



AF HETJUM OG HINDRUNARMEISTURUM



Af hetjum og hindrunarmeisturum. Þátttakendur í HIT-verkefninu frá sex löndum á „kyrrðarstaðnum“ í grennd við Mattighofen í Austurríki (Austrian Inn quarter) sumarið 2018.



**heroes of inclusion
& transformation**

AF HETJUM OG HINDRUNARMEISTURUM

**Samfélagsrannsókn þar sem tuttugu
og fimm þátttakendur frá sex löndum skoða
tilfinningar og skuggaviðfangsefni.**

Ritstjórar dr. Helga Weule & dipl.-ing. Manfred Weule M.A.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Útgáfuár 2019

© Aðilar að HIT verkefninu.

Formáli, HIT-niðurstöður og athugasemdir:

© Helga Weule og Manfred Weule.

Grafísk hönnun og HIT-merkið:

Robert Mahdal – INY Design.

Uppdráttur af hönnun og útliti bókar:

Manfred Weule.

Forsíðumynd:

Samvinnumyndverk eftir þátttakendur í seinni HIT vinnustofunni,
unnið undir leiðsögn Eva Matkuliaková

Myndir: Frá HIT vinnustofum og fundum, myndverk eftir
þátttakendur í vinnustofum og frá þáttökustofnunum og félögum.
Teikningu á bls. 50 eftir Márten Eskil Winge (1825-1896) er að finna
á bls. 315 í útgáfu Fredrik Sander á Eddukvæðum. Teikning
á bls. 51: ©AU Library, Campus Emdrup.

Efni þessa rits er einungis heimilt að afrita svo fremi það sé ekki
í hagnaðarskyni og að því tilskyldu að uppruna þess sé skýrt getið.

ISBN: 978-80-99931-00-9

EAN: 9788099931009

Verkefnið „HIT – hetjur inngildingar og umbreytinga“ (HIT – Heroes of Inclusion and Transformation) ber númerið 2017-I-SK01-KA204-035403. Það er fjármagnað með styrk frá framkvæmdastjórn ESB (Erasmus+ áætluninni: Lykilverkefni 2: Samvinna á sviði nýsköpunar og samskipta um góða starfshætti; stefnumótandi starf í framhaldsfræðslu). Ritið endurspeglar einungis skoðanir höfundanna enda bera hvorki framkvæmdastjórnin né landsskrifstofur ábyrgð á því hvernig upplýsingarnar sem fram komu verða notaðar.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

„Sérhverju verkefni lýkur með gleði hafi gjöfum þess verið deilt með öðrum.“
Þessa tilgátu sönnuðum við í verkefninu.

Þessi bók er gjöfin og við kynnum stolt fimmta ritið í útgáfu okkar.



Fjölþjóðleg, fjölmennningarleg og félagsleg samvinna og hlutdeild eru grundvöllur framhaldsfræðslu og óformlegrar menntunar. Öll erum við stöðugt að læra og uppgötva. Þegar unnið er saman fer hvert og eitt okkar í ferðalag sem getur reynst mikil hetjudáð. Með mikilli ánægju höfum við tekið þátt í þeirri hetjuferð (The Hero's Journey) sem þátttökulöndin lögðu af stað í, í október árið 2017 og náðu leiðarenda í maí 2019.

Bókin var fyrst skrifuð á svokallaðri evró-ensku (evró-enska er allar þær mismunandi enskur sem þjóðir Evrópu tala sem ekki eiga ensku að móðurmáli) og síðan þýdd á móðurmál allra þátttökulandanna. Þetta síðara skref reyndist gefandi af því að það leiddi til dýpri skoðunar á efninu og gerði okkur meðvitaðri um innbyggð ferli í hverju málanna.

Við erum:

Adventure Life (*Austurríki*)

Asociación cultural, social, de salud y bienestar ACUNAGUA (*Spánn*)

Divadlo bez domova (*Slóvakía*)

Grupa “IZADJI” (*Serbía*)

ReykjavíkurAkademían (*Ísland*)

Spolek divadelních ochotníků Alois Jirásek (*Tékkland*)

Efnisyfirlit

Skýringar á helstu hugtökum	10
Inngangur	11
Kynning (Austurríki)	13
Hetjan og kallið til hins óþekkta • Hungur (Spánn)	29
Hindrunarmeistarinn • Kvíði: Að þegja eða segja? (Ísland)	44
Átök og sáttmáli hetju og hindrunarmeistara • Árásargirnd og sársauki (Serbía)	59
Land hins óþekkta • Sorg (Tékkland)	73
Gjöfin og endurkoman • Gleði (Slóvakía)	90
Niðurstöður HIT verkefnis (Austurríki)	106
Aðilar HIT verkefnis	115
Viðauki	116
Ritaskrá	119

Skýringar á helstu hugtökum

Hetja (The Hero, The Hera/Heroine) er sá hluti okkar sem er reiðbúinn að taka áhættu til að geta heyrt kallið, hlýtt því og elt drauma sína og ástríður.

Hindrunarmeistarinn (The Demon of Resistance) er sá hluti okkar sem vill ekki breytingar og reynir að halda aftur af lífsþorstanum sem einkennir hetjuna. Hindrunarmeistarinn hefur óteljandi birtingarmyndir. Íslenska teymið valdi að þýða þetta hugtak frekar sem hindrunarmeistari en til dæmis hindrunardári af því að okkur fannst orð eins og dári, demón eða djöfull vera full dramatísk.

Ferð hetjunnar (The Hero's Journey) er ferli þar sem hetjan hlýðir kallinu og tekur sér á hendur ferð um myrkviði hins óþekkta. Ferlið birtist í fornum frásögnum, goðsögum og ævintýrum en einnig í nútímabókmenntum og kvikmyndum eins og Star Wars. Því var fyrst lýst af bandaríska goðsagnafræðingnum Joseph Campbell, sem var innblásinn af bók James Joyce „The Finnigans Wake“ þegar hann nefndi umrætt ferli frumgoðsögnina (The Monomyth).

Hetjuferðarþjálfunin (The Hero's Journey Training) er listræn aðferð eða vinnustofa sem leikhúsmaðurinn Paul Rebillot skapaði til að fylgja slóð ævintýrisins og leita eigin erkitýpu breytinga.

Hringrás grundvallartilfinninganna (The Cycle of Basic Feelings) er hugtak sem skýrir flæði lífsþorstans, tilfinningaflækjanna og þeirra blindgatna sem oft tengjast breytingarferli á borð við hetjuferðina. Wielant Machleidt hefur þróað hugtakið með vísan til Hans Lungwitz, sem byggir á heilasveiflumælingum (EEG) en Helga Weule og Manfred Weule hafa rannsakað hugtakið frekar.

Inngilding er ný íslensk þýðing á enska orðinu Inclusion.

Inngangur

HETJUR

Hetjur virðast hafa komist í tísku á undanförnum árum. Það má sjá allt frá „innkaupahetjum“ sem hafa afrekað að versla vel til hetja trúarofstækismanna; allt frá „hetjunámskeiðum“ til þjálfunar stjórnenda undir nafninu „þjálfum hetjur“. Ferð hetjunnar er því í samhljómi við tiskubylgju dagsins. Hvern álitum við vera hetju í dag? Trump forseta eða móður Theresu?

Oft tölum við um hetjur sem fólk sem hefur góð tök á lífi sínu og lifir og þroskast í samfélagi við aðra. Þróun er þroski. Við getum stuðlað að þroska okkar sjálfra og þess sem í okkur býr; hæfileikum, getu, samvisku, samskiptum – öllu því sem við köllum tilgang lífsins. Vanþroskinn býr í myrkri og skugga. Í Ferð hetjunnar snúast hetjueiginleikarnir ekki eingöngu um að breyta sjálfum sér, heldur líka um að hjálpa öðrum, þeim sem lifa í skugga samfélagsins. Samfélagið sjálft verður ríkara við að einnig þeir sem hafa lifað í skugganum stígi fram í ljósið. Þess vegna stefnum við að fjölbreytileika í samfélaginu, auknu samstarfi og gagnrýni á viðteknar skoðanir.

Þar af leiðandi er skýrt hverja við álitum ekki vera hetjur: Þá sem níðast á fólki og náttúru með styrk peninga eða valda, og segja að ákveðnar skoðanir séu nauðsynlegar vegna þess að þær skapi öryggi og vísi fólki inná beinu brautina.

Hetjur á ferð eru aldrei einar, því þær hafa ávallt með sér mikilvæga féлага til að fullvissa sig um að þær stefni í rétta átt. Félagarnir geta verið meðhjálpapar af ýmsu tagi eins og forfeður og -mæður, náttúrufyrirbæri, dýraminni, listir og draumar, en einnig andstæðingar eins og tvíhöfði hetju og hindrunarmeistara (demon of resistance) sem reynir að stýra ferð hetjunnar með prófraunum í tilfinningum og orðum. Síðast en ekki síst er fólk með í för, sem er einnig þátttakendur í Ferð hetjunnar (hér eftir oft kölluð hetjuferðin).

SKUGGI

„Öll eigum við það sameiginlegt að þekkja ekki hug okkar allan eða heildarpersónuleikann. Foreldrar okkar og kennarar ýta oft undir þroska léttari hliða persónleika okkar – hvetja okkur áfram í velþekktum fögum svo sem reikningi og rúmfræði – og til að ná árangri“.¹ Sá hluti okkar sem nefna má skuggahlið, eru eiginleikar okkar sem birtast sem óæskileg hegðun eða yfirbragð og samrýmast ekki óskum umhverfisins. Hópar, borgir og samfélög eiga samskonar skuggahliðar. Einfaldasta mynd þeirra er svarið við spurningunni um hvað okkur líkar illa við í fari annarra. Venjulega líkar okkur heldur ekki við okkar eigin skuggahliðar og höldum þeim leyndum, þótt við sjáum skuggahliðar annarra. Það er nauðsynlegt að verða fær um að mæta okkar eigin myrkviði og horfa inn í eigin skugga. Skuggar eru oft álitnir slæmir eða jafnvel illir.

.....
1 Bly 1988, bls. 7

TILFINNINGAR

Marie-Louise von Franz segir að ákveðin hjartasýni ættuð úr kristindómnum og síðar, jákvæðni upplýsingarinnar, hafi skilið okkur eftir hjálparvana gagnvart skuggahliðum okkar. Vegna þess að við erum ekki í stakk búin til að takast á við neikvæðar tilfinningar og myrkviði, segir hún að „nú til dags, séum við í hættu stödd, þar sem þekking á ákveðnum hluta efnhags- og stjórnmálamenningarinnar sé ofmetin og tölfraði í hávegum höfð. Hugtökin gott og illt eru tilfinningalegs eðlis. Heimspekilega séð, eru kostir og gallar við hverja athöfn, en einungis tilfinning einstaklingsins eða samviska hans getur stýrt mikilvægum ákvörðunum hans“ (Franz 1974).

FIMM MIKILVÆG SKREF Á BREYTINGAFERLI

Almenna undirstaðan í þessu rannóknarferli eru persónulegar upplifanir af neikvæðum tilfinningum; þátttaka og umskipti sem eiga sér stað í þjálfun bandaríska leikhúsmannsins Paul Rebillot (1931-2010) sem byggð er á hugmyndafræði Ferðar hetjunnar (hér eftir er aðferð Rebillot kölluð hetjuferðarþjálfunin). Markmið og innihald þjálfunarinnar fela í sér að hver og einn upplifi persónulega stórar eða smáar breytingar, skoði þær og skilgreini á ýmsan hátt. Fimm skref eru mikilvæg í þessu ferli:

1. Að finna hvata breytingar og kynna hann
2. Að bjóða hugsanlegum hindrunum að sýna sig
3. Leyfa andstæðum hliðum að takast á og komast að niðurstöðu
4. Fara inn í Land hins óþekkta og standast prófraunir
5. Viðurkenna hið nýja sem gjöf og flétta það inn í daglegt líf.

Þessi fimm skref eru ómissandi í sérhverju sköpunarferli og við hverskonar serimóníur eða sjálfsköpuð ritúöl.

Evrópuverkefnið HIT er sameiginleg skoðunarferð hetja inn í myrkviði samfélagsins, þar sem finna má neikvæðar tilfinningar og skrímsli en einnig dýrgrip. Þegar við förum þessa ferð, stöndum við á öxlum allra þeirra sem hafa farið hana á undan okkur. Hér freistum við þess að lýsa reynslu okkar, tilfinningum og gjörðum í ferðinni.



Kynning

Tuttugu og fimm manneskjur frá sex mismunandi löndum og menningarheimum sem allar vinna að endurmenntun skjólstaðinga sinna komu saman til að taka þátt í skoðunar- og þróunarverkefni sem heitir *HIT – Hetjur inngildingar og umbreytinga; samstarfsverkefni til að kanna og breyta félagslegu myrkviði*² sem byggir á Ferð hetjunnar og heitir HIT – Heroes of Inclusion and Transformation á ensku.

Verkefnið hlaut Erasmus+ styrk frá ESB, lykilverkefni 2: Samvinna á sviði nýsköpunar og samskipta um góða starfshætti; stefnumótandi starf í framhaldsfræðslu. Aðalmarkmið verkefnisins er þróun nýsköpunar í framhaldsfræðslu, með höfuðáherslu á bætta hæfni kennara til að virkja fólk til félagslegrar þátttöku. Verkefnið tengist Erasmus+ áætlun Slóvakíu og hefur svipuð stefnumið.

Árangur verkefnisins má sjá í þessu riti. Markmiðið er að ráðgjafar, skipuleggjendur og þjálfarar í fullorðinsfræðslu sem og leiðbeinendur, meðferðaraðilar, aðgerðarsinnar á félagslegum, menningarlegum og listrænum grundvelli, félagsráðgjafar og aðrir sem vinna með jaðarsettu og varnarlausu fólki, sem og þeir sem leita leiða til að tjá sig og finna eigin sjálfsmynd, geti notfært sér ritið. Verkefnið okkar stuðlar að valdeflingu bæði þeirra sem styrkja aðra, og þeirra sem þurfa á stuðningi að halda.

Tæknileg ferli og uppbygging á sviði fjármála og félagsmála hafa tilhneigingu til að staðla faglega hlið einstaklinga og einblína á fyrirfram ákveðin markmið og aðferðir. Stöðlun opinberar ekki hæfileika einstaklinga. Þó eru það einstaklingarnir sem eru skapandi og taka frumkvæði. Þeir leika stórt hlutverk í lýðræðisþjóðfélagi og eru færir um að fá fólk sem býr við ýmis vandamál, þar á meðal innflytjendur, til að finnast þau tilheyra samfélaginu.²

Hetja hefur einkenni sérstakra einstaklinga: þær eru frábrugðnar hver annarri, þær hafa ákveðna sýn á viðfangsefnið og hafa sérstaka samskiptahæfileika. Þær læra að skilja „tungumál“ líkama, tilfinninga og sálar, og komast í snertingu við hæfileika og hegðunarmynstur sem hefur verið ýtt inn í dulvitundina eða „skuggann“. Bandaríska skáldið Robert Bly segir: „Við virðumst nota fyrstu tuttugu eða tuttugu og fimm ár ævinnar í að ákveða hvað við ætlum að fela fyrir sjálfum okkur í innri myrkviðum, en næstu fjörutíu árin til að endurheimta það“.³

Helstu vörður á vinnuferli okkar voru:

- Fyrsti fundurinn þar sem yfirskrift námskeiðsins var ákveðin og við kynntumst hvert öðru
- Vinnuferli þar sem þátttakendur kynntust hetjuferðarþjálfuninni og kenningunni um hringrás grundvallartilfinninganna og frekari ákvarðanir voru teknar um framhaldið

2 Sjá texta Erasmus+ heftisins 2017-2020, bls. 5. Skyld hugtök á bls. 118.

3 Bly 1988, bls. 64.

- Skipulagsfundurinn þar sem hver kynnti sitt framlag og næstu skref voru ákveðin
 - Sumarvinnustofan þar sem þátttakendur lögðu fram verk sín, kenningar og þanka og lögð voru drög að þessari bók
 - Fundurinn þar sem textinn var gagnrýndur í fyrsta sinn
 - Lokafundurinn með aðaláherslu á þessa bók
- Hluti af árangrinum af þessu tveggja ára langa verkefni birtist hér.

Uppsetning ritsins

Skrif okkar endurspeгла rannsóknarheimspeki okkar sem byggir á reynslutengdu námi og félagslegum tilraunum. Það birtir sýn okkar á hinn margþætta samfélagslega fjölbreytileika og gagnrýnir margvíslega hugmyndafræði. Fyrst er kynning á Helgu og Manfred Weule og sýn þeirra á verkefnið og ritstjórn bókarinnar. Þar á eftir fylgja fræðilegur grundvöllur, tilgátur og rannsóknaraðferðir. Kaflarnir þar á eftir fylgja hinum fimm skrefum hetjuferðarþjálfunarinnar og hringrásar grundvallartilfinninga (Cycle of Basic Feelings). Í næstu fimm köflum lýsa þátttakendur tilgátum sínum, afrakstri rannsóknar og aðferðum sem hver hópur um sig notaði með sínum skjólstæðingum og ritstjórnir birta athugasemdir við hvern kafla. Í lokakaflanum kemur fram hver reynslan og árangurinn af verkefninu varð ásamt fræðilegum og hagnýtum vangaveltum um niðurstöðurnar. Einnig er bent á rannsóknarverkefni sem áhugaverð gætu verið í framtíðinni.

1. Hver erum við og hvers vegna við völdum þetta umfjöllunarefni

Helga segir frá:

„Ég hef alla tíð verið upptekin af hinu stóra, óþekkta: fyrst sem barn af stjörnuhimninum, af stórum skógum, af samskiptum utan hins þrönga ramma fjölskyldu minnar, af hinu óleyfilega, ókannaða; sem ung kona af veröld karla og af öllu sem ég skildi ekki. Af og til varð ég heimspekilega og listrænt upptekin af rökræðu og uppbyggingu samfélagsins annars vegar og málverkinu hins vegar, hvort tveggja tengt þjálfun hugans og innsæisins. Ég varð snemma þjálfari í hópefli og ráðgjöf félagasamtaka á vegum ÖGGO (samtaka austurrískra ráðgjafa með samfélagsvitund), en sem listamaður vann ég með drauma mína, áföll og með náttúruna. Á námskeiðum notaði ég skapandi myndræn ferli. Börnin mín tvö opnuðu mér sýn inn í sínar litlu veraldir sem voru nýjar og skrítnar, fannst mér. Með þeim lærði ég mikilvægar lexiur um tilfinningar, sérstaklega sorg, gleði og aðskilnaðarkvíða, fæðingu og dauða.

Árið 1980 fylgdi ég í fyrsta sinn kallinu. Ég þáði boð frá ráðgjafafyrirtæki um að vinna sem ráðgjafi stjórnenda. Í starfinu lærði ég margt um þýskumælandi fyrirtæki og markaði í Evrópu annars vegar og á hinn bóginn sá ég regnskóga og villta náttúru hinum megin á jörðinni og upplifði frumbyggjalist og heilun hjá tveimur sjamönnum frá Perú. Mér varð ljóst að þróunar- og sköpunarferli á öllum þessum sviðum þarfnast stefnumörkunar (H. Weule 2013).

Hið hefðbundna ferli hópeflis byggir á kenningum um hvernig ósjálfstæði þróast yfir í gagnkvæmni. Annað ferli er kallað Johari-glugginn. Í gegnum málalartistina uppgötvaði ég að ég varð að losna undan vanabundinni nálgun og öðlast hugrekki til að láta af stjórn. Um 1990 varð margbreytileikinn og sjálfstæði mitt öllu öðru mikilvægara.

Ég kynntist hringrás grundvallartilfinninga og maka mínum sama dag, á ráðstefnunni „The End of Big Blueprints and the Blossoming of systemic practice“, í Heidelberg 1991. Ég er enn jafnheilluð af báðum. Sjö árum síðar gat ég sameinað áhuga minn á hvoru tveggja þegar ég kynntist Paul Rebillot og heilunarlist hans í hetjuferðarþjálfuninni.“

Manfred segir frá:

„Ég fæddist inn í fjölskyldu mótmælendatrúaðra rökhyggjumanna, sem lifðu í hörðum heimi véla, ættaðir úr röðum handverksmanna og íhaldssamra bænda sem fylgdu Þýskalandskeisara að málum. Forfeður mínir bjuggu í þorpi nálægt norður-þýsku fjöllum Harz, þar sem þúsund ár af námagreftri hafði breytt villtri náttúru Brocken – sem líktist Blocksbergi í Valborgarmessusenunni í Fást eftir Goethe – í landslag markað mengandi iðnaði og eintóna menningu; í sumum þorpanna voru haugar af námarusli í kringum bræðsluna. Faðir minn tók þátt í báðum heimsstyrjöldunum og gerði ráð fyrir því að þriðji ættliðurinn, synir hans tveir, tæki við verksmiðjunum. Hefði hundurinn Astor, af Airedale kyni, ekki verið hluti af lífi mínu þegar ég var drengur, hefði ég ekki þroskast tilfinningalega. Móðir mín gaf mér þverflautu og flaututíma. Þetta opnaði augu mín fyrir listu og fegurð. Fjölskylda mín var mjög stolt af „prófessorum í Leipzig“, frænda mínum Karli Weule sem vann að mannfræðirannsóknunum í þýsku Austur-Afríku og byggði upp mannfræðisafn í Leipzig. Framganga hans gerði mér auðveldara fyrir að láta óskir mínar rætast og nema menningarmannfræði. Í gegnum hana snerti ég á öllum sviðum lífs míns; andstyggð mín á að vera mótaður af valdastofnunum og þiggja stöðu mína í samfélaginu af þeim gaf mér kraft til að taka sjálfur stjórnina – skoða hina skritnu þýsku menningu – og uppgötva tilgang lífs míns og lifa í samræmi við hann. Kennari í skipulagsþróun (OD) orðaði það svo: „Hann mótaði sjálfan sig úr efnivið sínum líkt og



Helga Weule:
Fimm af sjö persónuþróunarmyndum
um tilgang lífsins frá 2011.

myndhöggvari“⁴. Í lok námsleyfis þegar ég var 42 ára, skipulagði ég námskeiðið Leiðarljós (Leitbild) ásamt Helgu, maka mínum.⁴ Námskeiðið snýst um að hafna hefðbundnum leiðum varðandi framleiðni, árangur og aðlögun (eða hagræðingu) og treysta heldur á eigin tilfinningar og innsæi, einbeita sér að markmiðum og velsæld í stað skulda og skorts. Ferlið þar sem minningar eru framkallaðar var endurbætt og styrkt með hetjuferðarþjálfuninni og „Uppgötvaðu þína eigin goðsögn“, hvort tveggja frá Paul Rebillot.⁵ Í Ferð hetjunnar merkir tilgangur lífsins skýra sýn og „dagskrá“ hetjunnar. Öll þessi ferli eru hluti af ævilangri „helgun“, sem sjá má þar sem iðnvæðing hefur átt sér stað í heiminum.“

2. Félagslegt mikilvægi

Manfred heldur áfram:

„Skoðum hvernig þetta byrjaði: hin þunga þögn eftirstriðsáranna um alla hluti sem tengdust kvíða og skömm, svo sem stríð, nasismi, gyðingahatur og fjöldamorð, varð til þess að upplifun mín af ’68-hreyfingunni var frelsistilfinning. Þá var hægt að spyrja erfiðra spurninga og leita eftir svörum og rannsaka þau. Karl Marx ritaði leiðbeiningar fyrir slíkt. Hin fjölþjóðlega hreyfing ungmenna 1968 sýndi mér mikilvæga hluti: ég gat tekið óvæntar ákvarðanir. Það vöknudu margar spurningar hjá okkur sem enginn fullorðinn vildi svara, þannig að við fundum svör í marx-lenínisma árunna uppúr 1920. En það er ekki mikill munur á marx-lenínískum flokki og her „stéttaóvinarins“ – sem hafði mótað föður minn og afa. Báðir hópar eru vélar sem neita tilvist einstaklingshyggju og skapandi fjölbreytileika. Líkami minn skildi þetta strax og eftir nokkuð mörg ár, einnig hugur minn. Eftir að hafa opnað á tilfinningar mínar í gegnum Gestalt meðferð og líforkuflæði lenti ég í djúpri andlegri tilvistarkreppu (Grof 1989). Ég komst uppúr henni eingöngu vegna þess að þráin eftir að vera með sonum mínum tveimur varð sterkari en sársaukinn sem kvaldi mig. Þess vegna truflar hún mig enn, þessi þrá að finna svörin við spurningum mínum, að beina athyglinni að félagslegum margbreytileika og baráttunni gegn skuggaviðfangsefnum og tabúum.“⁶

Helga heldur áfram:

„Mér varð betur og betur ljóst hvernig fjárhagur stjórnaði mér í starfi mínu sem ráðgjafi og hvernig sjálfstæði mitt stangaðist á við stýringu erlendu fyrirtækjanna og efnahagsmarkmiða þeirra. Því tók ég boði Manfreds fegins hendi og þróaði námskeiðið Leiðarljós með honum. Ég sá þar tækifæri til að finna nýjan tilgang í eigin lífi, svo ég fór í námsleyfi og yfirgaf fyrirtækið mitt sem var í blóma. Kvíði minn gagnvart tilgangi lífs míns gerði það að verkum að ég kannaði tilfinningar mínar ofan í kjölinn sem og forna heilunaraðferð (Verkefni: „Skipulag tilfinninga“ (Weule 1998), hetjuferðarþjálfunarnámskeið hjá Paul Rebillot og „Listin að lesa véfrétt“ með Malidoma Somé).

4 Leiðarljós snýst um að muna það sem við vitum ekki að við vitum. Sjö árum síðar styrktumst við í þeirri vinnu, vegna tengsla við Dagara ættbálksins í Vestur-Afríku, þar sem tilgangur lífsins er mikilvægt efni (Somé 1994 og 1998), og James Hillman sem kallar tilgang lífsins „lykil sálarinnar“ í „hnetu“-kenningu sinni (Hillman 1996).

5 Sbr. ævintýri og Súmerísku ljóðin um Inönnu (Wolkstein 1983 og Pereira 1983) og sögur af Gilgamesh (Schrott 2001)

6 Bók Daniel Quinn er sérlega áhugaverð fyrir þá sem vilja afkóða hulda fordæmingu í samfélaginu. (Quinn 1992 og 1997)

En þrátt fyrir þetta, hófum við vinnu með litlum sjálfstæðum hópum og einstaklingum sem þörfuðust hvatningar. Hindrunarmeistarar okkar kröfðust þess snemma að myrkviði okkar sjálfra yrði tekið til skoðunar og fært í ljósið. Þetta eru eldfim efni sem sést vel þegar tvennt er skoðað; kviði fólks yfir framtíðinni, sem fleiri og fleiri eru haldnir, vegna fjármála, umhverfismála, stjórnmála og trúmála; og hins vegar niðurbældar „neikvæðar“ tilfinningar svokallaðar, sem risa vegna samfélagslegra skuggaviðfangsefna. Fólk sem ekki getur tjáð tilfinningar sínar verður auðveldt bráð þeirra sem vilja stjórna og hafa yfirráð. Til lengri tíma, virðast erfiðleikar við að tjá tilfinningar leiða til vanheilsu á sál og líkama.

Það virðist vera sterk félagsleg þróun í þá átt að stýra fólki og staðla það, til að þjóna hagsmunum fjármála annars vegar, og að „fóðra fólk með dóti“ hins vegar. Þetta leiðir af sér ósjálfstæði, fíkn og andleg veikindi. Það þarf að breyta samfélaginu og menningunni. Meðferðaraðilar og ráðgjafar, kennarar og félagsþjónustan eru beðin að styðja við fólkið, en hvernig er það hægt án þess að skapa nýtt ósjálfstæði? Hvað gæti komið þessum hópum fagaðila til hjálpar, sem endaði ekki í hræðslu við fjölbreytileika og yrði ekki staðlað?

Nútímamenning og raunhyggja hefur tilhneigingu til að setja svokallaðar „neikvæðar“ tilfinningar svo sem sorg, reiði, sársauka og kviða, í bann. Svokallaðar „jákvæðar“ tilfinningar svo sem gleði og fróðleiksfýsn eru samþykktar. Hvort tveggja er réttlætt með gildisdómi. Bann við „neikvæðum“ tilfinningum leiðir fólk í tilfinningaleg vandræði. Slíkt leiðir aftur af sér veikindi eða ástand þar sem fólk notar sama gildisdóm og það hefur sjálft orðið fyrir á allt sem er „öðruvísi“ og beygir sig og aðra undir regluveldi af offorsi.

