoár darab játszását.

Megoldás: a repertoár darab rendezője javasol egy másik táncost, aki már egyszer régen játszott is a szóban forgó szerepet. Megkeresésemre igenlő választ ad. A lehetőség feltétele (ami részemről természetes is), hogy biztosítom a repertoár darabhoz szükséges tudás átadását.

2019. február 3.

A megegyezés: Mivel sikerült magam szabaddá tenni a kérdéses napon, fölhívom A.-t, hogy megegyezzünk a közös munkában.

Még aznap este A. átküldi nekem az előadás rögzített videó anyagát.

2019. február 12.

A darab asszisztense megkeres telefonon, abból a célból, hogy a szerződést, valamint a próbák időpontját egyeztessük. Megadom az email címemet, innentől kezdve a praktikus dolgokkal kapcsolatos kommunikáció ezen a csatornán történik. Fontos megjegyzés a számlázással kapcsolatban: előre tisztázni kell, hogy a tiszteletdíjat nettó vagy bruttó összegben adják meg, ennek a tisztázatlansága a későbbiekben kellemetlenséghez vezethet. Jelen munka kapcsán is szükség volt két extra levélváltásra, hogy a kérdéses összeg alatt ugyanazt értsük.

2019. február 14.

Megnézem a darabról a dokumentációt. Előtte megfogalmazom magamnak a célt, hogy milyen szempont szerint fogom a felvételt megnézni. Mivel ez az első találkozásom a művel, azt határozom el, hogy mintegy filmet fogom megnézni. Igyekszem minél nyitottabban érzékelni, a figyelmemet nem az adott szerepre leszűkíteni. Elvárások nélkül engedem, hogy hasson rám, mintha élőben látnám először. Ez természetesen csak részben valósul meg, mihelyst meglátom a szerepet, óhatatlanul több figyelmet szentelek neki. Nehezemre esik végig koncentrálni, nem beletekerni bizonyos részekbe. Mivel nagyon kevés időm lesz az alkalmi darab elsajátítására, azt gondolom, hogy csakis a rám vonatkozó információkkal kell

foglalkoznom. Arról nem is beszélve, hogy bizonyos részekenél lövésem sincs, hogy éppen mit csinál a szerepem. Ez fokozza bennem a haszontalanul eltöltött idő érzését. Azonban ez téves hozzáállás szerintem, hiszen nem szabad megkerülni, hogy a legalább egyszer, még távolságból találkozzak a darabbal. Nem lehet sürgetni a közeledést, mert a puszta nézéssel is ízlelgetem a darabot, kialakul egy vélekedésem róla, egy saját értelmezés. Így kezdek **viszonyba kerülni** vele. Következésképp nem tekerek bele.

Elsősorban érezni és nem értelmezni szeretném.

Még aznap jelzem A.-nak, hogy megnéztem a videó anyagot. Annyiban maradunk, hogy ha lesz kérdésem nyugodtan keressem őt vagy H.J-t (akinek a szerepét betanulom), valamint megígéri, hogy valahogy eljuttatja hozzám a darab szövegkönyvét.

Önreflexió: miután végignéztem a darabot, megállapítom, hogy a formai/technikai eszköztára számomra ismeretlen és ez kíváncsivá tesz, hogy vajon, hogyan működik élőben. Nagyon sok kérdőjel marad bennem a szereppel, az akciókkal, a helyzetekkel kapcsolatban. Noha ismerem az előadásnak otthont adó színházat, még abban sem vagyok biztos, hogyan használják a teret. A szerep nagy részben mintegy statisztaként asszisztál a jelenetekhez, máskor vetítés megjelenítéséhez adja testét, illetve mozgat tárgyakat, valamint a darab elején és a legvégén rövid dialógusa van a főszereplővel. Még akkor is, ha csak pár mondat az egész, nekem a szöveges részek általában több energiaráfordítást igényelnek, mint a mozgásos.

Felmérem, hogy a feladat megoldható lesz és ez megnyugtat. Felmérem, hogy a darab folyamatán túl nagy hangsúlyt kap majd a kellékek és ruhadarabok optimális elhelyezése, bekészítése.

2019. február 17.