Valdabarátta í stjórnmálum nýtir slíkt ástand, þannig að niðurlægning „annarra“ getur af sér bókstafstrú, öfgar og hryðjuverk. Oft eru fylgjendur slíkra valdhafa „gott fólk“, „hugrakkir menn“ og „vinnuþjarkar“. Slíkt offors dýpkar sambandsleysið við „neikvæðu“ tilfinningarnar og herðir á vandræðunum. Tengslaleysi, samkeppni og framtíðarkviði vex.

Það er hægt að snúa svona þróun við: Í æsku útilokuðum við „neikvæðar“ tilfinningar og tókum inn réttlætingu á því, til að fara ekki á mis við umhyggju og athygli. Það má nota svipaða aðferð til að leiðrétta ástandið.“

Manfred heldur áfram:

„Á bakvið sárið er gjöf. Kviði og skömm loka fyrir tilfinningar og opna fyrir að aðrir ráðskist með þig. Karlar hafa tilhneigingu til að fela kviða og sorg á bak við bræði og reiði. Það sama gildir um mig. En kviði og skömm geta líka verið hvatning til að skoða þessar tilfinningar og spyrja líkamann hvað hann vill sýna. Með hjálp „vitnis sem veit“ er mögulegt að muna, kanna og endurupplifa gömul sárindi sem við hlutum vegna þvingandi uppeldisaðferða (Miller 1983). Sorgin hjálpar okkur að losna undan yfirráðum annarra og komast aftur í flæði grundvallartilfinninga (Weule 1998).

Um það leyti sem ég flutti með Helgu til „kyrrðarstaðarins“ okkar í Austurríki tapaði ég mestum hluta arfsins eftir foreldra mína. Tilviljun gerði að við ferðuðumst til Vestur-Afríku sem reyndist vera staðurinn sem ég hafði í raun leitað að alveg síðan ég fann bók Karls Weule í bókahillu föður míns. Nú skyldi köllun mín verða skýrari til að hjálpa öðrum að finna tilgang með lífi sínu. Þegar ég hitti heilara frá menningarsvæði Dagara fólksins í Burkina Faso, notaði ég tækifærið og bað um ráð. Hefðbundnir heilarar í Vestur-Afríku vita hvernig á að heila sambandið við forfeður og við villta náttúru. Forfeðurnir hjálpa okkur að finna leiðina að tilgangi lífsins. Menning Dagara gerir mun á eyðileggjandi og uppbyggilegum arfi. Það var sérlega hjálplegt í minni tilfelli. Eftir mörg

ár með alltumlykjandi neikvæðan fjölskylduarf á bakinu var gott að geta einbeitt sér að því að horfa á jákvæða fjölskylduarfinn. Sá tími var kominn og til að festa aftur rætur í landslagi bernskunnar og unglingsáranna. Það var gott að vera ekki lengur einn með þetta allt! Fimm þátta stjórnufræði Dagarafólksins og leið þeirra að tilgangi lífsins vísa veginn inn í samfélagið.

Ég kynnti þessa leið í opnum fyrirlestri í heimabæ mínum árið 2014. Ég fann mikinn hljómgrunn en líka angst þegar bannið gagnvart fjölskyldu minni og uppruna var brotið upp (M. Weule 2013).

3. Innihald þessa rannsóknar- og þróunarverkefnis

Af Paul Rebillot lærðum við að leiða þjálfunarnámskeið hans, Ferð Hetjunnar og árið 2006 fengum við styrk frá Evrópusambandinu (EU Youth Programme) til að kenna ungu fólki fyrsta fjölmennningarlega hetjuferðarnámskeiðið í Austurríki. Ári síðar stofnuðu þátttakendurnir á námskeiðinu samtökin „Ævintýralíf“ (Adventure Life). Í tengslum við samtökin bauðst okkur að kenna hetjuferðina, sem sammannlegt ferli átaka og breytinga, í tíu ár. Vegna fjölbreyttra aðferða á þessu námskeiði – allt frá ritúölum og ástundun lista, til ýmiss konar meðvitaðrar innri vinnu – eru „neikvæðu tilfinningarnar“ og það sem er bannað (skuggahliðarnar) einnig innifalið, nokkuð sem styrkir sjálfsstjórn okkar (Mittermair 2009). Þess vegna varð hetjuferðin að viðbættum sagnaminnnum sem gerðu átök og breytingar mögulegar, miðlæg í námskeiðum okkar. Við höldum áfram að rannsaka og dýpka efnið og bættum við hringrás grundvallartilfinninga. Við höfum einnig notað afrakstur rannsóknarverkefnis okkar sem kallast „tilfinningalegur félagsskapur“ (Weule 1998) – annars vegar tilfinningar í samtökum eða fyrirtækjum, og hins vegar skipulagning eða stjórnun tilfinninga. Það laukst upp fyrir okkur þegar við unnum við þjálfun stjórnenda sem ráðgjafar hjá fyrirtækjum og stofnunum að einstaklingar sem eru meðvitaðir um tilfinningar sínar og þekkja mörk þeirra hafa sjálfsstjórn og innri styrk. Einstaklingar sem á hinn bóginn eru ekki tengdir tilfinningum sínum eiga það til að láta auðveldlega stjórnast af öðru fólki. Til að geta skoðað og mótað tilfinningar þurftum við fræðileg hugtök og orð. Þau fundum við í hringrás grundvallartilfinninga (Machleidt 1989) þar sem fjallað er um fimm grunntilfinningar og hringrás þeirra.

Grundvallartilfinningar og samhengi reynslunnar

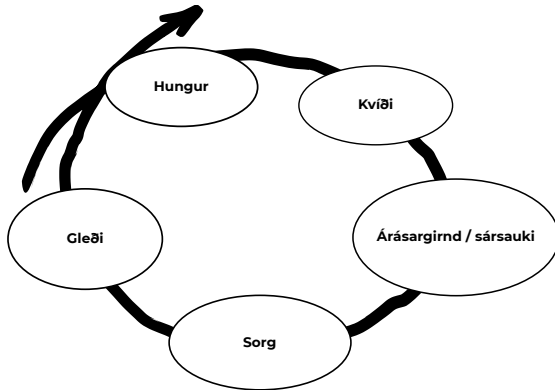
Fimm litir, rautt, blátt og gult, eru grunnlitir alls hins fjölbreytta litrófs. Á sama hátt er mögulegt að segja að allt tilfinningaróf okkar grundvallist á fimm grundvallartilfinningum: Hungri (fróðleiksfýsn), kvíða, árásgirnd/sársauka, sorg og gleði. Hægt er að sýna fram á staðsetningu hverrar tilfinningar með heilaskanna. Þegar í frumbernsku er mögulegt að þekkja þessar frum- eða grunntilfinningar. Þar að auki sýna rannsóknir að þær komi fram í ákveðinni röð.

Röð grundvallartilfinninga. Byggt á Wielant Machleidt (Weule 1998).

	„Undirbúnings tilfinningar“		„Þröskuldur aðgerða og árangurs“	„Tilfinningar að loknu ferli“	
Tilfinning	Forvitni Hungur Ósk	Kvíði Skömm Öðryggi	Árásargirnd í samskiptum / sársauki, bræði, reiði	Sorg Skortur á hvatningu	Gleði
Aðgerð	Þrá eftir: Leit Fíkn Könnun	Varfærni Flótti Skipulagning Spurn	Ósamkomulag Streð/átök	Úrvinnsla Sleppa takinu Orkuskortur	Ánægja Fullnægja
Skilningur	Ætlun Áhugi Vilji Drift	Kvíða-vörn Öryggi Stjórnun	Ákvörðun Slá naglann á höfuðið	Uppgjöf Íhugun Losun tengsla	Árangur Lyktir Sátt
„stífla“ „lokaðar leiðir“ „skuggahlíð“	Nýsköpun án markmiða Áætlanagerð Fíkn	Ofverndun Eigið svæði varið Fælni Ofsóknaræði Lömun	„Margir óvinir, meiri heiður“ Grípa til aðgerða Skyndiákvarðanir Manía/oflæti	Biturleiki Kaldhæðni Öfund Afskiptaleysi Sekt úthlutað Þunglyndi	Sældarhyggja Forðast erfiðleika Fíkn



Reynsluröð
Hver tilfinning kemur fram bæði í orði og athöfnum.



Samkvæmt Machleidt getur hver tilfinning endað í sjálfheldu sé hún bæld eða tökunum ekki sleppt af henni. Slíkt leiðir oft til veikinda. Hungur og gleði geta endað í vanabindingu og fíkn, kviði þróast yfir í fælni eða lamaða orku, árásargirnd og sársauki breytast í oflæti og sorg í þunglyndi. Hvað veldur því að þessar tilfinningar birtast sem þessi hringrás? Þegar hver þeirra hlýtur viðurkenningu og er notuð sem hvati til náms upplifir fólk flæði lífskraftsins í gegnum þessa hringrás.

Við rannsókuðum hvernig hringrás grundvallar-tilfinninga hafði áhrif á ákvarðanatöku stjórnenda fyrirtækja, með því að skoða á eigindlegan máta skynjun og vitund um velkomnar og óvelkomnar

tilfinningar á fundum um ákvarðanatöku. Það kom í ljós að sorg í hvaða mynd sem er, ásamt kviða og árásargirnd/sársauka eru óvelkomnar (bannaðar) tilfinningar í meirihluta aðstæðna og álitnar „neikvæðar“, á meðan hungur og gleði eru samþykktar sem „jákvæðar“ tilfinningar (Weule 1998). Stjórnendur fyrirtækja þurfa að skilgreina mótsagnir milli sjálfstjórnar og utanaðkomandi stýringar sem og milli verkaskiptingar og samhæfingar. Vegna þess að tilfinningar eru hreyfiafl sjálfstýrðs náms er áhugavert að skoða viðskiptaheiminn sem ræður svo miklu um daglegt líf fólks. Rannsóknir á fyrirtækjum og félagasamtökum hafa bent á sex grundvallarmynstur samhæfingar (Mintzberg 1979, Bauer 1996):

Mótsagnir milli sjálfstjórnar og utanaðkomandi stýringar:

6 grundvallarmynstur samhæfingar innan fyrirtækja/félagasamtaka

1. gagnkvæm samhæfing milli fólks í samskiptum
2. bein skipun frá stjórnanda til undirmanns
3. stöðlun ferla
4. stöðlun með tilliti til sértæks árangurs
5. stöðlun með tilliti til hæfileika/kunnáttu
6. stöðlun með tilliti til gilda og hefða

Grundvallarmynstur 1 og 2 nota talmálið; sjálfstjórn hvers og eins innan marka sem sett eru í sameiningu. Í mynstri 1 eru allir jafningjar, en í mynstri 2 er valdamisvægi. Utanaðkomandi stýring á sér rætur í hefð, venjum og siðum sem festa sig í sessi, og eru jafnvel innra með þeim sem eru vanir að vera undir annarra stjórn.

Grundvallarmynstur 3 og 4 nota ritmálið til að staðla samvinnu. Stöðlun ferla má sjá í sínu klassíska formi í kvikmynd Charlie Chaplin, Nútímanum (Modern times). Stöðlun með tilliti til sértæks árangurs og gæða

framleiðslu leiðir af sér reglugerðir eru stjórnþæki. Fólki upplifir utanaðkomandi stýringu sem ópersónulegt vald sem það þarf að hlíta. Það byggir ýmist á þvingun eða er álitíð nauðsynlegt af þeim sem verða fyrir því. Viðkvæmni fólks í þessari stöðu hentar ekki kerfinu; viðkvæmni og tilfinningar verða „aðskotahlutir“.

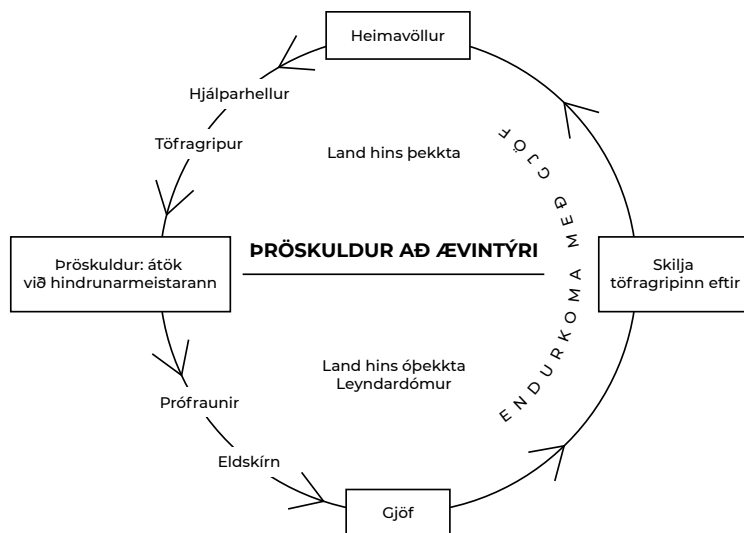
Gundvallarmynstur 5 og 6 eru oft ómeðvituð stig innrætingar og ópersónulegs valds. Stöðun 5. mynstursins, hæfileika og kunnáttu, er sérstaklega áberandi innan menntakerfisins og í þróun faglegrar virkni og hlutverka, sérstaklega innan sérfræðistofnana eins og spítala og háskóla. Þegar sú stöðun er spyrð saman við 6. mynstrið, gildi og hefðir, er markmiðið greinilega að móta manneskjuna. Þetta er sérlega áberandi í hugmyndafræðilega stýrðum stofnunum svo sem kirkjum, leynipjónustu, verkalýðsfélögum og fleirum. Í þeim tilfellum virkar sjálf stofnunin/samtökin eins og „kennari“ eða „mentor“ einstaklinga og gerir kröfu til þeirra um að förna einstaklingseðli sínu og stjórn á eigin fyrir þarfir og kröfur stofnunarinnar.

Tilfinningar eru hvati til sjálfstýrðs náms og sjálfstjórnar þar sem þær mæta takmörkum sínum. Þessvegna beinist sjálfstæði fólks oft gegn harðstjórn af hvaða toga sem er; gegn utanaðkomandi valdi og gegn eigin röklegri harðstjórn. Sjálfstýring tilfinninga er leið sem verður gjarnan að stjórnleysi sérstaklega ef að stofnunin gripur ekki inn. Mikil bæling eyðileggur samhengið í stofnuninni og hún verður „hörð en brothætt“ og tengingar hverfa.

Tilfinningar og ómeðvituð hugsun (t.d. innsæi), eru af öðrum toga og tala annað tungumál en raunsæi og rök. Þess vegna notum við miðla eins og myndir, hluti, merki, tóna, hljóð, líkama og hreyfingu, leikhús

og athafnir í vinnu okkar og skoðunarferli. Hér verður augljóst að mannlegar tilfinningar hafa alltaf „merkingu“, fela oft í sér dulinn skilaboð eða gjöf. Um leið og merkingin kemur í ljós birtist gjöfin og manneskjurnar eru staddar í flæði lífskrafts og sköpunargáfunnar (í viðskiptaheiminum væri þetta kallað hvati og þátttaka). Með þessu höfum við styrkt tilgátu okkar um að meðvitund um tilfinningar auki sjálfsvitund og færni okkar til sjálfstjórnar.

Hringrás grundvallartilfinninga getur orðið vegvisir í verkefnum tengdum nýsköpun og sköpunarkrafti (t.d. þegar sköpunarkraftur er þjálfður), í hópefli og í ferli samfélagsuppbyggingar (sjá töflur í viðauka) og í námskrá ráðgjafa. Í tíu ár höfum við blandað saman hringrásinni í hetjuferðarþjálfun Paul Rebillot og hringrás grundvallartilfinninga

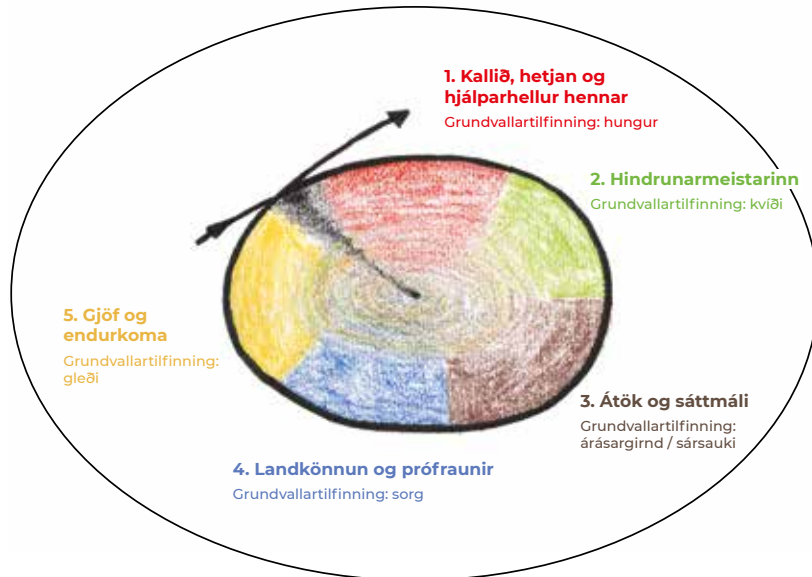


og komist að þeirri niðurstöðu að hvorttveggja eru góðir vegvisar í átt að innri hvatningu og sjálfsstjórn fyrir þátttakendur í námskeiðum okkar.⁷

Þjálfarar sem koma í hetjuferðarþjálfunina læra hópefli, sköpun og viðbrögð við óvæntum atburðum (krisum) svo sem því sem kemur óvænt frá þátttakendum þegar þeir kafa í eigin persónuleika, sem og að breyta eynd og eyðileggingu í kraftmikla mótun samfélaga.

Grundvallartilfinningarnar og hetjuferðarferlið

Þessi tvö ferli liggja til grundvallar námskeiðunum okkar. Við uppgötvuðum að öruggt umhverfi er nauðsynlegt til að hægt sé að ná sambandi aftur við grundvallartilfinningar sínar. Umhverfið þarf að leyfa endurnýjun og breytingar á kvíðatengdum tilfinningum svo sem bræði, sársauka og sorg. Við vinnum einnig með skapandi athafnir sem veita vernd og komumst að því að það eru mjög fáir verndaðir staðir í menningarumhverfi okkar.



*Hetjuferðarþjálfun HIT verkefnisins á Lanzarote 2018.
Helga Weule & Manfred Weule, Adventure Life.*

7 Hringrás grundvallartilfinninga og ferlið í Ferð hetjunnar er ritgerðarefni Lenka Srejberová 2018 (nú Lenka Ruzicková).

4. Hvernig skoðunarferlið fer af stað inn í land hins óþekkta

Sameiginleg reynsla okkar hefur kennt okkur að rannsaka land hins óþekkta heildrænt og af hugrekki í leik, framkvæmd og fræðum. Þannig settum við saman HIT-rannsóknarverkefnið. Fyrsta skrefið var að finna góðan ramma um verkefnið og það styrkti okkar að skipta með okkur verkum.

Rannsóknarskipulag HIT

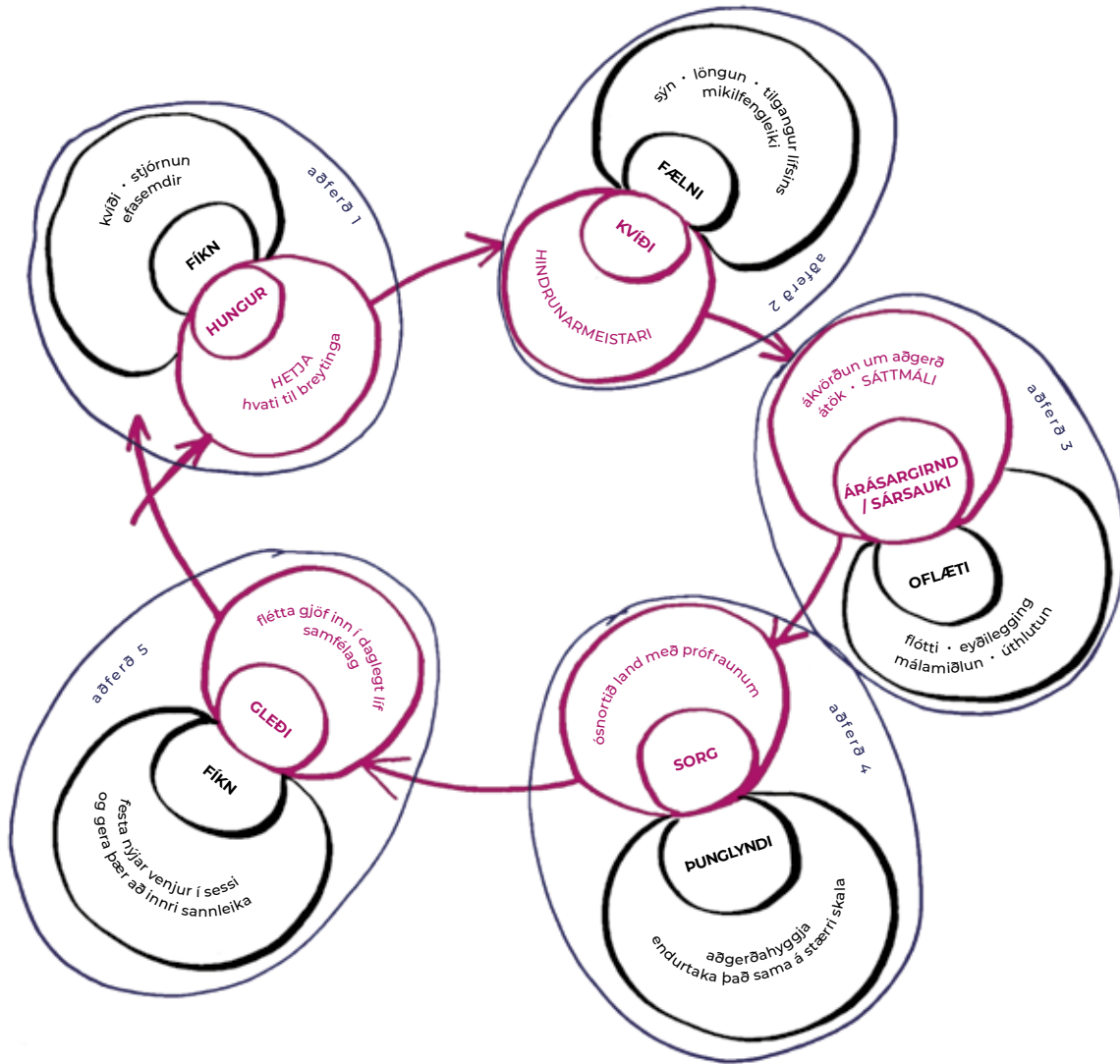
Fangar Ungmennir Fatlaðir	Fullorðnir í fræðslu	LGBTI* fólk Fjölskyldur Fagfólk	Ungmennir Fjölskyldur Þroskaskertir	Fullorðnir Fatlaðir Heimilislausir	Fullorðnir Ráðgjafar Börn
ACUNAGUA	REYKJAVIK ACADEMY	COME OUT	SDO - AJ	DIVADLO BEZ DOMOVA	ADVENTURE LIFE
SPÁNN (ES)	ÍSLAND (IS)	SERBÍA (RS)	TÉKKLAND (CZ)	SLÓVAKÍA (SK)	AUSTURRÍKI (A)

Við fundum meiri styrk í rannsóknum landsteymanna og samtakanna sem stóðu að HIT-verkefninu. Við gerðum okkur grein fyrir því að tuttugu og fimm manns frá sex löndum eru ekki samstæður hópur og því þyrftum við viðeigandi skipulag með skipulagsnefnd og fimm rannsóknarteymum sem fylgdu sameiginlegum ferli til að skipuleggja og taka ákvarðanir. Við gerðum okkur einnig grein fyrir því að mikilvægt væri að skilja á milli þess sem á ensku er kalla „affect“, „emotion“ og „feeling“ til að tryggja sameiginlegan málskilning allra þjóðanna.

Við lýsum þessum mismunandi merkingu orðanna svona:

„Affects“ eru hvatvísleg (eðlislæg) viðbrögð sem skapast af tilfinningaflækjum. Emotions sjást utan á sem svipbrigði og hreyfingu en eru einnig innra með fólki. Tilfinningar eru tengdar meðvitundinni (sjá nánar í viðauka). Hér þýða tilfinningar „mynstur sem tengjast“ (Bateson 1972), tilfinningar eru „heilagar“ (Malidoma Somé). Hinar margvíslegu orðlausu aðferðir sem við notuðum voru sérlegur styrkur í landi hins óþekkta; leiðirnar til að fást við verkefnið spönnuðu allt frá frásögnum og goðsögnum, málun, notkun gríma, hugleiðslu í náttúrunni, táknum, tónlist og dansi, leikhúsi og athöfnum. Þessar aðferðir hjálpuðu okkur að komast aftur í tengsl við tilfinningar okkar.

Það kom í ljós í verkefninu að grundvallartilfinningarnar og hetjuferðarferlin henta ekki eingöngu einstaklingum heldur gefa einnig hópum, verkefnum og stofnunum, fyrirtækjum og samtökum dýrmæta stefnumörkun í flóknum margbreytileika (sjá niðurstöðukafla).



5. Mikilvægt hlutverk í verkefninu: innherjasýn – utanaðkomandi sýn eða þátttakandasýn.

Leiðsögn: Hlutverk athugasemda

Það eru tvö aðalsjónarhorn í verkefninu. Að horfa innan úr „blöðrunni“ (við kölluðum hvert skref ferils og meðfylgjandi grundvallartilfinningu „blöðru“) eða að horfa frá sjónarhorni verkefnisins í heild frá einni „blöðru“ til annarrar. Hið fyrra er kallað „innherjasýn“ og hið seinna „utanaðkomandi sýn“. Við teljum munnlegar og skriflegar athugasemdir okkar vera utanaðkomandi sýn á allt verkefnið í heild, þar sem við notum þekkingu okkar tveggja sem heimspekingur og listamaður annars vegar, og sem mannfræðingur og listamaður hins vegar. Gagnrýni okkar styður við félagslegt nám okkar allra. Einungis ytra sjónarhorn getur varpað ljósi á „bannsvæði“ (taboo) hvers hóps (Franz 1974). (Sjá lýsingu á ruglingslegum árekstrum í kaflanum um átök hetjunnar og hindrunarmeistarans).



Þessu er best lýst með kenningu:

Ég og hinn – hinn þekkti og hinn óþekkti: Tvær útgáfur af „glugga Joharis“.

Joseph Luft og Harry Ingham lýstu hinu þekkta og óþekhta í grafisku módelin sem kallast gluggi Joharis. Þetta er snjöll leið til að sýna efnisatriði sjálfsmyndar og utanaðkomandi sýn á „blinda flötinn“ (það sem við sjáum ekki að við sjáum ekki): Hvað veit ég, eða veit ekki, um sjálfa mig? Hvað vita aðrir, eða vita ekki, um mig? Kenningakort Johari gluggans sýnir ferli þess hvernig fólk lærir samskipti: hvernig breytist sýn mín á aðra frá þekktri til óþekkrar? Kortið skýrir hið mikilvæga hlutverk skoðandans í ferlinu. Þetta er það sem Kurt Lewin (sem lagði grunninn að notkun hópeflisaðferða) lofar sem „hagnýta kenningu“, vegna þess að hún er einföld, sveigjanleg og

Joharigluggi	Ég þekki	Ég þekki ekki	
Aðrir þekkja	Opinber aðili	Blindur flötur	
Aðrir þekkja ekki	Einkaaðili	Óþekkt	

Það er hægt að nota hana við ótal mismunandi aðstæður. Félagslegur lærdómur verður til þegar gagnrýnin er tekin til athugunar í ferlum samskipta og samræðna og varpar þar ljósi á „blinda fleti“ einstaklings eða menningarhóps, þ.e. færir hann úr myrkri í ljósið.⁸

Helga Weule notaði glugga Joharis sem hjálpartæki í vinnu með ferli hópamyndana allan áttunda áratuginn en um 1990 jók hún við Johari gluggann á grundvelli rannsókna á meðvitund og innsýn inn í fræðilega eðlisfræði um svarthol. Hún fékk innblástur frá Microsoft „Windows logo“, sem notar glugga sem tákn eins og Johari. Til aðgreiningar frá hinni stafrænu veröld tölvunnar, varð hún að opna gluggann inn í óþekkta stærðir. Henni fór að skiljast að hið óþekkt er óendanlega stórt. Þetta er greinilega frábrugðið gömlu kenningunni og skapar óendanlega mikið af námstækifærum. **Nýi Johari glugginn** hennar sést hér fyrir neðan.