Kapok egy emailt, az alkalmi darabban szereplő egyik táncostól, hogy egyeztessünk időpontot, hogy közösen átnézzük a videó anyagot. Nehezen megy, hogy mind a négy embernek megfelelő legyen, azonban sikerül találni egy időpontot, február 26-án, ami vészesen közel van az előadás napjához. Egy kávézóba beszéljük meg a találkozót.

2019. február 19.

Az asszisztentstől megkapom emailben a már ígért szöveggönyvet. Nem olvasom el az egészet, csak kikeresem a rám vonatkozó részt. Meglepően soknak tűnik, már a látott/hallott anyag emlékéhez képest. Párszor elolvasom, ízlelgetem, ami azt jelenti, hogy próbálom megszokni a felhasznált szavaknak ilyenféle egymásutániságát, hiszen így én még ezelőtt soha nem ejtettem ki őket.

2019. február 26.

Az első találkozás a kollégák egy részével. Egyiküket ismerem csak személyesen, a másikat névről, a harmadikkal pedig ez az első találkozásunk. Ami jó, hogy azt érzem, hogy jó hangulat van közöttük, feszültségmentes. Ami még jó, hogy érzem, nem csak miattam történik ez az egész, hanem nekik is szükségük van rá, mert már régen játszották és nekik szintén fel kell eleveníteniük az emlékeket. Megbeszéljük, hogy a leghasznosabb, ha jelenetenként megyünk, és közben átbeszéljük, hogy mi is történik. Megjegyzem, hogy ez már fókuszált munka, nem úgy, mint az első ismerkedésem a darabbal. Itt átugorjuk azokat a részeket, amelyek minket nem érintenek.

A praktikus lényeg, a gépies (mechanikus) útvonal lejegyzetelése a darabon át. Mit? Mi után? Honnan? Hová? Kivel? Hogyan?

Mindenekelőtt rajzolunk egy térképet, amibe elhelyezzük a helyszíneket, így végre tudok térben is tájékozódni. Külön jegyzetelem a jelenetek sorrendjét.

Fontos megjegyezni, hogy a közöttük (szereplők) lévő egyezményes neveket (kódokat) tanuljam meg használni és ne zavarjak be új nevekkal, ezáltal megtanulom a darab belső nyelvezetét. Fontos megjegyezni, hogy a gyors tanulás végett valószínűleg kialakítok saját címkéket jeleneteknek, azonban ezeket nem feltétlenül kötöm a kollégák orrára. Ez csupán nekem könnyebbség, hogy a saját gondolkodási rendszerembe könnyebben tudjam illeszteni a darabot.

Mivel sok a jelenetváltás és majdnem mindegyikben más-más ruhában jelenik meg, ezeket is külön leírjuk, hogy milyen ruhadarabokra lesz szükség. Itt kiderül számomra, hogy a darabban szereplő ruhák, a szereplők sajátjai, így mindenképpen

rá kell kérdezni, hogy azokat meg kapom-e az előadásokra vagy a sajátjaim közül kell stílusában passzolót keresnem.

Önreflexió: Ez a találkozás nagymértékben felkészít az előttem álló napokra. Egyrészt megnyugtató, hogy kellemes a légkör a csapatnak azon tagjai között, akikkel a legtöbbet fogok interakcióba lépni, másrészt, pedig olyanfajta tudásra teszek szert, ami az adott pillanatban magoláshoz vezet (ez alatt azt értem, hogy csak szavakat tudok egymás után felsorakoztatni, anélkül, hogy bármit is tudnék róla, tudnék hozzá kötni. Tehát még csak szavak, amik nem hordoznak semmilyen jelentést számomra), mégis kijelöltük a darabot térben, időben és már van egy felcímkézett kronológiám, amelyhez majd praktikus információkat tudok kötni. A helyszíni próbák alatt fog mindez értelmet nyerni, valamint gazdagodni, azáltal, hogy az akciókat mozgással összekötve

Hazafelé úton, a HÉV-en tanulom a szöveget délután is, este is.

Furcsa mód, ez az első betanulásom, amikor nem találkozom az általam betanult szereplőt alakító előadóval. Azonban egyelőre nincs is rá igényem, úgy tűnik, a társak elegendő információval látnak el. Mégis megkeresem a szereplőt. Egyrészt a ruhák miatt, hogy melyik ruhadarab van meg és mikor és hogyan fog eljutni hozzám. Másrészt, mert fontos hogy kapcsolatba kerüljek vele, hogy biztosítson engem, hogyha bármilyen kérdésem van, számíthatok rá.

Ezen a találkozón egy véletlen folyamán derül ki, hogy a másnapi próba időbeosztásáról szóló emailről lemaradtam. Ezt azonnal jelzem az asszisztensnek, aki hamarosan továbbítja nekem is.

2019. február 27.

Délelőtt az otthonomban gyakorlom a szöveget, egyszerű memorizálás. A módszerem: kiírom saját kézzel, majd többször elolvasom. Magamban először, majd hangosan. Sétálok, nem ülök. Kezemben a papír és miközben olvasom, a már biztos pontoknál eleresztem a szememmel a papírt, majd amikor kell, újra belenézek. Így tanulom meg halványan a szöveget. Majd áttérek a konkrét magolásra. Egy mondat elolvasása, visszamondom, amikor beégett, hozzáteszem a következő mondatot és így tovább. A végeredmény, hogy értelmes szavakat mondok egymás után, de nem tudom, miért ezeket a szavakat mondom egymás után.

Próba a helyszínen. Első találkozásom a teljes stábbal. J.A. bemutat mindenkinek. Ezen a napon részpróbákat terveztek. Azonban a technikai részleg csúszása miatt a térben történő munka lehetetlenné válik. Figyelem, értelmezni próbálom a teret, az embereket. Az akciókat, ahogyan egymással beszélnek, felmérem a helyzetet. Mivel kértem, megkapom a szövegek könyvet kinyomtatva. Majd a rendező szól, hogy mondjam össze a közös szövegünket a főszereplővel. Ők beszélnek nekem arról, hogy milyen is az a karakter, akit megszólaltatok, mit jelent számukra magánemberként, valamint hogy a darabban mit jelent a főszereplő számára. Ezek az információk segítenek abban, hogy vizualizáljam ezt a nőt, hogy hogyan beszélhet (hanglejtés, hangszín, tempó, hangerő), milyen gesztusokat tudok elképzelni hozzá. Kezemben a saját kézzel írt szövegem. Összmondjuk. Én inkább olvasom, mint mondom, mintha semmit nem ért volna a délelőtti tanulás. Segítenek, hogy hol tartsak szünetet, milyen szándékkal mondjam a mondatot. Felolvasva szépen dúsul a szöveg, felidézésemből elmondani még lassan és kevésbé részlet-gazdagon tudom. Nincsenek meg a mondatok közötti logikai kötések, egyelőre külön álló egységek. Még elismételjük a dialógust párszor, majd befejezzük a próbálását.

Bent a teremben még mindig a tér elkészítése zajlik. Próbálok kapcsolódni a tér kialakításához, de mivel nem látom át a rendszert, ami szerint dolgoznak és én amúgy sem tudom, melyik tárgy milyen funkciót lát el, így máshoz kezdek. Először fejben visszamondom a jelenetek sorrendjét, ez azonban teljesen sikertelen. Nehéz és értelmetlennek tűnő feladat, azonban hogyan tudnám jobban a sajátommá tenni? Könnyebben tanulok, ha van hozzá valami tapasztalati/érzelmi kötődésem. Jelen esetben úgy tudom közelebb hozni a darab struktúráját, ha bejárom a helyszíneket kronológiailag. A térképpemmel végigjárom a helyszíneket, magamban ismételve a jelenetek címszavait, a dialógus rám eső részét. Egyszerű ide-odasétálással mintegy „beírom” az útvonalat a belső térképembe.

2019. február 28.

A technikai feltételek adóttak, így tudjuk a darabot részpróbázni. A mai napon kerülök a tapasztalás közelébe. Az eddigi „üres” szavak tartalommal megtöltődnek, egymáshoz kapcsolódnak, és ami a legfontosabb én is viszonyba kerülök mindezzel. Az volt a nehéz eddig, hogy el kell fogadni, hogy az ember egy darabig a semmit

értés érzésével létezik, ami úgy hat mintha fölösleges volna az adott darabbal bármilyen időtöltés, mégis bízni kell abban, hogy a dolgok összeállnak.