<i>Joharigluggi Helgu Weule</i>	<i>Ég þekki</i>	<i>Ég þekki ekki</i>
<i>Aðrir þekja</i>	Opinber aðili Staðreyndir Staðlar	Áhrif á aðra Blindur flötur
<i>Aðrir þekja ekki</i>	Einkaaðili Tilfinningar	Óþekkt, ómeðvitað, Fortíð, framtíð

Athugasemdir okkar við kafla landsteymanna sem birtast hér á eftir eru endurgjöf sem annars vegar lýsir okkur sem rannsakendum en varpar hins vegar ljósi á „blinda bletti“ höfunda hvers kafla þannig að hið óþekkt minnkar. Elisabeth Kamenicky gegndi hlutverki innri leiðtoga varðandi inngrip okkar og athugasemdir. Sértækt hlutverk okkar sem leiðtoga er að tryggja margþættan árangur sem og samskipti á jafnréttisgrunni, í sameiginlegu rannsóknarverkefni okkar. Á sama hátt, báðum við gamlan samstarfsmann, Richard Timel, að leiðbeina um hlutverk okkar í HIT verkefninu. Hann er fyrirlesari um þróun fyrirtækja/stofnana og persónuþróun (PD/OD) við háskólann í Innsbruck, og þjálfar kennara í hópefli í Austrian Society for Group Dynamics and Organizational Counseling (ÖGGO). Kærar þakkir fyrir þátttökuna, Richard!

Það var markmið HIT-verkefnisins að upplifa, fræðast um og skoða margbreytileika innihalds aðferða sem geta leyst tilfinningaflækjur í ólíkum menningarhópum skjólstæðinga allra þátttakenda í verkefninu. Það var ekki auðvelt að koma þessu í framkvæmd í hlutverkum okkar sem bæði leiðtogar og ritstjórar. Kaflarnir í bókinni eru mjög mismunandi. Það fylgdi því blóð, sviti og tár að koma þessum köflum saman og láta þá með hjálp athugasemda okkar mynda heild. Það var aðeins hægt að gera með því að skoða skuggaviðfangsefni hvers kafla, inngilda þau í umræðuna og lýsa þeim í athugasemdum sem við skrifuðum og byggja á hagnýtri og fræðilegri þekkingu okkar af hetjuferðinni og hringrás grundvallartilfinninganna.

8 Menning Perú og tveggja frumbyggjahópa þar gaf Helgu innsýn, að utan, á austuríska menningu og á hana sjálfa. Hefðir Dagara frumbyggja í Burkina Faso/Vestur-Afríku opnuðu Manfred nýja sýn á þýska menningu og á hann sjálfan.

Kaflarnir fimm hér á eftir eru framlög landsteymanna undir ritstjórn og með athugasemdum okkar. Kaflarnir byggja á vinnufundum þar sem þátttakendur kynntu niðurstöður sínar hver fyrir öðrum og gagnrýndu verkefnið á víxl. Þeir voru að nokkru ritaðir á sjö daga sumarvinnustofu sem austurrísku leiðbeinendurnir buðu til á „þagnarstaðnum“ í Austrian Inn quarter sumarið 2018.

Í síðasta kaflanum, niðurstöður HIT-verkefnis, lýsum við árangri og opnum rannsóknarniðurstöðum af heildarverkefninu. Niðurstöðurnar voru ræddar og samþykktar á síðasta fundinum í Prag í febrúar 2019. Endurgjöf frá einstökum þátttakendum er að finna í lok kaflans.

Helga Weule og Manfred Weule.



Dr. phil. Helga Weule (1948)

Helga er heimspekingur, málari, ráðgjafi, amma og þjálfari hópefliskennara og ráðgjafa. Hún hefur sérhæft sig í Gestaltþerapiu, listmeðferð og hetjuferðarþjálfuninni. Á árunum 1991-2011 flutti hún fyrirlestra í félags- og stjórnumarfærni við Johannes Kepler háskólann í Linz og flutt erindi á alþjóðlegum ráðstefnum. Hún er stofnfélagi í austurískum samtökum hópeflis- og fyrirtækjaráðgjafa, (ÖGGO 1973), stofnaði Institute consciousness strategies i-cons árið 2000 og Adventure Life Association 2007. Ásamt Manfred Weule heldur hún vinnustofur í leitinni að tilgangi lífsins fyrir sálfélagsráðgjafa og leiðbeinendur. Hún er einnig höfundur margra bóka og greina sem birst hafa í fagritum.

**Dipl.-Ing. Manfred Weule, M.A. (1947)**

Manfred er mannfræðingur, ráðgjafi, leiðbeinandi, fyrirtækjaráðgjafi, afi og flautuleikari. Hann kennir ráðgjöfum í sálfélagslegum fræðum og hefur sérhæft sig í Gestaltþerapiu, listmeðferð og hetjuferðarþjálfuninni. Hann stofnaði ásamt Helgu Weule til félagslegra menningarverkefna í Perú og var umsjónarmaður vestur-afrískra menningarverkefna (1997-2007) ásamt því að stofna Institute consciousness strategies i-cons árið 2000 og Adventure Life Association 2007. Heldur ásamt Helgu vinnustofur um lífstilgang og sálfélagslega leiðsögn. Hann er höfundur margra bóka og greina sem birst hafa í fagtímaritum.

Mag. Elisabeth Kamenicky (1970)

Elisabeth lauk námi í viðskipta- og rekstrarfræðum og vannur á tveimur ólíkum sviðum. Hún rekur tæknifyrirtæki og er þjálfari í hópefli, markþjálfun, teymisþróun og fyrirtækjaráðgjöf. Markmið hennar er að skapa margbreytileika í orðum og gjörðum. Hún notar einkum lausnamiðaðar aðferðir og ögrandi þerapiu, hugsniðahyggju, kerfisnálgun og hópefli. Hún kennir hópefli við Alpen-Adria háskólann í Klagenfurt og er meðlimur í austurrískum samtökum fyrirtækjaráðgjafa (ÖGGO).



HETJAN og KALLIÐ til hins ÓÞEKKTA · Hungur

„Ég er saddur. Ég á allt. Ég bý við allsnægtir. Ég hef aldrei liðið matarskort. Ísskápurinn er alltaf fullur. Fataskápurinn er troðinn og ég bæti stöðugt í hann. Ég á bíl, hjól, brimbretti, hjólabretti, skíði. Ég á farsíma, spjaldtölvu, MacBook, leikjatölvu, Appleúr. Ég er með reikning á Facebook, Instagram, Twitter, Pinterest, Snapchat, Myspace, Viber og Tinder. Ég tengist netvinum um allan heim. Ég held að ég eigi allt. En samt vantar mig eitthvað. Ég finn aldrei til ánægju. Mér finnst ég ekki lifa.“
(Nafnlaus höfundur)

Hvað amar að nafnlausa höfundinum hér að ofan? Nægja efnislegar og rafrænar allsnægtir ekki til að uppfylla dýpstu þrár fólks um gleði og hamingju? Ef svo er, hver er ástæðan? Leiðin að því takmarki að geta fundið til djúprar hamingju er löng. Leyfðu okkur að leiða þig í gegnum fyrsta skref hetjuferðarinnar með því að sýna þér hversu mikilvægt það er að skapa TÓM í yfirfullu lífi okkar.

HUNGUR og TÓM eru grunnskilyrði þess að geta hafið hetjuferðina

Við sjáum hvernig vestræn samfélög samtímans einkennast af gríðarlegum allsnægtum og eru að breytast í samfélög leyfa og afganga. Allir hafa þúsund valmöguleika og þess vegna festumst við í gildru sívaxandi þarfar eftir að eignast meira. Við dveljum tímunum saman á sótthreinsuðum skrifstofum okkar í ásókn eftir vindi. Þúsundum klukkustunda er eytt í að afla fjár sem aldrei getur keypt sanna hamingju. Milljónir sumarfrismynda á Facebook og Instagram réttlæta dýrð augnabliksins í einhverri sumarleyfisparadisinni þar sem allt er innifalið.

Við borgum fyrir tómið í jóga- og hugleiðsluathvörfum, myrkurmeðferðum, vitrunarleiddöngum og fleiru vegna þess að við hin oföldnu verðum að losa okkur við allt það sem nærir okkur ekki lengur. Kannski spyrðu hvi það sé svo nauðsynlegt að skapa þetta tóm hið innra? Svarið er að undir fjöllum hálftegginna matarleifa er svo margt að uppgötva og skynja. Þar eru tilfinningar. Tilfinningar sem vernda okkur og vísa veginn, hjálpa okkur að draga andann og lifa af. Aðeins með því að tengjast þessum tilfinningum getum við ákveðið hvort við viljum lifa lífinu til háls eða fulls. Aðeins með því að upplifa tómið finnum við hungrið og heyrum rödd innsæis okkar sem vísar veginn að því óþekktu ævintýri sem tengist dýpstu hjartaþráum okkar.

Að finna HUNGRIÐ hið innra og heyra KALLIÐ

Hvað kemur í veg fyrir að við hlustum á innsæið? Hvers vegna er svo erfitt að átta sig á hverjar hinar raunverulegar óskir eru? Innra með okkur hljómar fjöldi radda sem dæma og gagnrýna, radda sem vara okkur við, radda sem réttlæta. Í þessum kafla ætlum við að rannsaka þá rödd sem sannarlega tengir okkur ekki við risavaxin egó

heldur við hinn dýpsta kjarna, rödd tómsins, rödd hungursins. En til að geta heyrt þá rödd verðum við að skilja hvernig hægt er að ná bylgjulengd hennar. Við lifum á skrítnum tímum sem einkennast af margvíslegri mengun; hljóðmengun, rafrænni mengun og sjónmengun sem trufla skynjun okkar. Hugur okkar og heili starfa á ofsahraða og smám saman töpum við tengslum við eigin líkama og tilfinningar. Margir kvarta undan eirðarleysi og því að átta sig alls ekki á hvert hugur og hjarta stefna. Þeim liður eins og þau hafi misst fótanna í umróti eigin tilfinninga og séu löngu búin á missa sjónar á eigin grundvallargildum. Í hinum vestræna heimi er það líkt og faraldur að geta ekki fundið til hungurs. Hvatirnar eru of margar, hugmyndirnar líka og við töpum áttunum í völundarhúsi hugsans. Hvernig getum við losað okkur?

Fyrsta skrefið og það mikilvægasta er að tengjast aftur eigin líkama, andardrætti og villtri náttúru. Aðeins með því að vera tengd líkamanum og loftinu sem við öndum getum við sameinast tilfinningum okkar að nýju og skynjað eigin þarfir. Forfeður okkar bjuggu í villtri náttúru, vel tengdir þörfum sínum og innsæi. Við höfum misst sambandið við innri og ytri náttúru og eyðum heilu dögnum á bak við skjái sýndarveruleikans þar sem við missum endanlega sjónar á því sem tengir okkur við jörðina.

Síðar í þessum kafla munum við kynna nokkrar æfingar sem endurnýja tengslin við líkama okkar og öndun í því skyni að skapa tóm og finna til hungurs. Þú getur nýtt þessar æfingar eða fundið tómið eftir eigin leiðum. Finndu innblástur í hvers kyns hugleiðslu, öndunaræfingum, hreyfingu eða dansi, í líkamlegri tjáningu í villtri náttúru, tjáningu sem byggir á endurtekningu og örvar líkamsstarfsemi.

Í lok kaflans er lýst ferli sem kallað er afskólun (de-schooling) og má nota til að tæma sig og hjálpa börnum og fullorðnum að tengjast aftur lönguninni til að læra. Þetta ferli er partur af samfélagsverkefninu Markhof í Vínarborg. Þetta er nýtt lífs-, lærdóms- og vinnuferli sem á að skapa ný „þorpssamfélög“ í borgum. Framtíðarsýnin er að í þessum þorpum innan borganna verði hjálfuð ný samfélagshæfni (viðbót frá ritstjórum).

KALLIÐ, HUNGRID og HETJAN

Kallið er bergmál hungursins og það verður til í tóminu. Að hlusta á kallið er að hlusta á skilningarvitin fimm, hafa líkama og huga sífellt á verði gagnvart innra og ytra áreiti, hafa kveikt á minni tilfinninga og skynjunar. Hvernig er hægt að þekkja kallið? Við þeirri spurningu eru jafn mörg svör og íbúar heims eru margir. Köllin eru jafn einstök og manneskjurnar sem heyra þau. En þrátt fyrir að við séum öll ólík eigum við eitt sameiginlegt – fæðinguna. Við skulum einbeita okkur að fyrsta andardrætti ungbarns án þess að láta aukaatriði eins og fæðingarstað þess, trú eða líkamlegt atgervi afvegaleiða okkur. Ungbarnið er fullkomlega tengt tilfinningum sínum og þegar hinn nýi veruleiki utan móðurlífsins umlykur það með öllum sínum nýju hljóðum, lyktum og áferðum bregst barnið sterkt við eigin þörfum á borð við þreytu, hungur og sársauka. Barnið bregst fullkomlega við hverri og einni tilfinninga sinna. Þessi litla, næma vera lifir í samræmi við tilfinningar sínar og þarfir. *EN: Samfélag okkar er fullt af reglum; visindalegri hvatningu, uppeldisfræðlegum heilræðum og tilfinningum bældra foreldra sem smám sama skerða eðlilegt samband barnsins við tilfinningar sínar og þarfir og skapar tilfinningaflækjur (Miller; 1997, viðbót ritstjóra).*

Tíminn liður og börnin halda áfram að bregðast við skilaboðum umhverfisins í formi tilskipana, reglna og

ráðlegginga, boða, banna og fordóma sem óhjákvæmilega verður smám saman til þess að börnin fara að finna hjá sér annars konar þarfir. Eftir því sem þau eldast og þroskast tapa þau meiru af tengingunni við eigin tilfinningar og verð mettuð og yfirfull. Kannski eru þau ekki einu sinni fær um að gráta af því að „stórir strákar gráta ekki“, geta ekki öskrað af því að „þannig hagar fólk sér ekki“ né hoppað og dansað af gleði af því að „fólk verður að kunna að stilla sig.“ Langir listar af boðum og bönnum, fordómum og viðteknum sannindum hefjast á orðunum „þú skalt“ eða „þú skalt ekki“. Þessi boð og þessi bönn varpa löngum skuggum og börnin gerast leið og byrja að upplifa að þau séu týnd í eigin lífi. Og þá hefjast vonbrigðin, vitundarleysið og ruglið.

Allar hinar bældu tilfinningar leggjast á líkamann og birtast í spennu, sjúkdómum, andþyngslum og ótal öðrum einkennum – í stuttu máli í því sem Wilhelm Reich kallar líkamsbrynju (viðbót viðstjóra). Hér förum að nálgast kjarna málsins.

Grundvallarspurningarnar sem þarf að spyrja til að geta heyrt kallið eru: „Hvað er líkami minn að segja mér? Hverjar eru þrjár mínar? Hvað opinbera draumarnir? Hver er tilgangur lífsins? Hvað var það sem mig langaði alltaf að upplifa og uppgötva en gerði aldrei?“

Orðin „ég ætti“ eiga ekki heima í kaflanum um hetjuna og kallið. Kallið fæðist í tóminu og orsakast af djúpstæðu hungri og sterkri þrá eftir breytingum. Sum okkar hafa orðið þeirrar óvæntu lífsreynslu aðnjótandi að heyra kallið. Það getur hljómað með sterkri innri röddu eða birst í formi myndar eða raunverulegrar manneskju sem hefur áhrif á hvaða skref maður stígur næst eða einfaldlega komið í símtali. Kallinu fylgir örvaspenna sem lyktar af nýjum tækifærum, fjöri og orku en líka vafa sem fylgir því að yfirgefa öryggið og stíga fyrstu skrefin inn í hið óþekkt. Það krefst töluverðs hugrekks að kanna og uppgötva þá hetjulegu eiginleika sem koma þér á sporið.

HETJAN hið innra og félagslegur veruleiki á KANARÍEYJUM

Í hetjuferðarþjálfuninni gafst okkur tækifæri til að tengjast hetjulegum eiginleikum okkar með því að minnast allra hetjanna sem við dáðumst að í bernsku og æsku. Við höfum öll, án tillits til kyns, aldurs og kynþáttar, til að bera einstaka hæfileika sem bíða þess að verða virkjaðir við sérstakt tilefni – hæfileika sem bíða eftir að kallið komi. Hetjulegir hæfileikar birtast oft við aðstæður sem tengjast öfgakenndum mannlegum harmleikjum eins og stríðum, stórslysum og náttúruhamförum, aðstæðum þegar fólk neyðist til að nota hetjulega eiginleika sem það hefur jafnvel verið ómeðvitað um áður. Öll búum við yfir mætti hetjunnar.

En það er ekki nauðsynlegt að standa frammi fyrir ofurmannlegum þrautum til að komast í snertingu við og sýna styrkleika sína. Misnotuð kona sem kys að fá að vera í friði, fangi sem dreymir um frelsi, fíkill sem vill brjóta fíknina á bak aftur eða ólöglegur innflytjandi í leit að betra lífi hafa öll hetjueiginleika til að bera en einnig þau sem þurfa af vanefnum að sjá fyrir fjölskyldu, þau sem eru að missa vinnu eða fæða barn og þau sem eru einfaldlega að vaxa og þroskast. Öll vekja þau og virkja hetjuna hið innra. Þegar hetjan heyrir kallið og finnur þrána til að breyta lífi sínu gerist alltaf það sama: Hin sterka þrá hungursins brýtur niður fyrri lífsmynstur. Ákvörðuninni fylgir efi, óöryggi og ótti en einnig sterk tilfinning sem tengir okkur við hið óþekkt: Sú eðlishvöt að vilja lifa og sú innri þörf að sigrast á nýjum áskorunum virkja hetjulegu eiginleikana í okkur til að við getum barist og lifað af dökkan óttann sem fylgir ferð hetjunnar.

„... Sírénurnar töluðu seiðandi röddum. Hjarta mitt vildi heyra í þeim og með augunum skipaði ég félögum mínum að leysa mig. En þeir lutu fram og reru af enn meiri ákafa. Þá reistu sig Euriloco og Perimedes, og hlóðu mig nýjum fjötrum sem þrengdu enn meira að mér. Þegar við höfðum fjarlægst þessa staði og heyrðum ekki raddir sírenanna lengur né tælandi söng þeirra, fjarlægðu félagar mínir vaxið sem huldi eyru þeirra og leystu mig úr fjötrunum...”

Hómer, úr Ódysseifskviðu (Björg Árnadóttir snaraði)

Ólöglegir innflytjendur sem á okkar dögum sjást einkum í löndum Suður-Evrópu gefa goðsögunni um Ódysseif nýja merkingu. Eitt af því sem einkennir þessa miklu fólksflutninga er það að stórir hópar ungmenna leggja sig í lífshættu þegar þeir ferðast frá Afríku til Evrópu í tvo til þrjá daga við háskalegar aðstæður í opnum viðarbátum sem kallast „patera“. Ungu fólkið sem tekst þessa ferð á hendur er algjörlega uppgefið á pólitískum leiðtogum og almennri spillingu í löndum sínum, trúarlegri innrætingu og þrúgandi arfleifið kynslóðanna. Það sér ekki fram á bjarta framtíð í heimalöndum sínum sakir mikils atvinnuleysis en er heillað af evrópskum menningar- og neyslusamfélögum. Annað sem ýtt hefur undir þennan ólöglega innflutning fólks er að sjálfsögu þrýstingur mafiunnar sem þrífst á landflóttu einstaklingum eins og þúkinn á fjósbitanum.

Frá sjónarhorni hetjuferðarinnar er kallið ekki bara einstaklingsbundið heldur líka sammannlegt og kallið leiðir þúsundir araba árlega í fjársjóðsleit í fyrirheitnum löndum Evrópu þar sem þeir vænta tækifæra og ríkidæmis. Þeir koma til Kanaríeyja og annarra landsvæða á Spáni en í lofsverðri leit þeirra að betri lífskjörum birtast þeim sírenur, freistingar og óvægin krafa um neyslu sem þeir falla fyrir svo hætta er á að þeir gleymi upphaflegum markmiðum sínum og verði mannskæðum sírenum að bráð. Auk þessa má nefna það gífurlega menningaráfall sem þeir verða fyrir og þá krísu sem því fylgir að þurfa að aðlagast breyttum gildum sem þetta unga fólk byrjar að horfast í augu við örfáum dögum eftir komuna til fyrirheitna landsins sem reynist opnara og frjálsslyndara en það sem það yfirgaf. Enginn vafi leikur hins vegar á því að til að geta lagt af stað upp í þetta erfiða ferðalag þarf að virkja fjöldann allan af hetjulegum eiginleikum enda er ferðin farin í skugga lífshættu og aðsteðjandi vandamál eru oft stórbrotin. Fólk sem býr sunnan Sahara þarf ekki einungis að leggja á sig lífshættulega sjóferð frá Marokkó til Kanaríeyja heldur líka að ferðast á ólöglegan hátt yfir stór eyðimerkurlandsvæði til að komast til Marokkó, hliðsins að Evrópu. Þau ferðast á margvíslegum, yfirfullum farartækjum við ómannúðlegar, lífshættulegar aðstæður til að fylgja kallinu (mynd Gerado Olivares, *Fjórán kílómetrar* (2007) sýnir vel hvernig aðalsöguhetjan leggur líf sitt að veði til að fylgja því kalli að komast frá eynd og fátækt og verða atvinnumaður í fótbolta í Evrópu). Veruleiki fólksins sunnan Sahara er yfirleitt mun átakanlegri en Marokkóbúanna enda flyja þeir örbirgð, hungursneyð eða sjúkdóma og jafnvel allt í senn. Það er óumdeilanlega mikil hetjudáð að lifa af ferð til Evrópu. Í stuttu máli má segja að án tillits til uppruna sé lokamarkmiðið alltaf það sama: Að tryggja sjálfum sér og sínum nánustu betra líf.

Erik, lífsleiknikennarinn, segir: „Í starfi mínu á heimilum fyrir unglinga á aldrinum fimmtán til sautján ára hitti ég nýja, óskráða innflytjendur í hverri viku. Ég ræði oft við þá um söguna af Ódysseifi og sírenunum vegna þess að ungt fólk þráir jafnan peninga og hluti eins og föt og farsíma. Mörg þessara ungmenna verða glæpagengjum að bráð sem fást við eiturlyfjasölu, vændi og mansal, blinduð af möguleikanum um skjótan ágóða og ytri árangur.

Ég ráðlegg þeim að fara að dæmi Ódysseifs og hugrakkra farmanna hans: Setja vax í eyru sín og hlekkja sig við táknræn möstur til að heillast ekki af söng hafgúanna og lenda í höndum þeirra. Ég reyni að minna þau á að þau lögðu á sig langa ferð til að bæta líf sitt, ná markmiðum sínum og komast í vinnu eða nám til að geta í besta falli aðstoðað fjölskyldur sínar fjárhagslega. Markmið mitt er að minna þau á hið sanna kall sem þau fögnuðu lífi sínu fyrir. Því miður verða þessi ungmenni oft dauða að bráð, oft af völdum slysa á leiðinni eða eiturfylla hingað komin, þau verða heimilislaus, lifa á götunni og enda í fangelsum. Samt tekst mörgum að forðast gildirur neyslusamfélagsins og ná hægt og sigandi þeim markmiðum að halda vel utan um líf sitt og skapa sér tækifæri til að lifa stærra og innihaldsríkara lífi.“

Því skal ekki gleyma að ungt fólk af spænskum uppruna sem býr á unglingaheimilum fyrir óskráð farandfólk glímur við nákvæmlega sömu hindranir og þau sem koma lengra að; þau standa frammi fyrir því þroskaferli að fullorðnast, yfirgefa verndaðan heim yngri ára og föta sig á vinnumarkaði. Sá lærdómur sem draga má af sögubrotinu um Ódysseif er þeim einnig gagnlegur. Það sem skilur þessa tvo hópa þó einkum að er að óskráðu unglingarnir frá Afríku koma yfirleitt úr traustum fjölskylduaðstæðum og leita til heimilisins til að fá aðstoð við komast í nám og gera líf sitt í landinu löglegt á meðan Spánverjarnir koma úr brotnum fjölskyldum, eru vanir að vera langdvölum á götunni, eiga oft við fíknvanda að stríða og vilja alls ekki búa hjá okkur á heimilinu. En segja má að óháð þjóðerni og ytri aðstæðum sé afar mikilvægt að þessi ungmenni fái tækifæri til að heyra kallið og hlusta á það.

HETJUR fangelsanna – reynsla okkar af vinnu með FÖNGUM

Það kann að virðast mótsagnakennt en unglingaheimili og fangelsi, staðir þar sem ólík þjóðerni og menningarheimar mætast, geta verið afbragðsstaðir til að vinna með fólki að því markmiði að heyra og hlusta á kallið. Hvorug stofnananna er í sannleika sagt kjörinn vettvangur til að vinna í persónuþroska sínum en samt má á þeim báðum finna hópa fólks sem vinna að því að efla sig og þroska sem manneskur. Þeir sem þurfa að stíga inn fyrir dyr fangelsa eða unglingaheima komast ekki hjá því að upplifa það á dramatískan hátt en þetta tilfinningaríka augnablik veitir tækifæri til að horfa á líf sitt í gegnum sjóngler hetjuferðarinnar. Að heyra þungar dyrnar lokast að baki getur orðið til þess að *maður kemur auga á múrinn sem samfélag okkar reisir á milli fólks og lokar þá inni sem ekki tileinka sér innri reglur og gildi okkar vestræna samfélags (viðbót ritstjóra)*. Fangelsi eru í dag yfirleitt staðsett í útjaðri borga, innan veggja sem engan langar að gæggjast bak við og sjá þann veruleika sem þar leynist. Þannig eru fangar útlagar sem verja þarf samfélag okkar fyrir. *Af ýmsum ástæðum gátu þeir ekki gengist undir þau gildi, norm, lög og reglur sem við hin aðhyllumst og eru því skýr birtingarmynd skuggahliðar samfélaga; fólk sem hefur glatað tilgangi lífs síns, á erfitt með að stjórna tilfinningum sínum og er hvarvist, haldið sjálfseyðileggjandi fíkn eða oflæti eða er hreinlega „síðspillt“. Þetta er fólk sem er ekki samþykkt af okkur hinum og því haldið innan veggja fangelsa (viðbót ritstjóra)*. Fangaklefar eru fullir af áhyggjum og ótta, frjósamur jarðvegur fyrir hvers kyns fíknir, oflæti og sjúkdóma. Það er ekki auðvelt að halda sér heilbrigðum og allsgáðum í þessu kærleikssnauða umhverfi.

Við hófum rannsókn okkar í maí 2018 í Hegningarhúsi Lanzarote þar sem okkur gafst tækifæri til að bjóða föngum að vinna með okkur að sköpun leiksýningar. Við skiptum ferlinu í tvennt. Fyrri áfanginn fólst í því að skapa öruggt umhverfi fyrir tólf fanga að hámarki til að vinna í sameiningu að því að leita hetjulegra eiginleika í hópnum. Seinni



áfanginn hófst með æfingaferli í september 2018 en valið var að setja upp leikrit um eina helstu hetju og andhetju samtímabókmenntanna, Randle Patrik "Mac" McMurphy sem er söguhetjan í bók Ken Kesey *Gaukshreiðrið* (*One flew over the Cuckoo's nest*) (1962). Í fyrstu voru haldnar tvær tveggja tíma æfingar á viku sem síðar urðu fjögurra tíma æfingar. Starfið byggðist á framlagi sjálfboðaliða, karla og kvenna af ólíkum uppruna og á mismunandi aldri. Framan af var fólk að byrja og hætta sem var afleiðing af rútinum fangelsisins, ólíkum dómum sem fólk afplánaði og persónulegum aðstæðum hvers og eins en að lokum varð til tíu manna hópur fjögurra kvenna og sex karla. Æfingarnar voru í upphafi byggðar á leik og húmor og miklum sveigjanleika til að skapa hópnum öryggi til að halda áfram. Allar hófust þær á æfingum þar sem líkaminn er notaður fyrir slagverk og öðrum líkamsæfingum en síðan var unnið með aðalviðfangsefni hverrar æfingar og hringnum lokað með stuttri endurgjöf og lokarítuali. Alltaf voru tveir leiðbeinendur með hópnum; karl og kona til að gæta kynjafnvægis. Verkfæri okkar voru ritúöl, upphitunaræfingar, líkams- og leiklistaræfingar, vinna með tákni, sögur og þjóðsögur, spuni og listræn vinna í höndunum. Hér á eftir munum við lýsa fjórum æfingum sem við bjuggum til fyrir þennan hóp þar sem unnið er með tvo mikilvæga þætti; annars vegar að

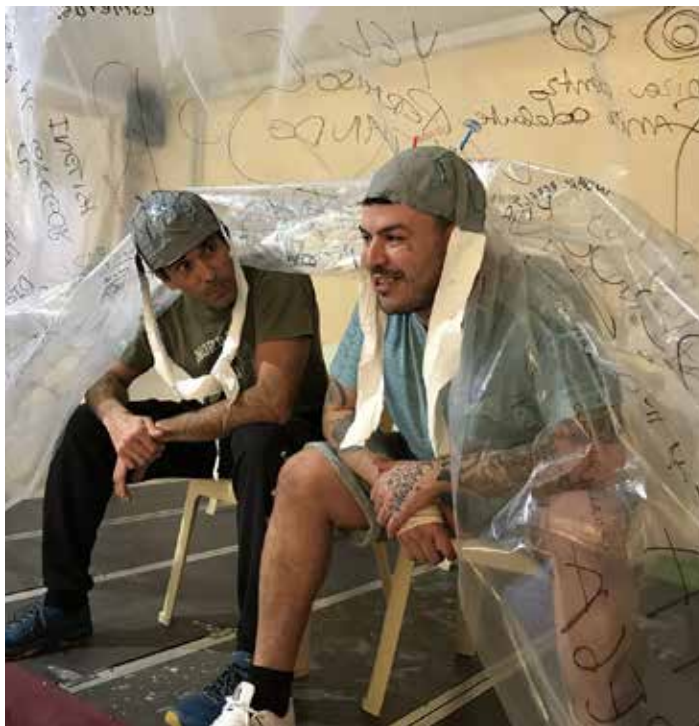
skoða og nota hetjueiginleikana og hins vegar að heyra kall til frelsis.

Eitt mikilvægasta markmið vinnu okkar var að skapa þátttakendum öruggan stað þar sem frelsi og sköpun svifi yfir vötnunum. Kjörorð okkar varð: „Jafnvel þótt við séum hér innilokuð í fangelsi höfum við frelsi til að skapa.“ Annað markmið var að setja Gaukshreiðrið á svið og gefa föngunum þannig tækifæri til að láta rödd sína heyrast og hugsanlega að gleyma stund og stað í ærslum leiksins. Umgjörð Gaukshreiðursins er geðsjúkrahús og ólíkar birtingarmyndir geðveiki er umfjöllunarefnið sem var fyrst og fremst valið vegna hinnar sterku samsvörunar sem má finna í veruleika fanganna og í óhamingju þeirra sem kljást við afleiðingar bældra tilfinninga. Á leikæfingunum

var föngunum óhætt að tjá duldar kenndir geðveikra persóna og veitt tækifæri til óheftrar tjáningar um persónulega geðveiki en þörfin fyrir að leyfa sér að gera þetta ágerðist þegar á leið æfingatímabilið. Það að veita erfiðum og bældum tilfinningum útrás á öruggan hátt er eitt erfiðasta viðfangefni fangelsa. Friðhelgi einkalífsins er takmörkuð, rými til einkaathafna fá og stuðningur til slíks lítill. Þess vegna líta flestir fangar á umhverfi sitt í fangelsinu sem afar óöruggt. Þegar við spurðum leikarana okkar: „Hvernig er hægt að lifa af í fangelsi án þess að klikkast?“ var svarið: „Það er aðeins hægt með því að sýna auðmýkt; að sýna sjálfum sér og öllu umhverfinu auðmýkt. Sá sem ekki getur tileinkað sér auðmýkt sogast inn í svarthol fiknar, lyga, þunglyndis og ofstopa.“

Vegurinn að markmiðum okkar var áhugaverður, markaður lærdómum á aðra hönd en tilfinningum fanganna og okkar eigin á hina. Átta mánaða leikhúsvinna dýpkaði sjálfstraust fanganna og virðing þeirra, gagnkvæmt traust og hollusta við hópinn óx jafnt og þétt. Þeim reyndist auðveldara að vinna úr eigin vandamálum þegar þau fengu þetta tækifæri til að losa um innri spennu. Það er ekki auðvelt viðfangsefni að heyra kallið innan veggja fangelsis þar sem fangar lifa við afar sérstakar aðstæður. Við ákváðum að tengja kallið við hugsýn fanganna um frelsi sem er eitthvað sem alla dreymir um. Þegar upp er staðið getum við ekki annað sagt þegar persónulegar aðstæður hvers fanga, sem ekki voru alltaf hliðhollar verkefninu, hafa verið teknar með í reikninginn, að vel tókst til með að hjálpa þeim að nálgast kall sitt, skilja það og tengja við dýpstu þrár sínar.

Sem fyrr segir ætlum við að bjóða ykkur að prófa fjórar æfingar sem við hönnuðum til að nota í fangelsinu. Sú fyrsta fjallar um að finna þá hetjulegu eiginleika sem fölgirnir eru í dulvitundinni og um þá fordóma sem ríkja í garð fanga. Í annarri æfingunni eru skoðaðir eiginleikar og einkenni frelsisins á þeirri stundu sem því er náð. Þriðja æfingin fjallar um leitina að nýjum möguleikum, nýjum leiðum til að uppgötva þegar komið er út úr fangelsinu og sú fjórða fjallar um innri styrkleika okkar.



ÆFINGAR NOTAÐAR Í VINNUNNI Í FANGELSINU

„Æfingin Lifandi hreyfingar“

Æfing til að tengja huga, líkama og öndun.

Markmið: Slökun og tæming hugans í því skyni að verða fullkomlega móttækilegur.

Staður: Innanhúss eða utanhúss.

Fjöldi: Stærð húsakynna ákveða hámarks- og lágmarksfjölda.

Efni: Mismunandi stílar tónlistar.

Fagþekking: Grundvallarþekking á líkamsbyggingu og góðir stjórnunarhæfileikar.

Tími: 20-30 mínútur.

Kynning: Bjóðið þátttakendum að hlusta á líkama sinn með einföldum æfingum og inn- og útöndun.

Ferli: Spilið hugleiðslutónlist. Æfing hefst á því að gerðar eru einfaldar líkamshreyfingar sem studdar eru inn- og útöndun. Dæmi: Spennið upphandleggsvöðva á innöndun, slakið á útöndun. Haldið hreyfingunni gangandi í nokkrar mínútur og takið eftir hvernig öndunin gerir líkamann æ léttari. Stækkið hreyfingarnar en haldið athyglinni á önduninni. Beinið athyglinni smám saman að umhverfinu með því að snerta gólf, vegg og hluti. Bjóðið þátttakendum að snerta hver annan létt. Munið að leggja alltaf áherslu á andardráttinn. Notið nokkrar mínútur í þennan hluta æfingarinnar en hverfið svo aftur til upphafsæfingarinnar þar sem hver og einn finnur eigið einkasvæði en hefur hugann alltaf við andardráttinn. Lokið augum ef hægt er til að skynja andardráttinn betur. Einbeitið ykkur að næsta lagi sem leikið er (sem gæti verið kraftmikil, taktföst frumbyggjatónlist) og sleppið tökunum á líkamanum. Þegar fólk er farið að þreytast að nokkrum mínútum liðnum, stoppið þá tónlistina skyndilega og gefið fólki merki um að hætta að hreyfa sig. Í þessari stöðu gefst kjörið tækifæri til að hlusta á líkamann. *Athugasemd:* Markmiðið með fyrri hluta æfingarinnar er að tengjast líkamanum og fjarlægast hugsunina og því er notuð hugleiðslutónlist. Markmið seinni hlutans er hins vegar að komast í líkamlegt alsæluástand þreytunnar og því er tónlistin taktföst.

„Æfingin Skapaðu frelsi þitt“

Æfing í að tengjast hugsýn sinni um frelsi

Markmið: Að gefa föngum rödd, form og vidd.

Staður: Utanhúss eða innan þar sem hópurinn getur verið í næði.

Fjöldi þátttakenda: Hámark tíu.

Takið eftir: Þessi æfing er ekki hentug til að hrista samam hóp heldur mælum við með að gera hana í hópi þar sem þegar ríkir traust. Hægt er að velja annað umfjöllunarefni sem hentar betur í ykkar kringumstæðum fyrir æfinguna en fyrir okkur var mikilvægt að fjalla um frelsi.

Efni: Stórt, þunnt plaststykki sem notað er til að verja húsgögn.

Fagþekking: Fagleg þekking nauðsynleg ásamt almennri reynslu af að stjórna hópvinnu.

Tími: 60 mín.

Kynning á æfingu: Bjóðið þátttakendum að kynnast eiginleikum plastsins með því að snerta það, toga í það, færa það til, lyfta því. Kynnist öllum möguleikum efnisins í leik. Þetta er góð upphitun fyrir hópvinnu. Bjóðið því næst þátttakendum að íhuga hugtakið frelsi. Hvaða merkingu leggja þau í orðið frelsi? Hvaða eiginleika sjá þau í frelsinu? Bjóðið því næst hópnum að rífa sér hluta af stykkinu þannig að hver og einn geti búið sér til búning sem táknar frelsi fyrir viðkomandi. Gefið þeim nokkrar mínútur til að umbreyta sér í táknmynd frelsisins.

Ferli: Þegar allir þátttakendur hafa klæðst búningi sínum er hverjum og einum boðið í stutt viðtal. Sem stjórnandi geturðu spurt spurninga til að gefa þeim færi á að skilja betur eigin viðhorf og tilfinningar í garð frelsis og sjá fyrir sér hugsýn frelsis. Spyrja má spurninga eins og: „Hver ertu? Hverjir eru eiginleikar þínir? Hvað er þér mikilvægt? Hvers óskarðu þér? Þekkirðu (nafn viðkomandi þátttakanda nefnt)? Hefurðu heilræði fyrir viðkomandi?“ Þannig geturðu spurt alla viðmælendur og hjálpað þeim með viðeigandi spurningum að færa hið ómeðvitaða á plan þess meðvitaða.

Rád: Síðar má bjóða þátttakendum að spyrja spurninganna og gerast þannig stjórnendur í verkefninu.

„Æfingin Lykillinn“

Æfing til að tengjast innra kalli.

Markmið: Að ígrunda eigið líf á jákvæðan og uppbyggilegan hátt: „Hvers óska ég mér að fangelsisvistinni lokinni? Hvaða dyr vil ég geta opnað þegar ég hef verið látin laus?“

Staður: Utan- eða innanhúss en næði er nauðsynlegt.

Fjöldi: Hámark fimmtán en mælt er með minni hópi.

Lengd: Um 30 mín.

Efni: Leikfangaleir eða jarðleir eða hvaða efni annað sem hentar. Ljúf en hvetjandi hugleiðslutónlist til að nota á meðan unnið er með höndunum.

Kynning: Bjóðið þátttakendum að ímynda sér daginn sem þau losna úr fangelsinu. Hver er framtíðarsýn þeirra eftir að frelsið er fengið? Um hvað dreymir þau varðandi framtíðarvinnu, heimili, ferðalög og fleira? Bjóðið þeim að taka klípu af leir og móta úr honum lykil til að opna með ímyndaðar dyr að nýjum möguleikum.

Ferli: Um einstaklingsverkefni er að ræða. Hópurinn situr í hring og stjórnandinn kynnir æfinguna. Upphafshlutann má gera líkt og hér var lýst eða með leiddri sjónsköpun (visualization) við undirleik tónlistar til að hjálpa



þátttakendum að ímynda sér betur hvernig það er að endurheimta frelsi sitt. Um leið og kynningu og innri sjónsköpun er lokið er þátttakendum boðið að taka leirinn og móta lykil í þögn, en eitt markmið æfingarinnar er að ná einbeitingu. Þegar leirmótun er lokið mynda þátttakendur aftur hring þar sem þau hvert af öðru sýna og segja frá lykli sínum til frelsis og hvaða dyr þau langar að opna. Hinum þátttakendum er boðið að spyrja spurninga. Í þessari æfingu skiptir meginmáli hvernig tekst að leiða þátttakendur áfram og virkja þá. Vandamál sem upp kunna að koma eru yfirleitt afleiðingar þess að illa hafi gengið í þessum hluta æfingarinnar.

Ráð: Segið þátttakendum að óskir og draumar þeirra eigi að vera raunsæir og líklegir til að geta ræst.

Afbrigði: Einfaldari útgáfa er að sleppa leirmótuninni en koma í í staðinn með kassa með margkonar ólíkum lyklum og leyfa þátttakendum að velja sér lykil að frelsi. Þetta er góð lausn ef tíminn er naumur eða vinnuaðstæður erfiðar.

„Æfingin Spurðu verndarengil þinn“

Æfing í að uppgötva hetjulega eiginleika.



Markmið: Að uppgötva og tengjast aftur innri styrkleikum með því að nota ómeðvitaða krafta.

Staður: Innanhúss eða utan en næði er nauðsynlegt.

Fjöldi: Hámark fimmtán en minni hópur ákjósanlegur.

Efni: Leir eða plastleir, pappír og skriffæri.

Fagþekking: Fagleg aðkoma nauðsynleg auk almennrar kunnáttu við að stjórna hópvinnu.

Lengd: 40 mínútur.

Kynning: Leiðið þátttakendur í gegnum þessa stuttu hugleiðslu: „Fæðingardagur þinn var mjög sérstakur. Að sjálfsögðu manstu ekki eftir þessum mikilvæga degi en þínir nánustu gera það. Prófaðu að loka augunum og ímynda þér þennan einstaka atburð. Mjög mikilvæg persóna var viðstödd þegar þú fæddist. Hver var sú vera? Var það engillinn þinn? Kannski verndarengill? Hver er þessi sérstaka persóna sem elskar þig meira en allt annað? Er það persóna sem

stendur þér alltaf nærri jafnvel þótt þú getir ekki séð hana? Reyndu að finna hann eða hana.“

Ferli: Þjóðið þátttakendum að þessari hugleiðslu lokinni að móta engil eða verndarengil í leir eða plastleir og kynntu auk þess fyrir þeim hvers kyns efnivið annan sem finna má í umhverfinu til að nota í verkið (til dæmis trjákvist, köngul, smástein, nál o.s.frv.) Gefið þeim nægan tíma til verksins og spilið ljúfa tónlist í bakgrunni (20 mín.) Annað skref æfingarinnar hefst með spurningum: „Spurðu verndarengil þinn hvernig hann eða hún myndi lýsa þér? Hvað segir verndarengill þinn um þig? Í hverju felast styrkleikar þínir? Hvaða einstöku hæfileikum býrðu yfir?“ Gefið þátttakendunum fimmtán mínútur í viðbót til að skrifa stutta lýsingu á sjálfum sér eins og þau birtast

í gegnum augu verndarengilsins. Hvetjið þau til að hafa leirstyttuna fyrir framan sig til að tengslin við hana rofni ekki. Þjóðið þátttakendum að lokum að lesa skrif sín yfir af alúð til að missa ekki af neinum jákvæðum skilaboða sem textinn kann að innihalda. Það er ekki nauðsynlegt að deila skilaboðum verndarengilsins með hópnum nema um sé að ræða hóp sem hefur lengi unnið saman og í hefur skapast djúpt traust.

Varúð: Við notuðum þessa æfingu í hópi fanga á hegningarstofnun og tókum aðeins eftir einu sem gæti talist áhættusamt. Að tengja manneskju verndarengli sínum þýðir að hún fær að tengjast ákafasta stuðningsmanni sínum. Það getur þýtt að það að vera snertur er tilfinningaríkasta upplifun manneskjunnar. Í okkar tilviki losnuðu afar sterkar tilfinningar úr læðingi sem þarfnast öruggs skjóls. Slíkt skjól er ekki að finna í fangelsi. Tímarammar eru of þröngir sem og klefarnir og fangelsi eru of mannmörg til að hægt sé að vera í einrúmi. Allar tilfinningar eru velkomnar en það þarf að vera hægt að gefa þeim þann tíma og það rými sem þær þarfnast.

Athugasemdir rittstjóra:

Það er jákvætt og áhugavert að helmingur teymisins sem kaus að einbeita sér að því að skoða hetjuna, kallið og hungrið skuli vinna með fólki sem er lokað inni og aðskilið frá samfélaginu. Útlagar sýna svo nákvæmlega hvaða norm, gerðir og gildi stjórna samfélagi okkar; framkvæmdagleði, aðlögunarhæfni, gróðasjónarmið, vinnuharka og hlýðni. Samfélagið matar okkar á þessum gildum sem innilokuðu útlagarnir náðu ekki að melta, ef til vill ældu þeir þeim eða að minnsta kosti misstu þeir trúna á samfélagið. En það að vera læstur inni er samt sem áður neyðarástand sem kyndir undir hungrið til að breyta stöðu sinni. Þessu er vel lýst í kaflanum hér að framan.

Eitt atriði dvelur þó enn í skugganum en það er eigið hungur spænska teymisins eða hvöt til að vinna með fögum annars vegar en hins vegar með börnum og ungmennum í erfðri stöðu. Madlen og Erik vinna í fangelsi, Siscu og Sol með ungmennum en öll fjögur koma þau upphaflega úr ólíkum menningarheimum. Straumur ferðamanna og innflytjenda er ástæða þeirrar deiglu ólíkra menningarstrauma sem er áberandi á Kanaríeyjum og þau lýsa sjálf. Það væri gefandi fyrir þau að velta fyrir sér og skoða fræðilega sína eigin persónulegu reynslu eins og dæmið um Sol sannar en frásögn hennar má finna hér að neðan.

Enn hafnar rökhyggja akademiunnar því að þeir sem rannsaka hafi áhrif á það sem rannsakað er og því að ekki sé til hlutlaus nálgun. Enn mótar aðgreining fræðilegra rannsókna og eigin upplifana það hvernig kenningar verða til. Það gagnstæða sannast í texta Sol, sem er fjórði meðlimur spænska teymisins en bréfið frá henni fengum við mjög seint í hendurnar og er það því birt hér í blálokin:

Reynsla Sol

„Áður en ég byrjaði í HIT-verkefninu sá ég fyrir mér hetju.

Alla ævi hafði ég búið á eyju úti fyrir meginlandi Afriku og séð sjóndeildarhringinn eins og hann er við sjóinn. Lífsreynsla mín líktist meira reynslu þess fólks sem kollegar mínir voru að hjálpa heldur en nokkurri reynslu sem mér fannst geta nýst mér sem leiðtoga í HIT verkefninu. Eftir fyrsta fundinn í HIT verkefninu breyttist eitthvað innra með mér. Óstjórnleg reiði, sem hafði vaxið endalaust innra með mér, flæddi út.

Ég skildi ekkert. Ég neitaði að lesa alla þessa aðferðafræðilegu texta og fara með kollegum mínum sem kusu að vinna í fangelsi. Einangraðir fangar, einstæðir foreldrar án tilfinningalegs stuðnings sem vildu ekki leita á náðir félagsmálafyrivalda, misnotaðar konur, innflytjendur, brotnar fjölskyldur, konur sem þáðu enga hjálp frá þeim sem ekki höfðu verið í þeirra sporum.

Mér finnst að það sé svo auðvelt að búa til kenningar um hungur þegar þú hefur alltaf haft nóg að borða og hendir matarleifum þínum í ruslið. Reiði mín stóð yfir í mánuði, kvenhetjan mín vaknaði upp af löngum blundi sem hafði gert hana sinnulausa. Ég reyndi ótal aðferðir: Ég horfði á grínmyndir, ég verslaði frá mér allt vit, át og reykti meira en nokkru sinni, ég sveik sjálfa mig með því að segja æ geggjaðri sögur. Ég hlustaði of mikið á vandamál annarra og gerðist meðvirk í lífum þeirra þannig að ég sá ekki hvað var að gerast með mig. En ekkert færði mig nær nokkurri lausn... fyrr en ég tók að setta mig við reiðina sem hafði gagntekið mig, fyrr en ég leit framan í reiðina og sá úr hverju hún var gerð. Þá var svo komið að ég var farsjúk, auralaus, atvinnulaus og þátttakandi í verkefni sem reiddi sig á mig og það sem ég hef fram að færa. Enginn varaði mig við og sagði mér að sársauki minn væri fæðingarhríðir. Ég var heltekin reiði þangað til að ég varð tilbúin til að fæða hetjuna.

Ég byrjaði að mála pastelmyndir og bjó til aðferðir og æfingar þangað til hetjan fæddist hægt og sigandi, í upphafi á afar lúmskan hátt. Myndunum tóku að fylgja orð. Ég gat ekki hætt að skrifa, vaknaði um nætur uppfull af þörf fyrir að mála og skrifa.

Reiði mín leystist upp um leið og ég vissi úr hverju hún var gerð: Mótþróa. Andófi, sérstaklega gegn feðraveldinu með sínum stundatöflum og hugmyndum um hvað teldist rétt og rangt. Ég neitaði að hlusta á sjálfa mig. Allt lífið hafði ég reynt að vera eins og ætlast var til af mér, allt lífið hafði ég reynt að öðlast viðurkenningu, allt lífið hafði ég reynt...

Einn daginn lenti texti „af tilviljun“ í höndum mér sem hjálpaði mér að skilja og játaast eiginleikum... Þann dag var mér loksins hjálpað að fæða hetjuna.

Stundum olli þetta mér vandræðum í HIT verkefninu. Þegar kollegar mínir voru að skrifa kafla í þessa bók, skrifaði ég hverja söguna á fætur annarri, hetjusögur. Þegar kollegar mínir lágu yfir þýðingunni teiknaði ég hverja fallegu myndina á fætur annarri til þess að tjá innstu tilfinningar mínar.

Hetjan mín, „manifestadora“, hafði vaknað og gerði hlutina á sinn hátt. Ekki samkvæmt kenningum sem aðrir þröngvuðu upp á hana heldur innblásin af eigin skynjun.

Magdaléna Komárová (1977) fæddist í Banská Bystrica í Slóvakíu. Hún nam við Leiklistarakademíuna í Bratislava. Hún starfar sem leiklistarþerapisti og leiðbeinir jaðarsettum hópum; fönfum, heimilislausum og fólki með geðræn vandamál.

Erik Jiménez (1973) útskrifaðist úr félagsfræði og vinnur sem lífsleikniþjálfari á heimilum fyrir unglinga þar sem hann þróar listrænar meðferðaraðferðir.

Siscu Ruz (1983) fæddist í Barcelona. Hann er leikari og leikhússtjóri Cuerpo Teatro leikfélagsins og kennir auk þess leiklist.

Sonsoles Alterachs (1963) fæddist á eyjunni Bioko við Miðbaugs Gíneu. Hún starfar sem sagnakona og notar hljómfall orðanna til heilunar.



ÖÐRUVÍSI SKÓLASAMFÉLAG tengd TÓMINU og KALLINU: „Open Markhof“ verkefnið í Vínarborg

Viðbótritstjóra: Samstarfverkefnið The Open Markhof snýst um að þróa samvinnunám sem eflir náttúrulegar námsaðferðir og samfélagsuppbyggingu. The Open Markhof, sem hefur yfir að ráða góðri aðstöðu til að gera hvers kyns samfélagslegar tilraunir hefur það að markmiði að verða „þorp innan borgarmarka“ þriðja hverfis Vínarborgar. Guðrun Florian-Troy, einn meðlima austurríska teymisins í HIT verkefninu starfar á vegum þessa óhefðbundna skóla og sér auk þess borgarþorpinu fyrir matvælum. Hér lýsir „veitingakonan“ afskólunarferlinu (de-schooling) út frá eigin sjónarhóli og því sem hún hefur lært um hetjuferðina í HIT-verkefninu. Afskólun er ferli sem felst

í því að hreinsa út, tæma og rýma fyrir nýrri þekkingu og auðvelda þannig náttúrulega námsferla.

Hvað er afskólun og hvernig upplifð þið ferlið í Markhof-verkefninu?

Í ferlinu felst umbreyting venjulegs skólastarf í óhefðbundið skólastarf þar sem börn bera sjálf ábyrgð á námi sínu. Þessa umbreytingu til frelsis sjáum við hjá Markhof í nokkrum skrefum og við hin fullorðnu förum líka í gegnum þessa skref.

Hvernig sérðu grunntilfinningarnar (CBF) birtast í þessu ferli?

Þegar fólk er orðið mettað af venjulegu skólakerfi (NÚLL) kemur fram ósk um breytingar. Fyrsta skrefið sprettur fram með ánægjulegri og ástríðufullri samveru barna og foreldra, forvitni þeirra, áhyggjuleysi og löngun eftir einhverju nýju (HUNGUR). En smám saman breytist þetta ástand í ástríðulaust ástand sem getur varað lengi. Það er erfiðasta skref umbreytingarinnar og getur tekið nokkur ár og birtist meðal annars í því að nemendur, kennarar og umsjónarmenn náms verða kvartarárir (KVÍÐI). Það felst sönn áskorun í því að komast yfir þetta skeið. Börnin heyja hetjulega baráttu og þurfa að endurskilgreina sig sjálf. Skortur á markmiðum, leiði og tilhneiging til að þenja öll mörk birtist oft sem árásgirni. Ótti veldur því að það fara að koma kröfur um einkatíma til að standast samfélagslega gerðar kröfur og þetta framlengir kvöl barnanna (ÁRÁSARGIRNI/SÁRSAUKI). Í næsta skrefi má sjá umbreytingu til sjálfstæðis og sjálfstrausts hefjast, í fyrstu í skugga ótta en smám saman vegna ósvikins áhuga. Því „gamla“ er sleppt og sum barnanna vilja þá snúa aftur til hefðbundins skólakerfis. Foreldrum líður oft einkennilega í þessum fasa og því miður missum við oft börnin hér sem veldur mikilli sorg, sérstaklega sú staðreynd að viðleitni barnanna til að aðlagast ferlinu sem hér birtist fer oft fram hjá foreldrunum (SORG). En þegar börnin hafa náð sér á strik og eru orðin staðráðin í að ná síðasta fasanum fyllast þau friði og áhyggjuleysi. Skuldbinding þeirra við eigið nám er djúp og full sjálfstrausts gleðjast þau yfir öllu sem þau taka sér fyrir hendur (GLEÐI).

Er afskólunarferlið hetjuferð?

JÁ! Börn jafnt sem fullorðnir ganga í gegnum fimm mikilvæg skref hetjuferðar Paul Rebillot og hringrás grunntilfinninganna. Í fyrsta skrefinu heyra þau kall til breytinga og finna hetjuna sína (KALLIÐ, HETJAN, HJÁLPARHELLUR). Í öðru skrefi þegar ástríðan fer forgörðum og mótstaðan gegn sjálfum sér og umhverfi sínu lætur á sér kræla gerir það leiðbeinendum erfitt fyrir með að mynda tengsl við börnin sem „leggja niður störf“ og forðast leiðbeinendur (HINDRUNARMEISTARINN). Uppnámið sem þau fara í gegnum í þriðja skrefi gerir þau vansæl og þau taka að spyrja spurninga eins og „hver er ég?“ og „hvert vil ég stefna?“ og þannig spegla þau innri átök sín (UPPGJÖR OG SAMNINGUR). Í fjórða skrefi þurfa þau hugrekki til að finna sjálf sig (LANDKÖNNUN OG ÞOLRAUNIR Í LANDI HINS ÓÞEKKTA). Þau sem ná að taka síðasta skrefið öðlast sjálfstraust og þurfa ekki lengur á staðfestingu frá hinum fullorðnu að halda sem er þeirra stærsta gjöf og gerir þeim kleift að þroska hetjuna sína (GJÖFIN OG ENDURKOMAN).

Hvað er markmiðið með hetjuferðinni og hvaða vandamál, erfiðar tilfinningar og skuggahliðar birtast?

Ferlið er ekki auðvelt og þarfnast úthalds og kjarks. Það ráða ekki allir við þetta og oftar en ekki eru það foreldrarnir sem gefast upp af því að þau eru ekki fær um að styðja börn sín nægilega og missa því þolinmæðina (sjá SORG). Hver fasi hefur sínar gildirur sem bundið geta enda á ferlið.