Mivel nagyon sok minden történik ezen a napon, először felsorolom, hogy mi mindennel foglalkozunk, majd a dolgozat szempontjából fontosabbakat részletezem.

- a koreográfia megtanulása
- tényleges találkozás a használati tárgyakkal
- megérzem az „időket” egy-egy jelenet hosszát, jelenetek közti váltások idejét
- jelenetekben a jelenlét
- a technikát érteni és értelmezni tudom
- optimalizálni tudom a tárgyak, ruhák bekészítését/elhelyezését oly módon, hogy minél könnyebben használhatók és elérhetőek legyenek számomra az előadás közben.
- a sorrend be tud ülni (érthetővé válik számomra)
- egybe lemegyünk a darabbal+ feedback (visszajelzés)

Az első egybe lemenés az mondjuk 70%-ban technikai és 30% marad az előadói jelenlétre. Ez az arány mondjuk szerintem általában igaz egy technikai lejáró próbára. Amikor pedig magát az előadást csináljuk akkor mondjuk ez az arány 20-80. A különbség a kettő között az, hogy míg egy bejáratott darab technikai lejárójánál az ember úgy mond megteheti, hogy kevesebbet ad bele, úgy a betanulásnál az ember nem is tud többet beleadni, mert a rengeteg információ, ami a fejében kering nem engedi hogy élvezettel és teljességgel a jelenben legyen, hiszen a figyelme vagy aktív és a jelent értelmezi vagy a jövőbe tekint, hogy tudja mi a következő lépés. Tehát előadói élményről ezen a ponton nem tudok beszámolni. A lejáró egy katonásan végrehajtott formamutatvány, mely során mintegy kipipálom az elvégzett feladatokat.

Általában az első egybe menéskor minden borul, amit addig felépítettem. Szöveget/koreográfiát/sorrendet egyszerűen mindent, amit lehet, elrontok. Kicsit olyan, mintha minden tudást felülírna az izgalom. Mivel a szívem sem a helyén, hanem a torkomban dobog, így a tudás is mintha kiszállna a fejből számomra elérhetetlen magasságba. A kapkodás a jellemző, semminek sem hagyok elég időt,

mivel nem élvezem a jelent. Az hajt, hogy valahogy eljussak a végére úgy, hogy a lehető legtöbb instrukciót végrehajtsam. A testem már automatikusan teszi a dolgát, de az agyam még nem képes ezt a tempót tartani, lassabb, mert egyszerűen másképp működik. Az előadás alatti flow élményt az adja majd, amikor test és elme együtt halad. Mindent egybe vetve elégedettek vagyunk mindannyian. Olyan típusú hibák jöttek elő, amelyek kiküszöbölhetők és felhívják a figyelmet a hiányosságokra. Kényelmes, megfelelő mennyiségű instrukciót kapok

2019. március 1.

Délelőtt találkozunk, és azzal kezdjük, hogy megnézzük a tegnapi lejárási próba azon részeit, ahol a technikával kapcsolatos problémák merültek fel. A félreértéseket kiküszöböljük, a helyeket fixáljuk.

Majd azonnal megcsináljuk az egész darabot elejétől a végéig. Itt egy kicsit fontos kitérni az otthoni munkára. A tegnapi esti lejárási után az agyam fúrta-faragta-vágtaszabta az élményt, igyekezett számomra praktikus és egyszerűen tudtomra adni, hogy mit és hogyan kell másképp csinálnom. Úgy is fogalmazhatnék, hogy tökéletesítette a programot, egymáshoz passzolóvá tette az egyes darabkákat. Tudást, élményt egy masszává gyúrt. Hála ennek, a mai napi lejárási részemről nagyon flottul ment. Az előző napi üres járatok megszűntek, és elkezdtem együtt lélegezni, létezni a darabbal.