Hvernig bregðist þið þessu hjá Markhof?

Við höldum saman reynslu okkar af þessu frumkvöðlastarfi og deilum henni með foreldrunum. Við höfum foreldrana með í allri ákvarðanatöku og eigum í djúpum samræðum við þau. Þannig öðlast þau frekar skilning og geta stutt börnin sín betur í öllum skrefunum.

Hvað finnst þér sjálfri um afskólunaraðferðina?

Reynsla mín hefur veitt mér nýja innsýn í náttúrulega námsferla, í víxlverkun við nám annarra og skilning á því að hvernig innihald náms er yfirfært. Til að geta opnað fyrir þann skilning varð ég að horfast í augu við eigin skuggahliðar og vinna mig út úr þeim. Það var eina leiðin fyrir mig til að geta unnið starf mitt.

Athugasemd frá ritstjórum:

Guðrún frá Austurríki var ekki þátttakandi í neinum rannsóknarhópa HIT verkefnisins og kom sem byrjandi inn í hetjuferðarþjálfunina. Markhof samfélagið sem hún tilheyrir ásamt manni sínum og börnum hefur það að leiðarljósi að „það þurfi þorp til að ala upp barn“. Þar til nýlega hvíldi hennar eigin reynsla í skugga þess óhlutbundna en þetta rannsóknarframlag þar sem hún lýsir afskólunaraðferðinni sem hetjuferð er skref hennar áleiðis að eigin sjálfstýrðu námi. Það sýnir mikilvægi þess að fara í gegnum aflærandi ferla áður en hægt er að læra eitthvað nýtt. Góð myndlíking er til í Afríku þar sem vitund fólks er líkt við íbúðarhús: Það er góður siður að einn íbúi flytji út áður en annar flytur inn.



Hindrunarmeistarinn · Kvíði AÐ ÞEGJA EÐA SEGJA?

Formáli ritstjóra:

Í hetjuferðarþjálfuninni hefur hindrunarmeistarinn vald til að leggjast gegn öllu því sem hetjan vill taka sér fyrir hendur eða stefna að. Á sömu stundu og hetjan hefur heyrt kallið og lagt upp í ferðina birtist hindrunarmeistarinn. Samkvæmt kenningum okkar tengist hann þeirri grundvallartilfinningu sem kallast kvíði, hann tengist ótta okkar við að upplifa til fulls þann villta kraft og það trúnaðartraust sem við bjuggum yfir sem börn. En hindrunarmeistarinn hefur líka jákvæða eiginleika. Hann stendur fyrir það að hafa fulla stjórn og finna til öryggis. Hann er því hin verndandi og ráðgefandi orka í lífi okkar.

Við öðlumst þennan kraft í gegnum hetjuferðarþjálfunina með því að beita nákvæmri líkamsvitund og rannsaka líkamsbrynjur okkar en slíkar brynjur verða til úr tilfinningum sem líkaminn hefur haldið aftur af (Wilhelm Reich). Jafnskjótt og við tengjumst þessum kröftum aftur með hreyfingu og æfingum⁹, er hindrunarmeistarinn dreginn fram í dagsljósið sem gerir hetjunni kleift að tengja við hann reynslu sína og réttlætningar og kalla hann sínu rétta nafni. Þegar kastljósinu hefur verið beint að hindrunarmeistarinum sýnir hann form sitt og veldi í „Dansí demónsins.“ Hlutverk hetjunnar er í senn einstaklingseðlis og hópeðlis og það á einnig við um hindrunarmeistarann. Félagslegt hlutverk hans er að verja hvers kyns agavald (einstaklinga, stjórnmála, efnahagskerfa, menningar og þar fram eftir götunum) og kæfa þannig allar tilraunir til breytinga. Hindrunarmeistarinn segir nei sem er takmarkandi orð og reisir múra. Hetjan segir já en í því orði felst hreyfing og þróun, það brýtur hindranir á bak aftur og leyfir einstaklingum að bæta mikilvægu framlagi sínu við framlag heildarinnar. Já hetjunnar felur í sér krafta vaxtar og framþróunar.

Kvíði

Kvíði er mikilvægur hluti flóru mannlegra tilfinninga. Hindrunarmeistarinn verður til í kvíðanum. Það krefst tíma, athygli og ígrundunar að hlusta á hindrunarmeistana án þess að leyfa þeim að taka alla stjórn. Íslenska teymið í HIT verkefninu ákvað að einbeita sér að ákveðnu skuggaviðfangsefni sem þjóð okkar glímir við um þessar mundir. Við skoðuðum það sem við álitum eina af meginástæðum þess að kvíði virðist fara vaxandi í samfélagi okkar en það eru þær hröðu breytingar á siðferðisgildum sem hér hafa orðin undanfarin ár og áratugi. Efnahagshrunið sem dundi hér yfir árið 2008 og víðar í hinum vestræna heimi og kreppan í kjölfar þess hafði gríðarleg áhrif á íslenskt samfélag

9 Alice Miller lýsir djúpri raungervingu tapaðra tilfinninga og minninga sem dregnar eru upp í meðvitundina í bókunum *The Drama and The Gifted Child* og *For Your Own Good. Hidden Cruelty in Child Rearing and The Roots of Violence*. Það sama er gert á öðrum degi hetjuferðarþjálfunarinnar, degi hindrunarmeistarans. Önnur leið til að draga slíkar tilfinningar og minningar fram í dagsljósið er í gegnum listir eins og lýst er í fimmta kafla þessarar bókar; sjá einnig skrif Miller um myndlist sína og Bly um ljóðlist, 1988 (athugasemd ritstjóra).

enda varð þjóðin næstum gjaldþrota. Innviðir samfélagsins breyttumst mikið á skömmum tíma, viðurkenndum gildum var snúið á hvolf og heiftarleg mótmæli sem ekki höfðu sést áratugum saman breiddust út um götur og torg. Reiðin varð ríkjandi og hver einasti Íslendingur og samfélagið í heild neyddist til að endurmeta stöðu sína og sjálfsmynd. Með tilkomu samfélagsmiðla, Wikileaks og fleiri nýrra netmiðla komst ójafnvægi á það traust sem áður hafði ríkt í samfélaginu. Óttaslegin og skekin hættum við að trúa og treysta á þann hátt sem við höfðum áður gert. Vissulega þarf allur hinn vestræni heimur að takast á við sambærilega endurskilgreiningu en ástandið verður yfirmáta skýrt í örsamfélagi eins og á Íslandi þar sem þéttriðið félagsnet hefur ávallt tengt íbúana. Í kjölfar hrunsins árið 2008 stigu fram þúsundir óvæntra hetja sem réðust á ytri og innri hindrunarmeistara sína á vígvelli úreltrar menningar.

Hamingjusöm eða ekki?

Ísland, sem liggur rétt sunnan heimskauntsbaugs, er næst stærsta eyja Evrópu, 103 ferkílómetrar að flatarmáli. Samt byggjum við hér eitt af smæstu ríkjum heims. Heildarfjöldi allra Íslendingar sem fæðst hafa frá landnámi á 9. öld eftir Krist er minni en ein milljón. Nú telur þjóðin rúmlega 340.000 manns en sá íbúafjöldi er margfalt meiri en nokkru sinni síðan land byggðist. Til samanburðar má geta að í manntalinu 1701 voru Íslendingar um 50.000 talsins. Stærð eyjarinnar og smæð þjóðarinnar gerir landið að einu því strjálbýlasta í heimi. Örpjóðir eru gjarnan áhugaverð rannsóknarþýði vegna þess að margvísleg félagsleg fyrirbæri birtast skýrar meðal smærri þjóða en stærri.

Íslendingar eru hamingjusamir samkvæmt Heimshamingjuskýrslu Sameinuðu þjóðanna (World Happiness Report). Jafnvel eftir hrun hélt þjóðin áfram að mælast ein hamingjusamasta þjóð heims. Ein ástæðan gæti verið sú að hér er vopnaskak nær óþekkt. Orðin eru vopn okkar og stundum förum við ógætilega með þau og særum náungann, ekki síst í samskiptum á nýjum, rafrænum miðlum sem Íslendingar nota mest allra þjóða. Öll heimili landsins eru tölvutengd og sem dæmi um notkun samfélagsmiðla má nefnda að 92% átján ára og eldri nota facebook daglega. Skuggahliðin á þessari opnu umræðu er sú að hin frjálsa og óhefta tjáning sem fram fer á rafrænum miðlum verður oft óvægin og ósanngjörn. Orð særa líklega dýpra í samfélagi þar sem fólk er tengt nánnum böndum og nálægðin í samfélaginu leiðir auk þess til meðvirkni sem gerir samskipti enn snúnari.

Að þessu sögðu er rétt að nefna að Íslendingar gleypa meira af kvíðastillandi lyfjum en nokkur önnur þjóð. Við eigum heimsmet í neyslu slíkra lyfja og enn virðist hún fara vaxandi samkvæmt Health at a Glance skýrslu OECD (2015). Niðurstöður sýna að árið 2013 tóku 113 af hverjum þúsund Íslendingum kvíðastillandi lyf daglega. Næst mest er neyslan í Ástralíu eða 9,6 prósent.

Þetta þýðir að rúmlega ellefu af hverju hundraði hinnar hamingjusögu þjóðar taka lyf til að stilla kvíða sinn. Harmur og kvíði virðast vera stórar skuggahliðar á íslensku samfélagi. Hetjur okkar og hindrunarmeistarar upplifa bráða þörf til að endurskilgreina sig og samfélag sitt. Það er sársaukafult ferli en í sameiningu þurfum við að finna gagnleg verkfæri til að skoða menningu okkar og heila okkur sem þjóð. Íslenska teymið kys að trúa því að hetjuferðin geti komið þar að gagni.

Fjórar mismunandi nálganir

Í rannsókn eins og þeirri sem HIT verkefnið fól í sér er nauðsynlegt að gera grein fyrir bakgrunni rannsakandanna enda hefur hann áhrif á niðurstöður. ReykjavíkurAkademían var íslenski samstarfsaðilinn í þessu verkefni en hún er

regnhlífarsamtök sjálfstætt starfandi fræðimanna, rithöfunda og skólafólks sem bauð fjórum þátttakendum að taka þátt í HIT verkefninu. Við fjögur þekktumst varla þegar við hoppuðum um borð í ævintýraferðina enda höfðum við aldrei unnið saman áður þar sem aðeins eitt okkar er meðlimur í Akademiunni. Ekkert okkar þekkti heldur hetjuferðarþjálfunina af eigin raun þótt flest hefðum við þó í faglegu starfi komist í kynni við svipaðar hugmyndir á sviði goðsagna, lista og ritúala og einnig í heimi sagnalistar, bókmennta og sjálfskrifa. Ferð hetjunnar er algengt módel sem birtist jafnt í margkonar frásögnum sem og í persónulegum átökum og sýnir hetju í ævintýraleit sem upplifir ögranir og hindranir en vinnur sigra, öðlast gjafir og snýr umbreytt til fyrri veruleika.



Í þessari níttján mánaða löngu hetjuferð komst íslenska teymið í kynni við hetjuna og hindrunarmeistarann innra og öðlaðist innri gjafir. Til að kynna íslensku þátttakendurna köllum við fyrsta til leiks Valgerði H. Bjarnadóttur sem unnið hefur í áratugi á sviði félagsvísinda, trúarheimspeki kvenna og shamanisma með áherslu á norræna goðafræði. Eftir feril í stjórnmálum og stjórnsýslu gerðist Valgerður sjálfstætt starfandi fræðimaður, fræðari og aðgerðasinni, einkum á sviði kvenfrelsins. Í fyrirtæki sínu, Vanadís, veitir hún ráðgjöf og heldur vinnustofur auk þess sem Valgerður kennir, skrifar og skipuleggur viðburði um drauma, shamanisma, sjálfsefningu, sögu kvenna og fleira. Valgerður hefur unnið með jaðarsettu fólki um árabil.

„Eftir að hafa alla ævi unnið með skapandi aðferðir, goðsagnir, hugleiðslur og ritúöl gladdist ég við að finna þá heildrænu aðferð sem hetjuferðarþjálfunin er,“ segir Valgerður. „Ég stundaði nám í San Fransisco á áttunda áratugnum og þekki því vel það umhverfi sem hugmyndir Rebillot spruttu úr þótt ég hafi aldrei heyrt minnst á hann sjálfan. Þegar kallið til hetjuferðarinnar kom var það of spennandi til að hlýða því ekki. Sem femínista fannst mér forvitnilegt að kynnast hetjuferðinni af því að í mínum heimi hafa hugmyndir um hetjuferðir alltaf verið taldar sóttar til feðraveldisins. Mér fannst því ögrandi að athuga hvort ég gæti fundið femíniskan flöt á hetjuferðinni og mér til ánægju birtist mér strax í upphafi kvenhetja, Áslaug Kráka, sem fylgdi mér það sem eftir var ferðalagsins.“

Hlutverk goðsögunnar um Áslaugu verður rætt síðar í kaflanum en næstur á svið er Rúnar Guðbrandsson. Rúnar hefur margsinnis hitt fyrir hugmyndir um hetjuferðina á fjörutíu ára ferli sem leikari, leikstjóri og leiklistarkennari. Líkt og Paul Rebillot, rekur Rúnar eigið leikhús, Lab Loka, og hann hefur fengist við allar hliðar atvinnu- og áhugamannaleikhúss um leið og hann hefur menntað nýjar kynslóðir leikara. Með áratuga vinnu við þjálfun leikara og kennslu leiklistar og túlkunartækni hefur Rúnar þróað eigin aðferð til að ná markmiðum sínum sem hann kallar LAB,

þar sem hann notar meginatriði og æfingar af ýmsum toga (Barba, Grotowski, Vassiliev, Alschitz, japönsku Suzuki aðferðinni og Butho, Bio-Mehcnaics, View-point, Laban og fleira). Rúnar hefur á síðustu árum fengið áhuga á að skapa heimilislaust leikhús (theater without a home, sjá kafla Slóvaka um gleði hér á eftir) og hann hefur upp á eigin spýtur sett á svið sýningar í Reykjavík með tugum heimilislausra, fyrrum föngum, hælisleitendum og í raun hverjum sem er sem hefur áhuga á að standa á sviði.



„Hetjuferðin var mér áhugaverð reynsla,“ segir Rúnar. „Tilfinningalega gaf ég mig svo gjörsamlega á vald hennar að ég varð hreinlega líkamlega veikur. Ég náði mér í alvarlega magakveisu sem var óþægileg á meðan á ferlinu stóð en ég lærði síðar að meta vegna hinnar ofsafengnu geðhreinsunar (katharsis) sem fylgdi því að mæta hindrunarmeistrunum sínum um leið og líkaminn losaði sig við allan úrgang,“ segir Rúnar. Hann nefnir það líka að næstu sýningar hans gætu skartað heimilislausum hetjum, þar sem leikarar yrðu hvattir til að nota líkama, heila, rödd og taugakerfi til að hefja hetjuferð og bregðast við hindrunum, komast yfir faratálma, umbreytast og finna gleðina með aðferðum sem fundnar eru upp í leikhúsvinnu.

Menntun og starfsferill Margrétar Sigríðar Eymundardóttur (f. 1971) minnir á lífrænan vef með margvíslegum uppistöðum og ívafi. Hún starfar á sviði hönnunar og lista, félags- og umhverfisvísinda og við aðhlynningu og kennslu.

„Ég hafði aldrei heyrt minnst á hetjuferðina né neitt þessu líkt þegar mér var boðið að taka þátt í ævintýrinu, en ég fann þó hungrið til að hlýða kallinu. Í hetjuferðinni sé ég leið til að tengja saman ólíkar hliðar mínar, til dæmis list- og náttúruunnandann í mér en líka andlegar hliðar. Ég er alin upp í mótmælandatrú en réttara væri þó að segja að ég hafi alið sjálfa mig upp til ástundunar margvíslegra trúarbragða af því að ég hef alltaf verið heilluð af hinni andlegu gnæð,“ segir Margrét. Í stóra samhenginu er það álit Margrétar að HIT verkefnið hafi haft áhrif á vinnuaðferðir hennar. „Þar sem ólíkir þættir mínir hafa fengið að blómstra og ég finn að þessi reynsla hefur orðið til þess að ég get sem listgreinakennari nálgast nemendur á afslappaðri hátt og leyft þeim að blómstra líka,“ segir Margrét.

Björg Árnadóttir er menntaður myndlistarkennari, blaðamaður og menntunarfræðingur, sérhæfð í fullorðinsfræðslu og sköpun. Hún byrjaði að kenna jaðarsettum hópum þegar hún vann í Norður-Svíþjóð á níunda áratug síðustu aldar og hefur gert það æ síðan. Nú starfar Björg sem rithöfundur og ritlistarkennari hjá fyrirtæki sínu Stílþopninu sem starfrækt er innan ReykjavíkurAkadémiunnar, en Akademian er hinn formlegi þátttakandi í HIT verkefninu.

„Ég kynnist hugmyndinni um frumgoðsögnina (the monomyth) í gegnum bókmenntir og það er í ritlistarkennslu sem ég nýti þá þekkingu sem ég hef aflað mér í þessu verkefni,“ segir Björg. „Sem ritlistarkennari hef ég sérstakan áhuga á frásagnarfæðilegu módeli hetjuferðarinnar og hvernig nota má hana sem fæðingarhjálp fyrir sögurnar hið innra en það gefur vinnu minni aukið gildi að tengja hetjuferðina við grundvallartilfinningarnar fimm. Mér finnst hugmyndin um ummyndandi sagnamennsku (transformative storytelling) afar hjálpleg þegar unnið er með jaðarsetta hópá sem og allan almenning og ég er stórhvfin af því hvernig Rebillot lítur á hverja vinnustofu sem listrænan gjörning og heilagt ritúal. Sú nálgun hefur hjálpað mér að endurbæta bæði form og innihald minna eigin námskeiða. Vandamál mitt í HIT verkefninu er hins vegar það að ég sem eini eiginlegi fulltrúi ReykjavíkurAkademiunnar fannst ég bera óhemju mikla ábyrgð á endanlegri niðurstöðu verkefnisins sem er textinn sem þú ert nú að lesa. Í stað þess að leyfa mér að njóta hetjuferðarinnar með tilfinningunum eins og ég er vön að gera þegar ég afla mér nýrrar fagþekkingar, fann ég hjá mér þörf til að skilja vitsmunalega hvert skref þjálfunarinnar, tilfinningahringsins sem var unnið með og HIT verkefnisins í heild til að geta sett orð á upplifanir mínar í texta. Allan þann tíma sem verkefnið lifði sögðu mínir innri hindrunarmeistarar stöðugt við mig: „Björg, þú ert að missa af einhverju þeirra grundvallaratriða sem eru forsenda skilnings á hetjuferðinni.“



Rannsóknarefnið: #MeToo hreyfingin

Eins og fram hefur komið í þessari bók fengu hóparnir snemma í ferlinu tækifæri til að velja á milli grundvallartilfinninganna fimm til að fjalla um og rannsaka; hungurs, kvíða, árásgarindar/sársauka, sorgar og gleði. Íslenska teymið var strax sammála um að velja stig tvö í tilfinningahringsinni; kvíðann, og þar með annað skref hetjuferðarinnar, hinn áhugaverða hluta hennar þegar hetjan þarf að horfast í augu við hindranir sínar til að geta stigið yfir í heim hins ummyndandi ævintýris. Upphafleg ástæða þess að við völdum að fjalla um kvíðann var sú að þar hittum við gjarnan nemendur okkar og skjólstæðinga. Fólk sem kemur á okkar fund til að læra myndlist, leiklist eða ritlist eða sækir smíðjur okkar um rætur, drauma og sjálfsefingu hefur heyrt kallið og hlýtt því og þess vegna skráð sig og mætt til

leiks. Í upphafi er hungrið nær áþreifanlegt, áhuginn gríðarlegur en á einhverju stigi hins skapandi sjálfskoðunarferlis færast kvíðinn yfir og hindrunarmeistarinn fær fólk til að efast um ætlunarverk sitt. Kvíði heldur oft aftur af skapandi fólk og gerir upplifun þess frekar þjáningarfulla en þægilega. Upphaflega var það þessi tjáningarheftandi kvíði sem við vildum skoða en smám saman fór þó afmarkaðra umræðuefni að gera sig gildandi í hópnum, viðfangsefni sem við sáum að við gætum notað nýfengna þekkingu okkar á hetjuferðinni til að spegla. Viðfangsefnið er eins og áður segir hinar öru breytingar á siðferðisgildum á Íslandi og öllum hinum vestræna heimi sem meðal annars má rekja

til gífurlegra breytinga á notkun upplýsingatækni. Umræður okkar færðust svo smám saman frá almennri umræðu um ofangreindar breytingar til umræðna um sértækan hluta þeirra; hugmyndirnar sem tóku að breiðast um heiminn undir myllumerkinu #MeToo í október 2017, nákvæmlega á sama tíma og HIT verkefnið hófst. #MeToo fletti ofan af gífurlegri tíðni kynferðislegrar misnotkunar, áreitis og ofbeldis, einkum í almannarýminu og atvinnulífinu.

#MeToo hreyfingin vakti fólk til vitundar um alvarleika kynbundins ofbeldis gagnvart fólki af öllum kynjum og kyngærfum. Hreyfingin hafði svo víðtæk áhrif um heim allan að tala má um byltingu. Okkar örmsmaa samfélag skókst og skalf í þessari byltingu. Við gerum því skóna í þessum kafla að sá kvíði sem umvafið hefur samfélag okkar á síðustu árum hafi náð hámarki í umræðunni um kynbyndið ofbeldi sem #MeToo byltingin kveikti og varð hérlandis að ógnarstóru báli. Íbúar fjölmennra samfélaga eiga líklega erfitt með að skilja hvaða áhrif umræða um viðkvæm efni getur haft á fólk í fámennum samfélögum þar sem tengslin eru svo sterk að líkja má heilli þjóð við fjölskyldu. Opinber umræða fer svo auðveldlega að fjalla um nafngreinda einstaklinga og einkamál eru blásin upp opinberlega. Næstum allir tengjast umræðuefni #MeToo á einhvern hátt. Allir áttu ósagða sögu eða þekktu einhvern sem sagt hafði sögu sína í viðamikilli umfjöllun samfélags- og fjölmiðla. Og það opnar enginn ormagryfju án afleiðinga. Það getur reynst hættulegt að blanda sér í umræðu af þessu tagi og sannarlega er það aldrei sársaukalaust. Heilu fjölskyldunum fannst þeim ógnað, vinahópar splundruðust og virðuleg, gömul fyrirtæki misstu fótanna í tilraunum sínum til að fást við vandann. Ríkisstjórnir riðuðu til falls og féllu vegna þess að fólk innblásið kjarki #MeToo hreyfingarinnar þorði að segja frá. Fólk af öllum kynjum spurði sig og spyr enn: „Á ég að tjá mig eða ekki? Hvað þarf ég að segja og við hvern? Og hvað er best ósagt látið, að minnsta kosti fyrst um sinn?“

Annars vegar öskrar heill her hindrunarmeistara á þá sem opna munninn og skipar þeim ógnandi að halda sér saman. Hins vegar bera okkar nánú tengsl sem þjóðar vissa hetjueiginleika í sér og það varð því smitandi að opna munninn og segja frá. Allir eiga systur, vin, móður, ömmu, dóttur, son eða bróður sem þarf að leysa frá skjóðunni og það hefur gefið heilli þjóð hugrekki til að horfast í augu við mikilvægi þess að segja frá jafnvel þótt það geti reynst varasamt þegar á reynir. Víða leynast gryfjur eins og alltaf þegar örar samfélagsbreytingar eiga sér stað. Ósönn orð eru látin falla eða sönn orð sögð þeim sem ekki eru traustsins verðir. Við erum hér að tala um hetjuferð og hetjuferðir um framandi slóðir fela alltaf í sér ógn.

Áslaug, sagnahetjan okkar

Í byltingu gegn ævafornnri þöggun geta hindrunarmeistarar reynst tvíhöfða. Annar hausinn æpir hástöfum og kallar hvern þann svikara sem segir frá á meðan hinn kallar þá heigla sem ekki leysa frá skjóðunni. Skilaboð beggja geta verið réttmæt og mikilvæg því hindurnarmeistarinn gegnir samtímis hlutverki innra barnsins (the inner child) og þess sem reynir að stjórna (the controller). Tvíhöfða þursinn veldur þeim kvíða sem uppgötva að þau hafa lengi verið kúguð til þagnar eða þaggað niður í sjálfum sér en einnig þeim sem finnst hinn skyndilegi hamangangur og krafa um að allir leysi frá skjóðunni vera ógnvænlegur. Þótt margir finni heilun í því að ljóstra loks upp leyndarmáli sínu getur öðrum þótt það eina leiðin til að viðhalda innri styrk að þegja um leyndarmál sitt, að minnsta kostir þar til „réttu stundin“ rennur upp.



*Teikningu eftir Mårten Eskil Winge (1825-1896)
er að finna á bls. 315 í útgáfu Fredrik Sander
á Eddukvæðum.*

Þrátt fyrir að lifa í afar nútímalegu samfélagi búum við sem þjóð enn yfir krafti sagnamenskunnar. Menningararfurinn er geymdur í orðum og sögum og sem fyrr segir eru orðin vopn okkar. Því reyndist það íslenska teyminu eðlilegt að kafa ofan í sagnaarfinn í leit að innblæstri og leiðarljósi í vinnu okkar með þetta viðkvæma og vandasama verkefni, #MeToo byltinguna.

Og þá birtist hún, kvensöguhetjan Áslaug Kráka. Saga Áslaugar er skráð í Ragnarssögu Loðbrókar í Völsungasögu sem rituð er á 13. öld. Sagan tengir okkur líka við Mið-Evrópu vegna þess að Richard Wagner var innblásinn af hetjum Völsungasögu og annarra norræna sagna og ljóða þegar hann samdi óperu sína um Niflungahringinn (Der Ring der Nibelungen)¹⁰.

Í Ragnars sögu loðbrókar segir af Sigurði Fáfnisbana sem reið í gegnum eld til að vekja Brynhildi drottningu. Ávöxtur ástarfundar þeirra var Áslaug, sem síðar varð þriðja eiginkona Ragnars Loðbrókar. Af óumflýjanlegum orsökum var Áslaugu komið fyrir í föstri hjá móðursystur sinni, Bekkhildi, og Heimi, manni hennar. Söguhetjan Áslaug sótti Valgerði heim strax í upphafi hetjuferðarþjálfunarinnar en okkur hinum fannst líka að saga Áslaugar gæti reynst okkur vel til að skoða #MeToo byltinguna.

Þessi saga hefur fylgt Valgerði allt frá því að hún sem lítil stúlka heyrði fyrst barnaævintýrið Prinsessan í hörpunni sem gefið var út árið 1954. Hún ber saman æsku Áslaugar og sína eigin: „Ég átti góða æsku. Náttúrleg fegurð barnsins fékk að njóta sín og mér var kennt að tala opinskátt. Ég var ekki gefin fyrir að þegja um leyndarmál en ég tengdi þó alltaf sterkt við þörf Áslaugar fyrir að hörfa og leita skjóls og einnig við staðfestu hennar við að leysa þrautirnar þrjár sem Ragnar konungur lagði fyrir hana. Og að sjálfsögðu var ég heilluð af töfrum ævintýrisins.“

Áslaug verður Kráka

Sem fyrr segir hefst sagan þegar Sigurður Fáfnisbani, faðir Áslaugar, reið vafurlogann til að vekja Brynhildi valkyrju Buðladóttur. Þau vissu að þau voru ætluð hvort öðru en þó ekki, bundust eiðum og gátu Áslaugu, sem föstruð var af Heimi, mági Brynhildar og Bekkhildi systur hennar. Eftir dauða Sigurðar og Brynhildar þá er Áslaug var þriggja ára ríkti ógnaröld og Heimir vissi að hann yrði að forða henni úr landi. Hann lét smíða hörpu eina mikla, sem hún gat setið og sofð í, klæddi sig í töttra en fyllti hörpuna af gulli, skarti og góðum klæðum. Svo hélt hann af stað, frá hættunni sem að henni stafaði, út í hinn stóra heim. Áslaug var oft einmana í hörpunni, en þegar hún grét lék Heimir

10 Þýska tónskáldið Richard Wagner sótti efnivið í Eddukvæði í librettó og tónlist fjögurra ópera heildarverk sitt um Niflungahringinn (1876): Rínargullið, Valkyrjan, Sigfried og Ragnarrök. Til er auðlesin en framúrskarandi bók sem dýpkar skilning á Niflungahring Wagners: Jean Shinoda Bolen, Ring of Power (Bolen, 1999) (Viðbót ritstjóra).

undurfagurt á hörpuna, svo hún sefaðist og svaf. Þegar hana svengdi gaf hann henni vínlauk, sem var þeirrar náttúru að ef hún sleikti laukinn þá hvarf henni allt hungur. Þegar þau komu að vatni og fossum, þar sem þau gátu verið ein og óséð, leyfði hann henni að baða sig og lék við hana. Þannig ferðuðust þau um víða veröld og komu að lokum til Norðurlanda.

Á bænum Spangarheiði í Noregi bjuggu karl og kerling, Áki og Gríma. Heimir kveðst stafkarl vera og beiddi fæðis og gistingar. Kerling, sem hafði séð glitta í dýrðleg klæði og gullhring í gegnum tötra hans, brást vel við og vísaði honum til svefnis í hlöðu. Þegar Áki kemur heim hvetur hún hann til að drepa komumann ella muni hún taka stafkarlinn sem eiginmann og þau drepa Áka. Hann brýnir öxi sína og fer með kerlingu til hlöðu þar sem hann keyrir öxina í sofandi manninn en kerling hrifsar hörpuna og hleypur. Hlaut Heimir banahögg en svo mikil voru fjörbrot hans að landskjálfti varð mikill og hlaðan hrundi. Voru þau ánægð með verk sitt og kerling brýtur hörpuna og sér þar meybarn fagurt og mikið fê. Karli sýnist ómegð komin á þeirra hendur en kerling spyr meyna hverra manna hún sé. Hún svarar ekki né talar við þau síðar og af því ætla þau hana mállausa. Þau ráða ráðum sínum svo að þau muni taka stúlkuna og segja hana dóttur sína, skera hár hennar og maka hana tjöru svo ekki sjáist hve ólík hún er þeim enda bæði ófrýnileg. Þau kalla stúlkuna Kráku og ætla að smám saman fái hún þeirra yfirlit því muni hún vinna verstu verkin.

Vikur nú sögunni til Ragnars loðbrókar, sonar Danakonungs. Hann var snemma vaskur maður, mikill vexti og vænn yfirlitum og hafði það til frægðar unnið að vega orm einn grimman, sem hringaði sig um skemmu Þóru borgarhjartar, jarlsdóttur, sem svo var kölluð sökum þess að hún bar af öðrum konum sem hjörtur af öðrum dýrum. Þannig vann hann hönd og hjarta Þóru. Þau voru gift og áttu saman tvo syni. Þau unnust heitt, en Þóra lést af sótt, langt fyrir aldur fram. Ragnar syrgði hana ákaft og lagðist í hernað.

Þar kom að hann lagði skipum sínum við Spangarheiði, og sendi menn sína í land til að baka brauð. Þeir finna Grímu heima við og biðja hana að aðstoða sig við baksturinn. Hún kveðst gömul og lúin, en dóttir hennar geti aðstoðað þá. Þegar hér er komið sögu hefur Kráka dvalið lengi með karli og kerlingu og er nú átján vetra. Hún hefur aldrei mælt orð frá munni og allt gengið eftir sem kerling spáði, nema hvað fegurð hennar fölnaði síst undir Krákuhamnum. Kráka er úti við og sér skipin leggja að landi og skipverja ganga að bænum. Hún fer þá og þvær hár sitt og líkama, en kerling hafði bannað henni það. Hár hennar var svo mikið að tók við jörðu og fagurt sem fegursta silki. Hún gengur svo í bæ og heilsar skipverjum. Þeir undrast og efast um að Áslaug geti verið dóttir Grímu. Kráka tekur nú til við að hnoða deig með þeim, en þeir geta ekki haft af henni augun, svo brauðið brennur.

Ragnar og hans menn bregðast illa við þegar komið er til skips með brauðið brunnið og krefjast skýringa. Bakaramnir



© AU Library, Campus Emdrup.

kváðust hafa séð konu svo væna að þeir gáðu ekki að sér og kváðu enga vænni í veröldu. Ragnar kveðst vita að ekki muni hún vænni en Þóra, en þeir sögðu hana ekki óvænni. Það verður úr að Ragnar sendir menn til að kanna fegurð Kráku, og ef hún reynist svo fögur sem sagt var, þá vilji hann fá hana og skuli þeir kalla hana á hans fund. En hún má hvorki vera klædd né óklædd, hvorki mettt né ómettt og ekki má hún vera ein, en þó enginn maður fylgja henni. Þeir fóru nú, sjá fegurð hennar og færa henni skilaboð Ragnars. Kráka segir þeim að hún muni koma næsta dag.

Um morguninn biður Gríma Áka um urriðanet. Hún vefur því um sig nakta og sveipar hárinu um sig. Þá bergir hún á lauk, svo gjörla má kenna að hún hefur bergt, en þó eigi etið. Hún tók svo hund karls og hafði með sér, og var þá eigi einsöm, þótt fylgdi henni enginn maður. Þegar hún kemur til skipa var hún ægifögur ásýndum og hár hennar bjart sem gull. Hún ávarpar Ragnar með vísu og hann lætur fylgja henni á skip sitt. Hún kveðst ekki koma nema henni og fylginaut hennar, hundinum, sé griður gefin. Þegar Ragnar seilist í mót henni, bitur hundurinn í hönd honum. Menn hans hlaupa þá til að drepa hundinn, og héldu ekki betur griðum en svo. Ragnari list vel á Kráku og vill fá hana til lags við sig, en hún biður hann að halda griðum við sig og leyfa sér að fara. Hann vill fá hana með sér á brott, en hún vill ekki og neitar líka þeirri ósk hans að vera á skipinu um nóttina. Ekki vill hún heldur taka við gullsaumuðum serk sem Þóra átti þar sem hún sé vön kolsvörtum voðum, sé Kráka kölluð, hafi grjót gengið og geitur rekið. Hún vill ekki skrautbúast meðan hún býr hjá karli og kerlingu. Hún fer nú á land og Ragnar heldur á brott, en segir að sér muni ekki skipast hugur.

Hann lýkur nú sínum erindum og kemur aftur í Spangarheiði nokkru síðar, sendir menn á fund Kráku að sækja hana. Hún segist koma næsta morgunn og eftir að hafa beðið Áka og Grímu bölbæna gengur hún til skipa þar sem er vel tekið á móti henni. Enn vill Ragnar að Kráka hvíli hjá sér, en hún vill að hann drekki til hennar brúðhlaup áður en svo verði. Hann verður við því og þegar þau koma til Danmerkur er þeim búin dýrðleg veisla og brúðhlaup. Og er þau koma til rekkju vill hann eiga hjúskaparfar við hana, en hún biðst undan. Hún vill að þau biði þrjár nætur, annars muni engin bein verða í syni þeim sem getinn verði. Hann fer sínu fram og þeim fæðist sonurinn Ívarr, sem var mikill vexti, fagur og vitur, en kallaður beinlaus, því það var sem brjósk þar sem bein skyldi. Síðar eignast þau aðra syni sem verða miklir menn. Kráka þegir enn um sinn rétta uppruna.

Áslaug verður Randalín

Eysteinn konungur í Svíþjóð á dóttur föngulega, Ingibjörgu. Þegar Ragnar sækir þau heim hvetja menn hann að biðla til hennar því ekki dugi að hann eigi ekki aðra konu en karlsdóttur. Ragnari er föstnuð Ingibjörg. Vill hann að hún sé í festum nokkra stund og leggur hart að mönnum sínum að segja ekki Kráku frá en Kráka veit allt enda sátu þrír fuglar í tré og fréttu af ráðahagnum. Hún ákveður nú að segja Ragnari að hún heiti Áslaug og sé dóttir Sigurðar Fáfnisbana og Brynhildar Buðladóttur. Hann trúir illa en hún segir að í barni því sem hún ber undir belti muni ormur hringa sig um augað til marks um að hún segi satt. Sveinninn sem fæðist með ormi í auga er kallaður Sigurður eftir föður hennar. Þegar Ragnar heldur ekki samning sinn við Eysteinn bregst Svíakonungur illa við en synir Ragnars og Þóru fara og herja á hann. Falla synirnir báðir og eru Áslaugu mikill harmdauði svo að hún eggjar eigin syni til hefndar. Þeim þykir það brjálæði að ráðast gegn Svíum en þegar Sigurður ormur í auga þrevetur segist vilja fara verður úr að Ragnar og synirnir fara allir, ásamt Áslaugu, sem nú kallar sig Randalín. Þau fara herskildi yfir landið og brenna allt sem fyrir verður, drepa hvert mannsbarn og allt það er kvíkt var. Með herkaensku ná þau að sigra Sviana. Áslaug heldur heim

en Ragnar og synir þeirra ráðast í frekari hernað. Ragnar ferst er hann var settur í ormagarð í Englandi en Randalín ríkti sem drottning í Danmörku og lifði til hárrar elli. Af þeim Ragnari er kominn mikill ættbogi.

Ferð á vit sorgar og kvíða – og gleði

Sagan af Áslaugu er marglaga; hún hefur feðraveldis- og mæðraveldisskírskotun og hún lýsir jafnt heilum menningarheimi sem þroska söguhetjunnar Áslaugar. Þetta er saga um innra og ytra ferðalag. Líta má á allt líf Áslaugar sem hetjuferð en einnig má sjá í henni margar styttri hetjuferðir sem alltaf eru afleiðing þess að Áslaug heyrir innra kall vegna þess að hún er stöðugt meðvituð um það markmið sitt að fylgja í fótspor foreldra sinna án þess að mistakast eins og þau. Kallið liggur í dvala árin hennar hjá Grímu og Áka þar til hún sér skip sem verður til þess að hún vekur upp kall sitt. Hún þvær af sér dulargerfið – og talar að nýju.

Áslaug hlýðir kallinu og tekur með sér töfragripina sína í skipið þar sem hún mætir margvíslegum hindrunum; hundur hennar er drepinn, reynt er að nauðga henni og gera hana að staðgengli fyrri eiginkonu konungs. Áslaug áttar sig á því að Ragnar, hin mikla hetja, er engin hetja í raun heldur feðraveldið uppmálað og að hann vill stjórna henni á sama hátt og Óðinn reyndi að stjórna Brynhildi, móður hennar. Hún veit líka að hann kann að bregðast henni á sama hátt og faðir hennar sveik móður hennar. Samt verður hún ástfangin af honum og líkt og móðir hennar þarf hún tíma til að ígrunda stöðu sína. Hún ákveður því að fara aftur í land og mæta kvölurum sínum. Í þeim hluta sögunnar eru kvíði, sorg og hindrunarmeistararnir afar athafnasamir: Mun hann koma og vitja hennar? Er hann henni verðugur? Getur hún treyst honum? Mun hann svíkja hana eins og faðir hennar sveik móður hennar? Áslaug áttar sig á því að hún getur ekki sagt honum hver hún er í raun og veru fyrr en hún er þess fullviss að honum sé treystandi.

En konungurinn snýr aftur að sækja hana og saman stíga þau inn í land hins óþekkta. Að hennar ósk ganga þau í hjónaband og þótt enn sé lítið á hana sem bóndadóttur í höll konungs fæðir hún konungi syni. Hann bregst trausti hennar með því að nauðga henni á brúðkaupsnóttinni í stað þess að biða þær töfrum búnu þrjár nætur sem hún biður hann um og því mæta þeim þau örlög að elsti sonur þeirra fæðist lamaður. Stærsti ótti Áslaugar er að konungur muni ganga að eiga alvöru konungsdóttur í hennar stað. Það er ekki fyrr en Ragnar er um það bil að kvænast konungsdóttur að Áslaug tekur fram töfragripina og afhjúpar leyndarmálið sem legið hefur í þagnargildi öll þessi ár. Hún velur að sannleikurinn birtist í syni sem fæðist með drekamerki í auga, merki föður hennar og merki Ragnars Loðbrókar. Áslaug uppsker að lokum gjöf og gleði á ferðalagi sínu en þá hefst önnur hetjuferð, sú sem umbreytir henni í valkyrju.

Skilaboð sögunnar til okkar

Þegar við fórum í gegnum fyrstu vinnustofu hetjuferðarþjálfunarinnar á Lanzarote í janúar 2018 var #MeToo byltingin í hámarki. Í sögunni um Áslaugu sáum



við jarðveg til að gróðursetja hugmyndir okkur um þróun hetjuferðarinnar. Að þegja eða segja urðu okkur einskonar einkennisorð, innblásin af þolinmæði Áslaugar sem beið þögn í fimmtán ár eftir réttu stundinni til að tala. Í því nýja félagslega umhverfi sem nú er að þróast á Íslandi og víðar í hinum vestræna heimi og minnst er á fremst í þessum kafla er spurningin um að þegja eða segja afar mikilvæg. Hún gildir um Wikileaks, facebook, #MeToo og aðrar félagslegar, rafrænar tjáningartilraunir sem við tókum þátt í.

Valgerður, sem alla tíð hefur haft söguna um stúlkuna Áslaugu og valkyrjuna Randalín að leiðarljósi, veltir fyrir sér gildi sögunnar: „Áslaug er undirokuð af fáfróðu fólki sem sjálft er kúgað, karlmanni og konu, en henni er líka nauðgað, hún svikin og smættuð af honum sem segist elska hana. En hún glatar ekki styrk sínum af því að hún spratt upp af kærleika og visku. Persónur þessarar sögu má skoða sem fulltrúa ólíkra hluta feðraveldissamfélags, en það má líka líta á þær sem ólíka þætti í hverju og einu okkar. Þannig finnst mér þessi saga fullkomið verkfæri að vinna með. Áslaug hefur verið hetja mín og fyrirmynd nær allt mitt líf. Hún birtist mér á fyrsta degi hetjuferðarþjálfunarinnar og varð þá enn og aftur persónuleg hetja mín sem fékk mig til að heyra nýtt kall. Mér til undrunar birtist hún mér sem Randalín. Frá því að við hófum ferð hetjunnar á Lanzarote hafa allir þættir hennar birst í mér skýrar en áður og hún heldur sífellt áfram að styðja mig í hetju- og hindrunarmeistarahlutverkum mínum, í einkalífinu sem og í vinnu minni með annað fólk. Hún leiðir mig inn á áður óþekktar lendur, inn í kvíðann, sorgina og óttann og ég fylgi henni í gegnum þessar erfiðu tilfinningar og inn í gleðina.“

Val hópsins á hetju virðist hafa haft heilandi áhrif á fleiri. Björg útskýrir mikilvægi Áslaugar í persónulegri hetjuferð sinni en reynsla hennar er þó sárauðafyllri: „Spurningin um að þegja eða segja hefur vafist fyrir mér í áratugi. Þegar #MeToo byltingin braust út sá ég fyrst í henni tækifæri til að hrópa á torgum en svo fann ég mikilvæga gjöf í atferli og hugsun fornrar hetju, Áslaugar. Sjálfvalin þögn Áslaugar opinberaði mér innri töfragripni vegna þess að ég áttaði mig á hversu vandlega þarf að ihuga spurninguna um að þegja eða segja, hversu mikilvægt það er að velja réttu stundina til að opinbera leyndarmál sín og finna fólk sem er traust þíns vert. Sagan blæs mér í brjóst öryggi til að vera ég sjálf og frelsi til að velja sjálf hvort ég lifi með leyndarmálum mínum eða svipti af þeim hulunni í réttu andrými. Nú finn ég að það er algjörlega mitt eigið val hvort ég þegi eða segi en ekki tvíhöfða risans sem öskrar ógnandi sín misvísandi skilaboð.“

Vinnustofa okkar með þátttakendum í HIT verkefninu

Í síðari hetjuferðarþjálfun HIT verkefnisins í Austurríki í ágúst 2018 fékk íslenska teymið tækifæri til að halda vinnustofu sem við hönnuðum með söguna um Áslaugu í huga. Við hefjum verkið með skapandi ritúali til að undirbúa jarðveginn fyrir þær umbreytingar sem yrðu um daginn og notuðum til þess frumelementið vatn. Þannig tengjum við líka smíðju okkar við störf Spánverjanna sem daginn áður höfðu vakið í okkur hetjurnar (sjá kafla Spánverja hér að framan um kallið og hetjuna) og endað vinnu dagsins með vatni úr lítilli tjörn.

Við fyllum skál með vatni úr sömu tjörn og látum hana ganga frá manni til manns í hringnum sem þátttakendur höfðu myndað. Samkvæmt Paul Rebillot er það hlutverk ritúala að bjóða því guðdómlega að vera viðstatt vinnuna og um hringformið sagði hann: „Hringur ritúalsins segir; hér er staður launhelganna.“ Við erum stödd í öðrum

áfanga hetjuferðarþjálfunarinnar þegar hetjan yfirbýr sig undir að yfirgefa þekktar lendur og stíga inn í land hins óþekkta eftir að hafa heyrt kall til ævintýris. Það er nú sem hindrunarmeistararnir stíga sinn tryllta dans.

Líkamsvinna og leikhúsaðferðir (60 mín.)

Rúnar leiðir þátttakendur gegnum nokkrar leiklistaræfingar og kynnir þeim lögmál og aðferðir úr vopnabúri sviðslistanna til undirbúnings fyrir frekari átök; að hjálpa þeim að nálgast eigin kjarna og örva ímyndunaraflíð með kraftmiklum gjörðum og tjárikum athöfnum til þess að beita síðar á markvissan hátt í sviðsettum atilögum við hindranir og djöfla. Fyrst biður hann þátttakendur um að finna líkamsstöðu sem gerir þeim kleift að bregðast leiftursnöggt við hvaða utanaðkomandi áreiti sem á þeim kann að dynja. Hvort sem þau þurfi að stökkva, beygja sig niður, stíga til hliðar, snúa sér við, sparka, kýla... Öll skynfæri eru galopin, laus hné, sterk miðja. Í þessari grunnstöðu ríkir fullkomin ró þótt gerandinn sé fullur af lífi. Þetta er hlutlaus viðbragðsstaða og við köllum hana „grunnsatsið“¹¹ Gerandinn þarf að skilja og ná góðum tókum á „grunnsatsinu“ til þess að geta brugðist við utanaðkomandi áreiti eða hindrunum, raunverulegum eða ímynduðum af fullum þunga, með allri sinni tilvist. Gjörð er viðbragð (Acting is reacting) og Rúnar býður þátttakendum æfingar þar sem þeir fylgja fyrirmælum hans um að stökkva, beygja sig o.s.frv. meðan þau ferðast um rýmið í „satsi“. Þau þjálfast í að vera stöðugt í þessari hlutlausu viðbragðsstöðu til þess að geta brugðist kröftuglega við hverju sem er á seinni stigum vinnunnar, hvort sem það er kallið eða hindrunarmeistarinn og svo auðvitað á ferð sinni um land hins óþekkta, ávallt árvökul og full af lífi.

Því næst leiðir Rúnar þátttakendur gegnum nokkrar æfingar sem miða að því að sjóngera hugsýnir og halda þeim ímyndum lifandi meðan þeir eru líkamlega virkir og uppteknir - að framkalla kvikmynd innra með sér til að bregðast við og þjálfra þannig með sér hæfni til að vera skapandi í augnablikinu og skapa ímyndaðan veruleika umhverfis sig um leið og þau eru líkamlega virk og gefa sig gjörðinni á vald. Þótt Rúnar gefi þátttakendum hugmyndir að vinna með í þessari þjálfun er þeim í sjálfsvald sett hvort þeir byggja hugsýnir sínar á minningum, persónulegri reynslu eða frjálsu flæði ímyndunaraflsins. Síðan er þessi vinna tengd „Sats“ þjálfuninni; þú stekkur vegna þess að það er snákur á jörðinni, þú beygir þig leiftursnöggt niður því ör þýtur hjá, þú snýrð þér við og sparkar — af hverju? Hvað er fyrir aftan þig? Í kjölfarið fylgja flóknari æfingar sem miða að því breyta æfingum og hreyfingum í það sem við köllum „líkamlega gjörð“. Í þessu samhengi er „líkamleg gjörð“ skilgreind sem athöfn sem á sér rætur í kjarnanum, - kemur frá miðjunni og byggir á skýrum ásetningi; sterkri þörf, löngun, nauðsyn til að ná einhverju fram eða koma í veg fyrir eitthvað og er ávallt viðbragð við einhverju utanaðkomandi (Acting is reacting).

.....
11 Sats er norsktt orð sem ítalski sviðslistafrömuðurinn Eugenio Barba notar í vinnu sinni, kenningum og leikhús-mannfræðilegum rannsóknum þar sem ensk tunga á ekkert orð yfir fyrirbærið í iðorðaförða sviðslistanna. Sats er hvötin eða kveikjan að líkamlegri gjörð (viðbragði) - sem enn er óþekkt og gæti verið hvert sem er og farið hvert sem er. Þetta er augnablikið þar sem þú ert tilbúinn að framkvæma gjörðina, andráin sem er undanfari gjörðarinnar – ögurstundin – þegar öll orkan er til staðar tilbúin að skerast í leikinn en á sama tíma er haldið aftur af henni, henni er haldið í krepptum hnefanum. Vöðvar, taugakerfi og heili eru sameinuð og tilbúin að láta til skarar skriða. Þetta er augnablikið þegar bogastrengurinn er þaninn til hins ýrasta, rétt áður en örinni er sleppt. Stökkið hefur tekið sér bólfestu í líkamanum áður en þú stekkur. Viðkomandi er tilbúinn í hvað sem er. Hann getur haldið eða sleppt.

Þáttakendur eru leiddir gegnum ímyndaða heima og látnir bregðast við ímynduðum utanaðkomandi áreitum gegnum fjölbreyttar æfingar. Á seinni stigum er ætlunin að vinna á markvissari hátt með frummynstur og erkitýpur, efnivið úr goðsögum og þjóðsögum í beinum tengslum við hetjuferðina.

Þessi örstutta vinnustofa var aðeins ætluð til gefa þátttakendum hugmynd um möguleika ákveðinnar tækni og vinnuaðferðir gegnum nokkur dæmi. Þessi dæmi eru þó hugsuð sem hluti að undirbúningi og þjálfun fyrir hið raunverulega verkefni: Að ferðast gegnum öll stig hetjuferðarinnar á forsendum „líkamlegra gjörða“. Líkaminn, röddin, heilinn og taugakerfið leggja uppí þá ferð til að bregðast við hindrunum, umbreytast og finna gleðina vopnuð aðferðum sem hafa verið þróaðar í ranni sviðslistanna.

Draumferð (90 mín.)

Valgerður fer með hópinn í draumferð sem hefst í ástandi undirokunar en endar um borð í skipi nýrra tækifæra. „Í hetjuferðinni notum við ritúöl og sjóngerum hugsjónir til að nálgast innri veruleika eða draumveruleika í því skyni að geta tengt okkur við ólíka hluta ferðarinnar; hetjuna, hindrunarmeistarana, land hins óþekkta og svo framvegis,“ útskýrir hún fyrir áheyrendum. Fyrst rekur hún söguna um Áslaugu fyrir hópnum við undirleik trommu sinnar en að því loknu tekur við draumferð við áframhaldandi undirleik trommunnar. Í ferðinni sem fram fer í hugum þátttakanda yfirfæra þeir þolraunir Áslaugar á eigin veruleika og leysa þær á sinn eigin hátt eins og um eigið líf væri að ræða. Eftir hálf tíma draumkennt ástand eru þau kölluð tilbaka í ástand vökunnar og gefinn tími til að aðlagast venjulegum veruleika sína og skrifa niður minnispunkta um helstu upplifanir draumferðarinnar.

Myndlist og ritlist (90 mín.)

Lokatörn vinnustofunnar í Austurríki snýst um að hjálpa þátttakendum að melta upplifanir morgunsins með aðferðum myndlistar og ritlistar. Margrét, myndlistarkennarinn, býður þátttakendum að skoða, með hjálp lita, tilfinningarnar sem vöknudú í líkamsvinnu Rúnars og draumferð Valgerðar. Þar sem vinnustofa okkar snýst um tilfinninguna kvíða bendir Margrét fólki á að ígrunda kvíðann og ímynda sér til dæmis lit hans og lögun og brátt birtast ólíkar túlkánir á tilfinningunni kvíða á hvítum blöðunum. Margrét tengir einnig kvíða hinnar skapandi manneskju við hvítu, óspjölludu örkina sem getur verið svo ógnvænleg. Björg, ritlistarkennarinn, tekur þar upp þráðinn og hvetur þátttakendur til að komast yfir hugsanlegar ritsíflur og snúa baki við innri ritskoðunum en ígrunda í fjálsum skrifum upplifanir morgunsins með þeirri aðferð að halda höndinni stöðugt á hreyfingu til að hleypa ekki efanum að.

Í lok vinnustofu íslenska teymisins í Austurríki gefur Björg þátttakendum tækifæri til að ræða saman um þær hindranir sem þeim mættu og þær gjafir sem þeir öðluðust á öðrum degi hetjuþjálfunarinnar, degi hindrunarmeistarans og kvíðans.

Undirbúningur þessarar vinnustofu veitti okkur íslenska teyminu verkfæri til að undirbúa hetjuferðir framtíðarinnar og opnaði augu okkar fyrir því hvernig fjalla má um mikilvæg málefni samtímans, innblásin af aldagömlum menningararfi okkar.

Athugasemdir ritsjóra:

1. *Aðstæður íslenska hópsins voru frábrugðnar aðstæðum hinna hópanna að því leyti að enginn þeirra hafði áður tekið þátt í hetjuferðarþjálfuninni þótt sum hafi þekkt hugmyndir Joseph Campbell um frumgoðsöguna¹² og þátttakendurnir fjórir voru laustengdari en aðrir þátttakendur þar sem engir tveir voru fulltrúar sömu stofnunar.*

Sú þversögn fangar strax athygli lesandans að Íslendingar mælast meðal hamingjusömustu þjóða heims en virðast þó glíma við mikinn kvíða sem birtist í notkun kvíðastillandi lyfja. Hugsanlega er kvíði stór en forboðinn þáttur í félagslegri menningu á Íslandi. Tilfinningarnar kvíði, árásgirnd/sársauki og sorg eru almennt þær þrjár tilfinningar sem helst eru forboðnar í vestrænni menningu. Persónulegir þroskaferlar þurfa að styðjast við leiðsagnarkerfi Jack Sparrow¹³, en það birtist sem áttaviti með nál sem ávallt bendir í átt að dýpstu þránni en til að nálgast dýpstu þrána þarf að ganga í gegnum stærsta óttann. Stundum gerast hreyfingar í litlum hringjum frá sorg til kvíða (eða frá reiði til sársauka til sorgar til kvíða) til að öðlast hina dýpstu þrá og tengjast þeim tilfinningum sem haldið er aftur af. Á félagslega sviðinu tilgreinir íslenski hópurinn fjarveru vopna og hervalds í samfélagi sínu en í staðinn birtist hjá þeim stolt einstaklingshyggja og „orð sem eru okkar vopn.“

2. *Við metum mikils hvað íslenskir kollegar okkar eru óhrædd við að taka afstöðu beint eða óbeint með hindrunarmeistaratum og með kvíða sínum. Hindrunarmeistarin birtist í hetjulegum gjöfum: Hjá Rúnari í leikhúss- og líkamsvinnu, Valgerði í vinnu með goðsagnir og sögu kvenna, Margréti í trú og dulspeki og Björgu í kenningum og fræðum en hún lýsir reynslu sinni af því að umbreyta upplifunum í HIT verkefnum í orð og ritað mál. Valgerður og Björg deila því einnig hvernig Áslaug hefur sem andlegur leiðtogi auðgað þær og hvatt til að biða réttu stundarinnar til að tala um erfiða lífsreynslu. Rúnar lýsir persónulegri reynslu úr hetjuferðarþjálfuninni sem stórkostlegri, geðlægre hreinsun sem fram fór í gegnum líkamann.*
3. *Sérstök náttúra eyjunnar þar sem eldfjöll eru virk og flekaskil breikka bilið á milli heimsálfanna er full af sögum um villta andstöðu (vald hindrunarmeistarans) við siðmenningu og valdakerfi feðraveldisins. Hugsanlega festa hindrunarmeistarar sig sérstaklega við gjafir hinnar göldróttu, íslensku náttúru. Á Íslandi virðist fólk enn vera í tengslum við náttúruvætti, það sjáum við í sérhverri umfjöllun um landið. Enn er rúm fyrir kynngikraft náttúrunnar í íslenskri vitund þótt alþjóðlegur heimur tækni og fjármála hafi náð yfirhöndinni í íslensku samfélagi (eins og fram kemur þegar kollegar okkar lýsa efnahagshruninu árið 2008) og hafi klippt á krafti villtrar náttúru í ibúunum. Þetta gæti orsakað kvíða. Getur verið að kvíði sé forboðnari tilfinning á Íslandi en í þéttbýlli löndum*

12. Frumgoðsöguhugtak Joseph Campbell um uppbyggingu goðsagna og ævintýra er fræðilegt afrek innblásið af hugmyndum James Joyce og fleiri. En við skulum ekki gleyma að formæður okkar og -feður þekktu þessa hugmyndir þegar fyrir tíu þúsund árum síðan. Eins og Picasso undraðist gæði sextán þúsund ára hellarista í Lascaux og sagði „við höfum ekkert lært síðan“ getum við vænst sömu gæða á öllum sviðum lista. Rússneski goðsagnafræðingurinn Vladimir Propp hafði þá kenningu að uppruna ævintýra megi leita til gamalla ritúala sem ekki voru lengur iðkuð. Die historischen Wurzeln des Zaubermärchens” (Sögulegar rætur ævintýra, Leningrad 1946, þýsk útgáfa Munich 1987, ekki til í enskri þýðingu). (Athugasemd ritsjóra).