Majd ezt egy hosszabb szünet követte, délutánra kellett visszamennünk a színházba. Ezt az időt arra használtam, hogy átadjam a repertoár darab szerepét a betanulóknak.

2019. március 1. 20:00 Az előadás

Röviden megfogalmazva minden rendben volt. Minden megtörtént, úgy ahogyan kell, a darab szövete nem roncsolódott.

Kicsit azért kifejtem a saját szemszögemből. Ugye egészen az előadásig az a legnagyobb kérdés, túl azon, hogy képes vagyok megtanulni a megtanulható dolgokat, hogy vajon képes leszek-e belesimulni ebbe a masszába, amit most előadásnak nevezek, amelyet a kollégáimmal jelen időben megteremtünk. A dolognak van egy formai oldala is, ami kimerül abban, hogy jó helyen, jókor, jól csinálj (legalábbis az előzőleg megbeszéltek szerint). Az esszenciáját azonban az adja, hogy hogyan csinálod. Azt gondolom, hogy a lényeg aránypárokra keresztül tudnám legjobban szemléltetni. Az első előadáson 50-50, ami a technika-jelenlét arányát mutatja. Ez az arány lényegesen jobb, mint a legelső lejárásinál, azonban még messze van az nyitott, jelenidejű, elérhető, magabiztos előadói állapottól.

Tényezők, ami miatt romlott az arány:

- tétje van a dolognak: lebukom-e, mint szereplő (nemcsak, mint a darab szereplője, hanem a szereplők közül, mint beugró)
- találkozás a közönséggel
- találkozás a kollégákkal
- mindezen fenti újdonságok izgatottá tesznek, ami megint csak ahhoz vezet, hogy különválhat test és elme. Azonban, mivel már sokkal több információt sikerült „beültetnem”, így a veszteség is kevesebb.

Még Furulyás Dóra, mint gondolkodó és szervező lény segítségére szükség van. A szerep akkor kezd működni, amikor rá már egyre kevésbé van szükség. Úgyis lehetne fogalmazni, hogy a személyiség a technikai felügyelő (racionalitás) a jelenlét pedig a szerepé.

Köszönetnyilvánítás

Nem terveztem, hogy írok köszönetnyilvánítást, aztán mégis úgy érzem, pár mondatban ki kell fejeznem, mit is jelentett nekem megírni ezt a dolgozatot. Elsősorban azt kell, mondjam nagyon jólesett megírni ezt a dolgozatot. 10 éve hogy befejeztem a gyakorlati képzést a Budapest Kortárs Tánc Főiskolán és azóta hiányzott az életemből a kézzelfoghatóság. Az előadások, mozdulatok, szavak elillannak, maradnak az érzések, tapasztalatok. Előadóművészként a belső lelki és testi érzékeléseim gazdagon dúsították a személyiségemet. Ezekre nagyon odafigyelve, tudatosítottam őket és beillesztettem a saját énképembe. Tehát nyomon követtem a rám gyakorolt hatásukat, egyre jobban megértettem a saját lelki és ezáltal előadói működésemet is. Mégis bizonyos időnként hiányérzetem lett, mert azt éreztem, hogy az érzelmekről, tapasztalatról, művészi elgondolásokról és az alkotásról beszélni és azokat megélni kevés. Akkor úgy fogalmaztam, hogy „valami hasznosat szeretnék csinálni.” Most már tudom, hogy az volt a vágyam, hogy a szakmámmal kapcsolatban tudjak a társadalom felé tudományos szempontból kommunikálni. Úgy érzem, hogy ennek a dolgozatnak a megírásával egy új lehetőség is nyílt számomra. A rendszerben való gondolkodás. Köszönet érte.

Köszönöm a Budapest Kortárs Tánc Főiskola tanárainak, hogy egy számomra új (akkor 10 éve) szemléletet adott a világban való létezéshez, és amelyből a mai napig táplálkozom.

Köszönöm Péter Petrának és Bakó Tamásnak a szakdolgozat megírásával kapcsolatos támogatást.

Köszönöm Dregus Zoltánnak, amiért megadta egy „jókor, jóidőben” hozzászólással az első löketet a dolgozat megírásához.

Köszönöm Dányi Viktóriának a támogatást.