13. Leikinn af Johnny Depp í bandarísku kvikmyndunum um Sjóræningana í karabíska hafinu.

Evrópu vegna þess að mótsögnin milli villtrar náttúru og „siðmenningar“ samtíðans er meiri, að kvíðinn sé greinilegri í landi þar sem mótsagnir náttúru og mannabyggða eru svo miklar?

4. Við fyrstu sýn virðist Ísland fjarlæg og eyðileg eyja. Fimm hundruð til fimmtán hundruð kílómetrar eru til næstu nágranna; Grænlands, Færeyja, Kanada, Skotlands og Noregs. Landnám frá Noregi og Bretlandseyjum hófst á 9. öld eftir Krist en saga landsins snýst ekki eingöngu um einangrun eins og Björg Lysir: ...landið var undir stjórn Noregs og síðar Danmerkur á árunum 1262-1944 og bresk og síðar bandarísk herseta var hér á árunum 1940-2006. Þetta tvennt auk þeirra staðreyndar að Ísland er aðili að flestum alþjóðasamningum, afar margir Íslendingar hafa búið erlendis og hópar ferðamanna og innflytjanda fara ört stækkandi verður til þess að Ísland er engan veginn afskekkt og afskipt land.” Hins vegar má nefna að þjóðir í þéttbýlum löndum meginlands Evrópu lifa í nánú sambyli þar sem lönd þeirra liggja saman án náttúrlegra landamerkja. Í því felst hinn stóri munur að aðstæður þvinga okkur á meginlandinu til umræðna við aðra menningarheima til að útkljá deilur og finna sameiginlegar lausnir.
5. Hin stóra bannhelgi sem snert er í þessum framlagi er okkar eigin „villta náttúra“. Í átta til tíu árspúsundir hefur „Móðir Siðmenning“ hvílað að okkur að villt náttúra sé ógnvekjandi, frumstæð og villmannsleg en „siðmenningin“ hafi gert okkur að „góðu fólki“ og kórónu sköpunarverksins. Afleiðing er sú að við höfum tekið okkur „leyfi“ til að kúga og arðræna aðra á þessari jörð þótt þetta sé sjaldnast til umræðu (Quinn 1992 og 1997). Það sama gerist innra með hverjum og einum. „Andinn er að sönnu reiðubúinn en holdið er veikt.“ Þetta sjónarhorn er ekki aðeins notað af katólikkum heldur er þetta sjónarhorn sem veikir okkur hið innra og færir okkur undir ytra vald. En hetja íslenska teymisins, Áslaug, hefur lært af Heimi, læriföður sínum (en þegar hann var myrtur leystist jarðskjálfti úr læðingi) hvernig á að tengjast öndum auðnarinnar og mætti tónlistarinnar enda var Heimi hörpuleikari eins og Paul Rebillot.
6. Goðsögnin um Áslaugu gæti kallað á áframhaldandi hugleiðingar, afar frjósamar, um inntak kalls hennar en kall er líka nefnt hugsýn eða tilgangur lífsins. Áslaug ber innra með sér lífstilgang foreldra sinna sem snýst um andstæðurnar ást (sambúð) og vald til að koma á framfæri sérstakri drekagjöf. Í lokin umbreytist Áslaug í skjaldmærina Randalín og heldur á lofti hlutverki látinnar móður sinnar að fylgja föllnum vígamönnum til Valhallar en þannig þjónar hún vilja Óðins um að verja feðraveldið. Sú ferð Áslaugar endar þar sem ferð móður hinnar byrjaði. Ein hlið málsins er það að vera sjálfum sér og eigin gjöfum trúur. En í hvaða tilgangi? Það er önnur hlið málsins. Í goðsögunni um Skadar (sem fjallað er um í næsta kafla um Átök, árásgirnd og sársauka) eru miskunnarlaus markmið feðraveldisins í forgrunni. Í sögunni um Áslaugu er tilgangur lífs hennar í bakgrunni sem er nokkuð sem væri vert að skoða.
7. Í goðsögunni um Áslaugu er fengist við feðraveldið sem í sögunni tekur á sig mynd Óðins og Ragnars Loðbrókar. Í kaflanum sjáum við #MeToo byltinguna spretta úr sama jarðvegi. Þeir sem hafa yfir völdum að ráða nota kvíða við sjálfsákvörðunarréttinn og sjálfsábyrgðina sem stjórntæki til að festa völd sín í sessi (þess vegna vantar kvíðann á lista miðaldakristninnar yfir dauðasyndirnar sjö en þær eru græðgi, losti, öfund, óhóf, stolt, reiði og leti). Þeir sem valdið hafa lama annað fólk með því að þröngva reglum sínum og normum upp á það. Innan þessa ramma skapast rými fyrir kúgun og misnotkun á börnum og fullorðnum, sérstaklega konum, tvíhyggja (rikir-fátækir; innfæddir-erlendir, karlar-konur) og félagssálfræði nýfrjálshyggjunnar (Han, 2018).



Átök hetju og hindrunarmeistara · Árásargirnd og sársauki

*Skáletraðir viðaukar og athugasemdir ritstjóra eiga við verkefni serbneska LGBTI*¹⁴ hópsins „Come out“, sem nefnist „Þegar hindrunarmeistarinn verður félagslegt fyrirbæri“. Um höfundana:*

Vedrana Mirkovic hefur umsjón með samfélagsverkefnum í hópnum „COME OUT“. Hún hefur MA í sálfræði og stundar nú nám í sálgreiningu hjá Transactional Analysis and Psychodrama.

Jelena Jovanovic er sálfræðingur og sálgreinir frá Core Energetics Modality í Belgrad. Hún er tengiliður „COME OUT“ hópsins vegna HIT verkefnisins. Hún starfar sem meðferðarfulltrúi og vinnur með ungmennum með aðferðum leiklistar, leikhúss, ritúala en einnig í gegnum drauma og tákni.



Eiginleikar hópa með kvenhetjur og -hindrunarmeistara

Vinnuaðstæðum LGBTI hópanna er lýst á eftirfarandi hátt af höfundum:*

„Hindrunarmeistari og hindranirnar sem hann færir með sér eru oft skilyrtar af samfélaginu sem unga manneskjan ólst upp í. Þetta á sérstaklega við um LGBTI* samfélagið í Serbíu og unga fólkið sem tilheyrir því og er að horfast

14 Þessi stytting, LGBTI* á við um lesbíur, homma, tvíkynhneigða, transfólk, intersex og merkið * stendur fyrir alla aðra kynhneigð, kyngervi, kynvitund og kyntjáningu.

í augu við vandamálin sem fylgja því að „koma út“. Hindranirnar eru ekki bundnar við samfélagið sjálft, heldur einnig við fjölskyldur viðkomandi, því þar fer félagsmótunin fram. Einstaklingurinn litast af menningu, gildum og siðum samfélagsins sem hann elst upp í, sem og sýn þess á veröldina, á sjálfan sig og aðra. Oftast aðlagast einstaklingar umhverfi sínu ágætlega, nema þegar það kemur í ljós að unga manneskjan er hluti af LGBTI* hluta samfélagsins. Þetta unga fólk sem býr í Serbíu og hefur sjálfsmynd sem er frábrugðin gagnkynhneigðum gildum, upplifir of oft höfnun og hatur þegar það gægist út í veröldina til að skoða sig og aðra. Hætta er á það unga fólkið samþykki þetta viðmót og þrói með sér mjög skaðlega sjálfsmynd, sem kemur í veg fyrir að það geti lifað eðlilegu lífi. En hvað er eðlilegt líf ungra LGBTI* einstaklinga? Samkvæmt lögum í Serbíu, er þeim hvorki leyfilegt að ganga í hjónaband né stofna fjölskyldu. Náin sambönd þeirra er í besta falli látin afskiptalaus af meirihluta þjóðarinnar. Hræðsla við eigin sjálfsmynd er algeng hjá ungu LGBTI* fólki, sem veit af sérstöðu sinni. Hræðslan getur leitt af sér sektarkennd, eða að þau forðist að lifa samkvæmt kynvitund sinni, en einnig til að fullkomna höfnunina á þessum hluta sjálfsins og láta eins og sumir séu ekki eins og þeir eru í raun. Slík ákvörðun „múrar“ manneskjuna inn í félagslega viðtekin norm, með því að taka frá þeim frjálsan vilja, þannig að einstaklingurinn sem um ræðir verður hluti af kúgunarsamfélagi gagnkynhneigðra. Ef manneskjan á hinn bóginn fer ekki í gegnum þetta ferli og ákveður að lifa samkvæmt eigin sannleika, tekur hún áhættu og getur orðið fyrir líkamlegu ofbeldi, ofbeldi í skóla, mismunun eða kannski því sem flestir óttast, að fjölskyldan hafni þeim“.

Viðauki ritstjóra: Það varð strax ljóst þegar þessi hópur, sem vinnur með LGBTI unglinga, kynnti verkefni sitt í á síðasta vinnufundinum, að hann þyrfti að þróa sérstakar forsendur og verklag í serbnesku samfélagi, sem einkennist af sterku feðraveldi og hómófóbíu. Höfundarnir notuðu þjóðarminni Serba, sem tákn fyrir gildi herskárrar feðraveldismenningar, goðsögnina „Smíði Skadar“, eins og fram kemur síðar í kaflanum.*

Hér lýsa höfundarnir hópnum:

„Hópurinn „COME OUT“ er venjuleg grasrótarsamtök, myndaður eftir aðgerðir ungs fólks árið 2010, og formlega skráður 2013. Höfuðmarkmiðið er að ná eftirfarandi árangri:

- bæta lífsgæði ungs LGBTI* fólks;
- hvetja ungt LGBTI* fólk til þátttöku í samfélaginu, til að leysa mál sjálfstætt og að bjóða fram krafta sína;
- stuðla að heilbrigðum lífsháttum meðal ungs LGBTI* fólks;
- auka hæfni ungs LGBTI* fólks með óformlegri kennslu og samstarfi við skólakerfið, og bæta þannig starfshæfni þeirra;
- auka færanleika ungs LGBTI* fólks;
- rannsaka aðstæður ungs LGBTI* fólks og vinna að því að bæta mannréttindi þeirra og stöðu, bæði sem einstaklinga og innan stofnana/kerfisins;
- fræða þjóðina, sérstaklega ungt fólk, um mikilvægi þess að virða mannréttindi;
- auka samstarf við skylda og tengda hópa svæðisbundið og um allan heim“.

Viðauki ritstjóra: Þetta unga fólk sem vill vera „öðruvísi og frjálst“ er á þeim stað í þroska sínum þar sem nauðsynlegt er að slíta tengslin við menningarlega mótað feðraveldið, með því markmiði að finna sjálfstæða og einstaklingsbundna lífsbraut. Þegar menning foreldranna byggir á sterku feðraveldi þurfa ungmennin stuðningshópa jafningja (og ekki eingöngu ungmenni), sem sýna í verki eiginleika þeirra sem eru „öðruvísi en yfirvaldið“. Þetta má sjá í klæðaburði, tónlist, kynvitund sem er frábrugðin hinu viðtekna í samfélaginu og birtist sem sértækur lífsstíll og markmið. Dæmi um vinnulag „Come out“ er lýsingin á hvernig hópar eru myndaðir:

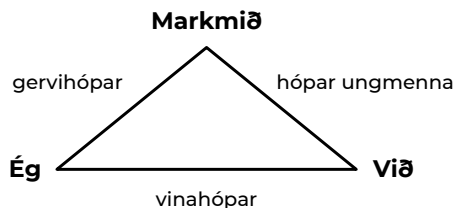
„Að mynda hóp:

Ferlið í hópamyndun felur í sér einstaklinga sem vilja kynnast hver öðrum og mynda samheldinn og heildstæðan hóp. Markinu er náð með æfingum sem varpa ljósi á það sem er líkt og frábrugðið með þátttakendum, en einnig það hvernig auka má skilning á tvöfeldni heimsins og fyrirbæranna. Æfingarnar byggja á félagsörvun (sociometry) þar sem hópurinn er kortlagður og leiklist til heilunar og sjálfsræktar (psychodrama). Þátttakendum er boðið að kanna hversu nálægt endamörkum (tvíhliða) fyrirbæranna þeir eru, með því að staðsetja sig á mælikvarða. Þar af leiðir að fyrsta skrefið er að fá þátttakendur til að gera sér grein fyrir togstreitunni innra með þeim, andstæðunum í ákvarðanatöku þeirra um gagnsæi í lífsstíl, og mótsetningum varðandi kyn, lýðskrum, einstaklingshyggju gegn félagshyggju - og togstreitunni milli hetjunnar og hindrunarmeistarans.

Þátttakendur geta strax séð margbreytilega ásýndar hindrunarmeistarans í þessari æfingu, þar sem staða þeirra á mælikvarðanum er skoðuð. Þegar væntingum annarra er mætt kallar það á sjálfsafneitun og förn fyrir aðra, að samþykkja norm sem henta okkur ekki, en það felur líka í sér ásýnd einlægni, því öll gildin eru sett fram af væntumþykju gagnvart ungu LGBTI* fólki, með velferð þeirra í huga og af löngun til að hjálpa þeim að aðlagast samfélaginu“.

Viðauki ritstjóra: Jafningjahópurinn segir skýrt „nei“ við ákvörðunum þeirra sem hann lítur á sem „utanaðkomandi óvini“, foreldra, útlendinga, samkynhneigða, karla, kapítalisma o.fl. Í hópmeðferð er þetta stig kallað „counterdependency“, og einkennist af átökum þar sem þátttakendur fara frá algjöru ósjálfstæði (subordination) yfir í að treysta hver á annan (interdependency). Jafningjahópar hjálfa einstaklinginn og styrkja í baráttunni gegn yfirþyrmandi yfirvaldi (hómófóbía feðraveldis), með hjálp valinna aðila svo sem meðferðarfulltrúa eða kennara. Þetta breytir miklu.

Í hetjuferðarþjálfuninni eru jafningjahópar til aðstoðar hetjunni sem er að taka sín fyrstu skref í ferðinni. Styrkur jafningjahópsins liggur í sameiginlegri afneitun á menningarlegum, ytri óvini. Samheldni hópsins er háður því að einstaklingarnir standi saman.



Skýringarmyndin sýnir meginmun og einstaklingseinkenni í hópum. Þar sem „ég, markmið og við“ eru hluti af ferlinu, er hópurinn kallaður „þroskaður“. Ef „ég“ er ekki með („utanaðkomandi mega ekki vera með“) þarf hópurinn utanaðkomandi óvin sem staðlar og sameinar einstaklingana. Ef „við“ er ekki með (oft í teymum og efnisflokkum) er oft um að ræða einstaklingsbundna verkaskiptingu í gervihópi sem stjórnað er af markmiðum eða yfirvaldi. Og ef „markmið“ skiptir engu eða er ekki með, þá hefur hópurinn persónulega vinablæ og sameiginleg markmið vantar.

Unglingar leitast við að finna sína sérstöðu, þess vegna tekur markmiðið eða almenna sáttin hlutverk einstaklingsins, vegna þess að þeir eru of veikburða og þarfnast verndar og valdeflingar. Þetta skiptir máli í jafningjahópum. En jafningjahópar geta átt erfitt í ýmsu samhengi, þar sem sterkir einstaklingar eru ráðandi og félagsskapurinn er þroskaður. Samkomulag getur orðið ómögulegt, því hóparnir gera ráð fyrir jafnri stöðu byggðri á samstarfi (interdependence). Þetta kom berlega í ljós hjá LGBTI* jafningjahópnum og tveimur leiðbeinendum þeirra í framlagi þeirra til HIT verkefnisins.

Sameiginlegtrannsóknarverkefni okkar gerði ráð fyrir verkaskiptingu með tilliti til hringrásar grundvallartilfinninga í tengslum við skrefin í hetjuferðinni og þar átti Serbía að fjalla um „árásargirnd og sársauka í átökum og samkomulagi hetjunnar og hindrunarmeistarans“. Þetta breyttist, af gildri ástæðu, í „Þegar hindrunarmeistarar verða félagslegt fyrirbæri“.

Hindrunarmeistarinn tekur þess vegna ekki á sig mannlegt form hjá ungri LGBTI* manneskju. Hann er dulinn, ósynilegur og lævis í áformum sínum að hindra manneskjuna í því að lifa sínu sanna lífi. Hann birtist í skilaboðum samfélagsins og fjölskyldunnar, vina og fjölmiðla, landslögum og hagræðingu þeirra. Allt þetta hindrar þetta unga fólk í að lifa sjálfstæðu lífi og kemur í veg fyrir að það geti farið inn í land hins óþekkta – stað þar sem þú hefur leyfi til að vera til án ótta við höfnun“.

Viðauki ritsjóra: Samt hefur hindrunarmeistarinn alltaftvær rætur, annars vegar í dulinni árásargirnd og sársauka, sorg og ótta vegna líkamlega og andlegra meiðsla, og á hinn bóginn í félagslegri réttlætingu og umhyggjusemi sem segir að allt sé þetta gert „af kærleika“.

„Andlit heiðarleikans gæti verið sterkasta birtingarmynd hindrunarmeistarans, fyrir unga LGBTI* manneskju, með tilliti til þess að foreldrar óska þess að börn þeirra gangi í hjónaband, eignist fjölskyldu og lífi „eðlilegu“ lífi. Foreldrar elska börn sín og vilja þeim allt hið besta. Þessar óskir verða auðveldlega að hindrun barnsins í að lifa eins og eðli þess býður. Að bjóða þessu birginn þýðir að barnið verður í andstöðu við það hvernig fjölskyldan tjáir væntumþykju og vernd.“

Viðauki ritstjóra: Alice Miller, mikill gagnrýnandi á sviði uppeldis-og menntamála, lýsir því hvernig þetta vandamál verður einungis leyst með því að einstaklingurinn takist á við þær erfiðu tilfinningar sem hann hefur lokað á. Aðeins þannig endurheimti hann sköpunarkraft sinn og vald. Alice lýsir því hvernig hindrunarmeistarinn getur einungis sýnt sig innra með manneskjunnri og að það sé einungis þar sem hún geti samlagast markmiðum hetjunnar, með sjálfsstjórn, í fylgd „vitnis sem veit“ (Miller, 1983).

Ef hindrunarmeistarinn er ekki tengdur reynslu einstaklingsins, og er utanaðkomandi, mun einstaklingurinn ekki ná sáttum. Það liti út eins og átökin sem hann á í, en ekki „jöfn staða í samstarfi“.

Skipulagðir og óskipulagðir árekstrar og vandi valdsins

Fyrst, lýsing á hvernig leiðbeinendurnir vinna með árekstra í hópnum:

„Næsti hluti námskeiðsins inniheldur þróun skipulagðra árekstra, þ.e. innsýn inn í allar þær leiðir sem við getum nýtt til að mæta erfiðleikum. Markmið þessa hluta er fyrst og fremst að afbyggja fyrirbærið árekstur og að öðlast skilning á öllu því sem fyrirbærið inniber, bæði fyrir einstaklinginn og samfélagið. Stóra hópnum er skipt upp í sex manna hópa. Þrjú þeirra taka að sér hlutverk „andstæðu“, „árekstra“ og „þarfar“. Þau ræða um hver þau eru og hvernig þeim líður í hlutverkinu, hver ætlun þeirra er, eftir hverju þau sækjast, hvers vegna þau eru til og hvenær þau komi fram. Hinir þrír, úr hverjum hópi, hafa það hlutverk að fylgjast með samskiptum leikaranna/hlutverkanna, tilfinningunum sem koma upp, og orðlausu samskiptunum. Þessi aðferð hentar vel sem tæki til að komast í snertingu við hvaða hlutverk sem er og tengjast því, sem og sem líkamleg rannsókn á birtingarmynd þessara fyrirbæra. Eftir æfinguna ræðir allur hópurinn tilfinningar sem komu upp í hlutverkaleiknum, skilning þeirra á hlutverkunum auk samskiptanna og tilfinninganna sem komu í ljós í æfingunni. Þessi æfing er sérlega mikilvæg í þessari vinnustofu, því hún opnar á spurningar sem skilgreina árekstra og allar mögulegar leiðir til að takast á við hluti“.



Viðauki ritstjóra: Þetta er dæmi um skipulagðan árekstur innan hópa, sem stjórnað er af valdi gegnum skipulagt ferli. Það nýtur skipulags og öryggis á kostnað ákefðar og dýptar tilfinninga sem upp koma. Ókosturinn er tilfinningarnar sem hver og einn heldur aftur af munu ekki tengjast upprunalegu reynslunni, vegna þess að vinveitt vald hindrar það gegnum skipulag.

Dæmi um óskipulagða árekstra eru til frá þjálfun hópa sem eru saman í 4-6 daga, þar sem þátttakendur þekkjast ekki fyrirfram. Markmið þessarar þjálfunar er að þróa gagnkvæmt traust (interdependency) og með valdahlutverki sínu gefur þjálfarinn færi á sér til að aðstoða hópana, sem mynda sig sjálfir; samkvæmt leiðbeiningum. Stefna þjálfarans er að skapa valdalaust tómarúm, verndaðan stað sem er einungis til þar og þá, og þarna getur andi hópsins orðið frjáls. Á þessum örugga stað geta þátttakendur fyllt upp í tómarúmið og þróað hæfileika sína til þátttöku í samfélagi. Þeir finna hvernig það er að vera í hópi þar sem er rými fyrir margbreytileika og eignast sameiginlega reynslu gegnum könnunarferlið. Þarna sést líka hvernig hópurinn sem heild getur verið stærri en summa einstaklinganna.

Annar þáttur sem þjálfarar sinna er að draga athyglina að því sem er að gerast hér og nú, svo þátttakendur geti íhugað atburðina. Þetta fer að mestu fram í leikþáttum, annað hvort töluðu máli eða leiknum árekstrum, sem eru misharðir og fjalla um ætlun, markmið, leiðir, nálgun og endurgjöf, auk athugana frá ytra sjónarhorni og endurspeglun.

Þessir óskipulögðu árekstrar hafa þann kost að rúma margbreytileika þátttakenda og samfélagsins en hann má þróa í tengslum við grundvallartilfinningar allra á staðnum. Ókosturinn við þetta ferli er að sjálfstjórn og tilfinning fyrir tíma þarf að vera til staðar, auk óöryggis allra á staðnum, einnig þjálfaranna, sem eiga að deila valdahlutverkinu með hinum í lokin.

Annað dæmi um óskipulagða árekstra er frá hetjuferðarþjálfuninni sem þátttakendurnir á Lanzarote upplifðu allir. Skrefið „átök hetju og hindrunarmeistara við þröskuld hins óþekkta og samningur þeirra“ er tekið eftir „vígslu töfragrips“ hetjunnar, sem haldin er sameiginlega. Þetta er til að styrkja hetjuna, sem hittir hindrunarmeistarann og verður að koma á „sáttum á jafnræðisgrundvelli“ til að geta farið inn í land hins óþekkta og land kraftaverkanna.

Þetta er mjög einstaklingsbundið ferli í „draumalandi“ (með bundið fyrir augun), sem þátttakendur ganga í gegnum í þriggja manna hópum, með þrjú hlutverk í hverjum hópi: hlutverk leikkonunnar sem birtir klofinn persónuleika sem flakkar á milli þess að vera hetja eða hindrunarmeistari; hlutverk leiðbeinandans/“vitnis sem veit“ sem fylgist nákvæmlega með og styður leikkonuna með hvatningu, og hlutverk tvífara/staðgengils eða enduróms (echo) sem er hið þögla vitni og endurtekur einungis það sem áður hefur verið sagt, svo að leikkonan geti verið í flæði lífskraftsins. Allir þátttakendurnir eiga að þola þetta óskipulagða ferli af árekstrum og hafa stjórn á sjálfum sér, líkt og í valdalausá rýminu í hópeflisþjálfuninni, enda gripa HJ þjálfararnir einungis inn ef þess er krafist. Tímaramminn er fyrirfram ákveðinn, ferlið hefst seint á eftirmiðdegi og lýkur seint morguninn eftir, þannig að hver einstaklingur ætti að fá nægan tíma þar sem árekstrar geta varað frá einum og upp í fjóra klukkutíma hver. Gæði

niðurstöðunnar, þ.e. sáttarinnar, er margföld og er háð mismunandi þáttum – þetta eru kostirnir og gallarnir – en það er alltaf sáttmáli sem er kynntur í lok þess þreps í HJ þjálfuninni, þegar allir þátttakendurnir eru samankomnir.

Það er mikil áskorun fyrir valdahafa svo sem meðferðaraðila, kennara, félagsþjónustufólk og þjálfara að gefa frá sér stjórn og skipulag þessara ferla og gefa um leið tíma og rými fyrir sjálfsnám. Kvíðinn fyrir því að þeirra eigin myrkviði opinberist er oft réttlætanlegur og mikill. Það er „öruggara“ að halda fast í valdahlutverkið. En þegar sjálfsnámið og skipulagið er gefið og opnað, hefst ferðin inn í hið óþekkta. Það er eingöngu mögulegt ef viðkomandi treystir sjálfum sér og sjálfsstjórn hópfélaganna, og í vernduðum rýmum.

Aðlögun samanborin við sameiginlega sátt – hið ákveðna skref inn í hið óþekkta

Aðlögun þýðir oftast uppgjöf eða hlýðni við sterkari norm, gildi, hegðun, markmið o.fl. eða í besta falli málamiðlun, þar sem sá veikari verður að víkja. Höfuðþyngdin í átökum og árekstrum hetjunnar og hindrunarmeistarans kemur í ljós vegna þess að hindrunarmeistarin verður að neyta allra krafta og eiginleika grundvallartilfinninganna svo að hetjan nái markmiði sínu. Þetta getur ýtt undir mikinn kvíða jafnvel hjá sterkum hetjum. En hindrunarmeistarin þarf líka aðstoð frá hetjunni. Markmið hetjunnar verður einnig markmið hindrunarmeistarans, því eina takmark hans er annars að stoppa hetjuna. Þannig eru hetjan og hindrunarmeistarin háð hvort öðru. Þegar þau hafa skilið þetta, munu þau finna sátt í jafnræði og fara saman inn í hið óþekkta. Þetta er í raun markmið „átaka og sáttmála“ í hetjuferðinni.

Á svipaðan hátt og „afskólun“ virkar, lýsa höfundarnir ferlinu eftir „árekstra við samfélagslega hindrunarmeistarann“, hvernig þær kynna unga LGBTI fólkið fyrir kallinu, hetjunni og hindrunarmeistarann. Þær lýsa ferli kallsins og hetjunnar og aðferðum úr hetjuferðinni:*

„Venjulega er kallið sem LGBTI* fólk heyrir tengt raunverulegu lífi þeirra og birtingarmynd sjálfsvitundar þeirra. Hvernig hljómar þetta kall? Hver er að kalla? Hvernig getur fólkið lært að heyra kallið? Margt LGBTI* fólk heyrir aldrei kallið og finnur heldur ekki leiðir til lífs í sannleika. Þess vegna er markmið þessa hluta verkefnisins að valdefla ungar manneskjur svo þær geti heyrt kallið, öðlast skilning á sjálfum sér og skilið hvers þau þarfnast til að geta lifað sönnu lífi. Æfingin tengd þessu er byggð á sjálfsskoðun og samanburði á raunverulegu sjálfi við háleitasta markmiðið, þ.e. hvernig sjálfíð gæti verið. Hugmyndin er að í gegnum skilning á okkur sjálfum og þörfum okkar munum við bera kennsl á þrána eftir einhverju öðruvísi í okkur sjálfum og umhverfi okkar. Með því að setja þátttakendur í aðstæður þar sem þau geta hugsað og metið reynslu sína, hegðun og tilfinningar, geta þau skilið hvað þau gera og hver þau eru, og hvaða hluti af þeim umbreytist í gegnum áreksturinn við hindrunarmeistarann. Það er einmitt í úrvinnslunni á misræminu milli nútíðar og framtíðar sem við óskum okkur, sem til verður frjór jarðvegur fyrir „kallið“ og fyrir okkur að heyra það. Hljómur þess er hljóðið í þránni eftir sannleika.



Sköpun hetjunnar

Þegar þátttakendur skilja þörf sína og eru tilbúnir að uppfylla hana, hefst leitin að leiðinni þangað. Sköpun hetjunnar, sem fulltrúa umbreytingar, gerist í gegnum röð æfinga sem bjóða einstaklingnum að rifja upp fólkið sem nærði hann og studdi, sem og skilaboðin sem komu frá þessu fólki. Sköpun hetjuímyndar gerist þegar þátttakendur líkja eftir fólkinu sem þau dá og álíta umhyggjusamt og hlusta eftir hvers vegna þau völdu einmitt þetta fólk og einkenni þess fyrir næsta skref. Eftir valdeflingu einstaklingins, hjálpa þátttakendurnir hverjum og einum að valdefla sig með endurgjöf: Trúa þau því sem þau heyra, að allir þessir góðu eiginleikar tilheyri þeim, þegar þau líta í spegilinn? Þessi vinna fer fram í litlum hópum. Hún hefur tvíþættan tilgang: að treysta á að fólk úr nærumhverfinu hjálpi til þegar þau þróa með sér óskaeiginleikana, annars vegar, og hins vegar að

hvetja þátttakendur til þrautseigju þegar þau skapa sér sitt eigið, sanna líf og til að trúa að þau hafi réttu eiginleikana til að það heppnist. Lokaverkefnið, þegar allir standa í stórum hring, er að hver og einn tilnefni útvalinn eiginleika, sem einn úr hópnum hefur sem hlutverk að afneita. Þetta er andartakið þegar skýrt og greinilega heyrir í rödd hindrunarmeistarans, þar sem hann reynir að hindra innri valdeflingu hetjunnar og hafnar tilburðum hennar til sjálfstæðis og sannleika.

Þátttakendur þurfa að taka vel eftir viðbrögðum sínum í miðjum hringum, þegar eiginleika þeirra er afneitað. Á því andartaki sameinast sú reynsla þeirri sem LGBTI* fólk varð fyrir í uppvextinum, afneitun og auðmýkingu, í sínu eigin samfélagi. Það er mikilvægt að taka vel eftir þessum tilfinningaríku, sterku viðbrögðum, sem og ögrandi hegðun sem hefur það að markmiði að niðurlægja eiginleika þátttakenda, því að það opnar augu þeirra fyrir eigin þroskaferli þegar þau bera saman þessa nýju reynslu við svipaðar aðstæður í fortíðinni. Reiðin og vanmáttarkenndin sem brýst fram á þessu augnabliki er nauðsynleg hvatning til að þróa með sér sjálfstæði og til að taka ákvörðun um að takast á við andsnúin viðhorf samfélagsins. Skilningur á nauðsyn þess að þessar kenndir búi í okkur, sem og vitneskjan um að hetjan og hindrunarmeistarinn eru hluti af okkur öllum, er forsenda heilbrigðra og frjórra árekstra og úrvinnslu. Gert er ráð fyrir að fólk verði viljugra að berjast fyrir eigin þörfum, ef þau skilja að reiði og vanmáttarkennd eiga upptök sín í tvíþentri náttúru hindrunarmeistarans og hetjunnar í okkur öllum. Sú náttúra hvetur okkur líka til þroska án þess að afneita nokkrum hluta okkar, sem og til að sameina góða og slæma reynslu úr uppvextinum í heildstæða sjálfsmynd. Með því að umfaðma þessa heildarmynd af okkar innra sjálfi skiljum við okkur sjálf, við sjáum hver við erum í raun og veru og við skiljum tilburði okkar til lífs í sannleika“.

Hindrunarmeistarinn

Viðauki ritstjóra: Í hetjuferðarþjálfuninni er hindrunarmeistarinn færður út úr skugganum og settur í umferð sem hluti af eigin „herklæðum“, gegnum líkamsvitund og hreyfingu. Það er ekki fyrr en síðar að honum eru færð orð og yfirlýsingar sem réttlæta hann. Í vinnunni með LGBTI unglingana lýsa höfundar annars konar ferli:*

„Áður en þessi samsömun á sér stað – markmið átaka og úrlausnar – og til að þekkja ásýnd hindrunarmeistarans, fá þátttakendur það hlutverk að greina sönn/ekta viðbrögð frá óekta/ósönnum sem hafa orðið til vegna félagsþrýstings. Greiningin birtist með æfingu í sjálfvirkum svörum annars vegar og ekta viðbrögðum hins vegar. Hugmyndin er að þátttakendur fari í gegnum þrjá hringi við að svara staðhæfingum frá einum í hópnum. Í fyrstu tveimur hringjunum eru þátttakendur sammála eða ósammála staðhæfingunni með fyrirfram ákveðnu svari (sjálfvirk), en í síðasta hringnum svara þátttakendur staðhæfingunni eftir eigin höfði – eru sammála eða ósammála henni. Þegar æfingunni er lokið ræða þátttakendur hvernig þeim leið þegar þau svöruðu sjálfvirk og undir þrýstingi, og hvað breyttist í liðan þeirra þegar þau gátu sjálf ákveðið hvernig þau vildu svara.

Þessari æfingu fylgdi kynning á serbneskri goðsögn, „Smíði Skadar“, sem valin var sérstaklega vegna táknkerfis sögunnar sem fjallar um byggingu borgar og það að förna manneskjum vegna æðri markmiða. Það fer eftir hópnum hverju sinni, hvernig tákn sögunnar, svo sem smíði/bygging, múrsteinar og förn, eru túlkuð. Í verkefninu með unga LGBTI* fólkinu ákváðum við að lesa mýtuna í gegnum linsu feðraveldis og gagnkynhneigðrar stöðlunar, sem byggingu þar sem við höfðum fæðst. Á þennan hátt eru einstaklingarnir hluti af byggingu kerfisins í kringum þau, oftast án þess að hafa hugmynd um það, því þau eru ekki alltaf meðvituð um takmarkanir sem þeim eru settar af norminu og hegðunarreglunum sem umkringja þau. Í verkefninu með unga fólkinu er markmið lestrar mýtunnar að skilgreina hvernig jafnvel fjölskylda okkar gæti förnað okkur, í þeirri trú að það sé öllum fyrir bestu, og að skilja hvernig við getum sjálf kosið að vera áfram innmúruð í kerfi og norm. Þegar við skiljum kerfið og skipulag þess getum við einnig skilið hlutverk okkar innan þess og líka hvernig við getum tekið öðruvísi ákvarðanir varðandi hlutverkið. Þessi ákvörðun er grundvöllur þess að kjósa sjálfstætt líf“.

Viðauki ritstjóra: Þetta sagnakvæði inniheldur þunga félagslega og menningarlega byrði fólksins. Serbnesku samstarfsfélagar okkar hefja átakaferlið í sinni útgáfu af námskeiðinu, með ihugun um hvernig mýtan tengist því með því að: „tengja veggj við félagsleg norm og gefa frá sér sjálfstæði til að verða samþykktur af samfélaginu“. Þau þjappa því saman í myndlíkinguna „að vera múruð inni af gagnkynhneigðum normum“.

Skadar – goðsögnin um sögu Balkanskagans fyrir landvinninga ottómanska ríkisins

Atburðirnir eru sagðir hafa orðið í byrjun 14. aldar og sagan mun hafa verið skrifuð nálægt Skadar (Shkodër eða Shkodra) sem nú tilheyrir norður Albaníu, en var áður hluti af Montenegro eða suðurvesturhluta Herzegovínu, þar sem Mrnjavcevic konungsfjölskyldan réði lögum og lofum á sögutímanum.

Þar segir frá smíði virkis á fjalli nálægt Bojana (Buna) ánni. Konungssynirnir Vukasin, Ugljesa og Gojko stjórnðu verkinu, en veggirnir féllu niður í hvert skipti sem þeir höfðu verið reistir. Fjalladís leggur til að manneskju verði fórnað til að tryggja undirstöður virkisins og byggingu þess. Tilviljun ræður að kona yngsta bróðurins, Gojko, verður fyrir valinu, þótt hún sé með barn á brjósti. Múrararnir byrgðu hana inni lifandi og veggir virkisins stóðu loks.^{15 16}

SMÍÐI SKADAR¹⁷

Þrír synir Marnyáva, Vukáshin kóngur, Úglyesha hertogi og Goyko ákváðu að byggja virki, Skadar, nálægt Bojana ánni. Í þrjú ár voru þrjú hundruð múrarar að störfum til að byggja undirstöðurnar, en án árangurs: það sem var byggt yfir daginn, féldi fjalladísinn á nóttunni. Að vori, á fjórða árinu, kallaði dísinn ofan úr fjallinu: „Þér verður ekki kápan úr þessu klæði, Vukáshin, nema þú múrir tvíbura inni í vegginn, sem heita Stoya og Stoyan“. Vukáshin sendi trúan þjón sinn Désimir af stað til að finna dreng og stúlku með þessum nöfnum. Þremur árum síðar kom Désimir aftur, en ferðin hafði verið árangurslaus. Þá kallaði Vukáshin byggingarmeistarann Rado fyrir sig, og sagði honum að láta múrarana þrjú hundruð hefja störf aftur við byggingu virkisins. En það sem kóngur byggði, reif fjalladísinn niður. Ómögulegt var að reisa undirstöðurnar eða byggja veggina. Þegar hér er komið sögu, krefst fjalladísinn þess að eiginkona hans eða bræðra hans verði múruð inni. Vukáshin tilkynnir bræðum sínum að sú kvennanna sem komi með hádegisverðinn til múraranna við Bóyana daginn eftir, verði múruð inni, til að tryggja byggingu virkisins. Hann vill að þeir sverji þess eið, allir þrír, að segja ekki konunum sínum frá þessu, heldur láti tilviljun ráða hver kvennanna kemur. Bræðurnir sverja eiðinn og fara hver til síns heima. Tveir þeirra, Vukáshin kóngur og Úglyesha hertogi rufu eiðinn og sögðu konum sínum allt af léttu og skipuðu þeim að fara ekki til virkisins næsta dag. Aðeins Goyko hélt eiðinn og yfirgaf konu sína án þess að vara hana við. Næsta dag, þegar líður að hádegi, fer drottningin, kona Vukáshins, til konu Úglyesha hertoga og kvartar um höfuðverk sem hindri hana í að uppfylla skyldur sínar þann daginn. Hertogaynjan lætur sem hún hafi slæman verk í handleggnum, svo drottningin heldur áfram til konu Goykos, sem svarar að bragði að hún myndi gjarnan fara með matinn, en litli drengurinn hennar hafi ekki enn verið baðaður, né líníð þvegið. Drottningin býðst til að sjá um það, svo konan fer af stað með hádegisverðinn handa múrurunum. Goyko sér hana koma og verður mjög niðurdreginn hennar vegna og litla drengsins sem nú myndi missa móður sína. Konan hans spyr hvers vegna hann gráti og hann þykist hafa tapað gullepli í ána. Hún huggar hann, en hann snýr andliti sínu burt, því hann gat ekki horfst í augu við brúði sína. Þegar Vukáshin og Úglyesha leiða hana á milli sín að virkinu, til að láta múra hana inni, hlær hún við múrurunum þrjú hundruð, því hún heldur að þetta sé spaug. Þeir hlaða að henni steinum og timbri og byrja að múra hana inni. Enn hlær hún. Þegar verkið

15 Sjá https://en.wikipedia.org/wiki/The_Building_of_Skadar Lesið í Október 2018.

16 Sagan er til sem ballaða (söguljóð) í Ungverjalandi, Rúmeníu og Búlgaríu. Serbískri rithöfundurinn Vuk Karadzic skrifaði söguljóðið upp eftir sagnamanni frá Hersegóvínu, sem hét Rashko, og gaf það út í fyrsta skipti árið 1815. Það var þýtt á þýsku af Jacobi, einum Grimm-bræðra.

17 Endursögn Manfreds Weule, byggð á <http://www.sacred-texts.com/nu/hbs/hbs06.htm> Lesið 4. janúar 2019.

er hálfnað skilur hún hver örlög hennar muni verða. Með hárrí stunu engist hún eins og slanga og biður mága sína að múra sig ekki inni. Þeir líta ekki á hana og bænir hennar eru gagnslaugar. Þá biður hún um að fá að senda skilaboð til móður sinnar um að kaupa ambátt og setja í sinn stað. En aftur er bón hennar neitað. Hún biður Rado, byggingarmeistarann, að skilja eftir op í veggnum svo Yovo sonur hennar megi drekka mjólkina úr brjóstum hennar. Rado samþykkir það. Hún biður hann líka að skilja eftir glugga svo hún megi sjá barnið þegar komið verði með hann. Rado samþykkir aftur og lýkur verkinu. Sagnakvæðið endar á þessum erindum:

„Þeir færðu móðurinni barnið í vögginni, svo gæti það fengið mjólk úr berginu, í sjö daga uns rödd hennar þagnaði. En áfram hélt hún, í heilt ár, að fæða hann og sætlega flóði mjólkinn hvíta. Þannig var það í Skadar og þannig flæðir hún enn. Jafnvel í dag flæðir mjólkinn hvíta, fyrir kraftaverk há: heilandi flóð handa þurrbrjósta mæðrum!“

Athugasemdir ritsjóra:

Sérstaða ungs LGBTI* fólks í samfélaginu varð til þess að kollegar okkar lýsa hér skrefi sem tekið var á undan vinnu einstaklingsins, líkt og í hetjuferðarþjálfuninni, þar sem notuð eru hugræn og kennslufræðileg hugtök. Það gæti virkað. Fleiri niðurstöður koma í ljós úr þessari vinnustofu. En hvers vegna að kalla hana hetjuferð? Hindrunarmeistarinn og áreksturinn eru endurskilgreind að hluta, sem gerir það ómögulegt að ná sátt. Það varð nauðsynlegt að endurheimta skýra sýn og útskýra mismuninn, eins og iðulega gerist í ferlum eins og þeim sem þessi kaflar segir frá. Notkun kennslufræðihugtaka virðist alltaf verða nauðsynleg þegar tryggja þarf vald (kennara) og þannig verður sjálfsnám og sameiginlegt nám ómögulegt. Það er líka skuggahlið á spurningunni: hvernig þjáist ég sem meðferðaraðili, ráðgjafi, leiðbeinandi/þjálfari, kona, karl eða LGBTI* manneskja af þessari menningarlegu byrði og hvernig lifi ég með henni? Sársauki er menningarlegur skuggi og félagslegt tabú en einnig grundvallartilfinning í breytingaferli. Sársauki umbreytist í sorg, sem er grundvallartilfinning og hjálpar okkur að kveðja eða losna við gömul viðfangsefni. Sársauki fær oft flýttiafgreiðslu í samfélögum okkar, með pillum sem fólk fær sjálfkrafa hjá læknum eða með huggunarorðum foreldra grátandi barna um að nú sé allt batnað. En sársauki er heilbrigður „vörður“ þar sem „of miklar breytingar“ verða. Rannsóknir á streitu sýna til dæmis að sársauki vaktar þráláta sjúkdóma eða líkamlegar breytingar. Áhrifin af þessu menningartabú er að sársauki nær ekki að umbreytast en verður að viðvarandi sjúkdómi og verður þar með gagnslauss.

Lýsingar á vinnu þessa hóps sýna að mikil þörfer á tilraunum og rannsóknum til að afla þekkingar til að leiða unglinga, á jafnréttisgrundvelli, gegnum eldfim efni eins og kynvitund, aðskilnað og þroskaferli í feðraveldismenningu.

Að lokum, nánari athugasemdir og kenningar um hvernig goðsögnin um Skadar getur komið að gagni sem dæmi um hvernig nota má mýtur út frá menningarlegu og sögulegu sjónarmiði.

Þessi saga býður uppá hlutverkaleiki, sem gætu „opnað“ líkamann og tilfinningarnar.

1 Skadar: Saga um yfirburði feðraveldis á kostnað tveggja fjórarlamba.

Serbnescu kollegarnir okkar sögðu að ljóðið sé kennt í öllum grunnskólum enn í dag, leynt eða ljóst sem áminning til um að ungar stúlkur taki hina nafnlausu konu Goykos sér til fyrirmyndar um hvernig góð kona á að haga sér á okkar tímum.

Með öðrum orðum eru skilaboðin þessi: Látið yfir ykkur ganga að eignast börn og þjóna valdi karla, og teljið það mikilvægara en sjálfstæði og ást. Við sjáum að í sögunni eru allar konurnar nafnlausar á meðan allir karlarnir hafa nöfn, meira að segja ungabarnið sem er enn á brjósti.

Kona Goykos er svikin og lífi hennar er fjórnað. Eiðurinn sem Vukáshin kóngur sver virðist við fyrstu sýn vera samkomulag milli bræðranna þriggja, en reynist vera konungleg tilskipun um morð „til hagsbóta fyrir alla“, sem snertir þó aðeins yngsta bróðurinn, Goyko. Skilaboðin til ungra drengja eru: Hagið ykkur eins og stríðsmenn; fylgið foringjum lands og hers umyrðalaust; bælið tilfinningar ykkar, ást og tryggð við ástvini. Sagan sýnir hvernig Goyko líður í þessari valþröng, greinilega til að lofa hann síðar fyrir að taka ákvörðun um að fjórna fyrir hagsmuni fjöldans. Þannig að það er annað fjórarlamb í sögunni: Goyko. Hér kemur upp spurning um hvernig aðrir hlutar af serbnescu samfélagi gætu stutt við LGBTI fólkið.*

2 Skadar: Marglaga saga. Sögulegur atburður úr nágrenninu verður að þjóðargóðsögn.

Á 14. öld virðist atburður hafa átt sér stað í tengslum við vandamál sem upp komu við smíði virkis. Fólk man atburðinn og segir sögu af honum. Hvers vegna hrundu veggirnir? Staðreyndin þarfnast ástæðu. Á fyrri tímum voru slíkir atburðir tengdir ójafnvægi milli náttúru og starfsemi mannsins, milli Yin (hins kvenlæga) og Yang (hins karllæga), þannig að þetta svæði gæti hafa þurft á styrkingu hins kvenlæga að halda, með ritúali. Á eftir fylgdi 350 ára stjórn ottómanska veldisins, og möguleg kenning gæti verið að í baráttunni fyrir sjálfstæði, hafi mýtan umbreyst úr táknrænni fjórna kvenleika í hetjulega feðraveldissögu, þar sem lífi prinsessu úr Mrnjavcevic kóngafjölskyldunni var fjórnað. Þannig hefur sagan þróast í þjóðarmýtu um hugrekki kóngafjölskyldunnar, fjórna frægd, norm feðraveldisins og undirgefni konunnar.

Kraftaverkið, þar sem mjólk móðurinnar flýtur enn í dag og er helgidómur fyrir ungar „þurrbrjósta“ mæður, virðist einnig hafa tvær hliðar: fjórna hefð helgidóma Móður Jarðar, og kristna útgáfu af sögunni frá síðari tímum.

Þjóðsagan varð að ráðabruggi um hvernig mætti fanga fjórarlamb með svikum, til að tryggja heraga og hlýðni karla við skipanir, og auðmýkt kvenna. Þetta er óvænt prófraun fyrir ungu prinsessuna, Goyko maka hennar og samband þeirra.

3 Skadar sýnir sterka stríðsmenningu

Þegar sögulegt samhengi er skoðað, sést að vörn ríkisins, ástundun andlegra þátta og andspyrnan gegn innrás ottómanska veldisins 1459 varpar ljósi á þá brjálæðislegu ákvörðun að berjast fyrir sjálfstæði næstu 350 árin, undir yfirráðum ottómanska veldisins. Það sést á velheppnaðri andspyrnu gegn Habsborgarhernum árið 1914, og andspyrnu gegn yfirtöku nasista í seinni heimsstyrjöldinni. Og aftur, í annarri mynd í stríðunum sem bundu endi á Júgóslavíu sem eitt ríki. Hér hlýtur að ríkja löng hefð fyrir pólitísku stríði, karlar eru stríðshetjur og söngvaskáld lofa þá. Samruni ríkis og kristinnar rétttrúnaðarkirkju virðist eiga rætur í andstöðunni við íslamska, ottómanska innrás.

4 Skadar: ljós og skuggi

Í fornri menningu hefur móðurgyðjan ávallt heilandi, hjarta hlið og aðra dimma og deyðandi. Þær bera með sér hringrás lífsins; án dauða þess gamla fæðist ekkert nýtt. Og á hinn bóginn er sérhver fæðing skref í áttina að dauða.

Eingyðistrúarbrögð hneigjast til að eyðileggja eldri fjölgyðistrúarbrögð, segja söguna í samfelldri, línulegri framvindu (Eliade 1954) og skipta móðurgyðjunni upp í hjarta, nærandi, heilandi góðvild svipaða Maríu mey annars vegar og hins vegar í dökka, eyðandi norn eins og Lilith, Baba Yaga o.fl. Í því ljósi skoðum við illu nornina Vilu, fjalla- og vatnaanda, í söguljóðinu Smíði Skadar. Eiginleikar hinnar björtu og auðmjúku Maríu meyjar virðast tilheyra konunni sem var múruð inni í veggnum.

5 Skadar: Að byggja fórn

Fórn, í siðum frumbyggja, er ætlað að flytja orku milli ólíkra heima eða raunveruleika, í þeim tilgangi að styrkja samfélagið og til að ná jafnvægi í sambandi þess við hið ósýnilega. Síðan á nýsteinöld, fyrir um það bil 10,000 árum, hafa fornleifafræðingar fundið menjar um fórnargjafir til handa Móður jörð, til hinna dauðu eða forfeðra eða til „anda hússins“. Þetta eru táknrænar gjafir, til dæmis módel af húsum, helgisíðatáknum hinna heilögu, leikbrúður eða dýr (Gimbutas 1982). Menjar um mannfórnir eru sjaldgæfar.

Siðmenning er talin hefjast fyrir 10,000 árum og tengist því að búa í borg. Síðan þá og til þessa dags hafa mannfórnir í trúarsöfnuðum og í stríði þjónað þeim tilgangi að viðhalda valdi ráðamanna; höfðingja, kónga, yfirmanna, herforingja, herja, pólitískra kerfa og efnahagskerfa. Það er engin ástæða til að líta niður á löndin á Balkanskaganum, eða að halda að þau séu gamaldags. Feðraveldi kann margar leiðir til að réttlæta tilveru sína. Á Vesturlöndum er eitt af ríkjandi formum þess drottunar rökhyggjusérfræðinga yfir samfélaginu.

6 Skadar: Það eru fleiri hefðir í menningu en feðraveldið

Það er margt sem styður þá kenningu að trúarsöfnuðir helgaðir hinna miklu móður tilheyri elsta tímabili í lífi mannsins á jörðinni. Rannsókn litháíska fornleifafræðingsins Marija Gimbutas (1982) á Balkanskaganum styður kenningu hennar um að það hafi verið mannvist í Evrópu á undan indó-evrópsku menningunni, sem var „skipulögð sem mæðraveldi, líklega með erfðir í kvenlegg, með fasta búsetu og landbúnað sem lifðu í jafnrétti og friði“, í skýrri mótsetningu við indó-evrópska innrásarmenn frá Rússlandi, sem voru herskáir kúrekar og sigruðu Balkanskagann um 4,000 fyrir Krist. Þegar aðrir fornleifafræðingar gagnrýna kenningu Gimbutas um „gömlu Evrópumenninguna“, má minna á að elstu þekktu rituðu frásagnir svo sem frá Súmerum og Babýloníu, Inönnu/Ishtar og Gilgamesh¹⁸ eru til vitnis um mótsögnina milli forns tíma þar sem móðurgyðjan er tilbeðin, annars vegar og hins vegar stéttskipt feðraveldið með einum karlguði. Þetta eru staðreyndir sem gætu orðið hvatning til að „grafa upp“ margvíslegar gamlar rætur úr eigin menningu, bókmenntum, goðsögnum og listum.¹⁹ Við bendum sérstaklega á að gott væri ef aðrar goðsagnir kæmu uppá yfirborðið, sem bæru í sér lífskraft og hvatningu.

18 Frásögnin um Inönnu: sjá Wolkstein 1983 og Pereira 1983. Gilgamesh frásögnin sjá Schrott 2001.

19 „Leyndardómurinn um búlgarskar raddir“, sungið af kvennakór, gefur til dæmis innsýn í forna tónlistarhefð Balkanskagans.



Land hins óþekkta · Sorg

„Enginn vill sorgina, en án hennar er engin þátttaka, umbreyting né gleði“.

1. Hverjar við erum og hvað við gerum

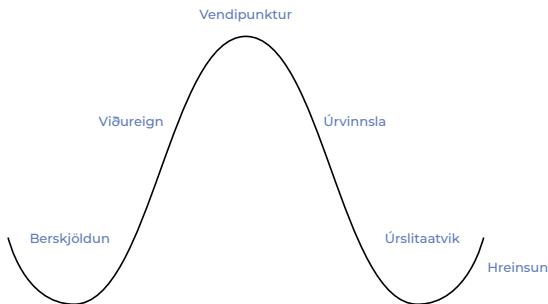
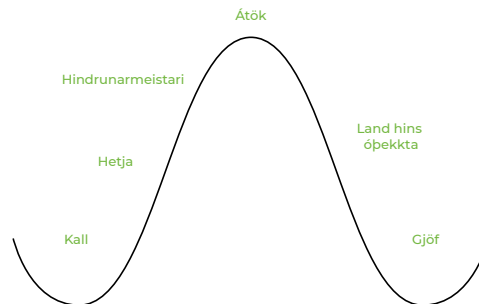
Kæri lesandi, vinsamlega komdu með okkur í stutta ferð. Ferð inn í land hins óþekkta. Það gleður okkur að leiðbeina þér á þessari ferð. Við höfum skoðað þetta land og þekkjum það vel og höfum fylgt þangað ólíku fólki. Til þess að tynast ekki í þessu víðfeðma landi höfum við rannsakað leiðina gaumgæfilega. Og til þess að kynnast þessu umhverfi eins vel og kostur er, höfum við skoðað rækilega hvað það hefur uppá að bjóða. Hverjar erum við og hvað færði okkur saman?

Við erum fjórar konur, hver frá sínu landshorni og úr ólíkum fögum. Við höfum allar áhuga á ferð hetjunnar og tjáningu. Við höfum trú á að ferð hetjunnar sé umbreytingarferli þar sem skapandi aðferðir tengja saman mikilvæga þætti í mannlegum skilningi – tilfinningar, líkama og sál. Ferð hetjunnar er ein leið til að skoða líf okkar, stöðu, reynslu og hugsanaferli. Þessi nálgun hjálpar okkur að ná tengslum við trúarlegt eðli okkar, sköpunargáfu, innri kraft og nýja sýn á okkur sjálf. Við getum síðan notað alla þessa kosti í sjálfsrýniferli með skjólstæðingum okkar. Við erum hér sem fjórar vinkonur og vinnufélagar sem ætla í ævintýrlegt ferðalag saman.

2. Land hins óþekkta

Áður en við förum af stað í þessa ferð um land hins óþekkta ætlum við að lýsa því sem gerðist á þröskuldinum. Á stiginu á undan þessu, sem kallað er árekstur eða átök, voru tveir ólíkustu hlutar persónuleika okkar, *hetjan* og *hindrunarmeistarinn*, tengd saman þannig að þessir tveir ólíku hluta gátu gert með sér sáttamála. *Sáttmálinn* er lokaniðurstaðan af því sem hetjan og hindrunarmeistarinn eiga sameiginlegt, eða því sem bæði vantar. Til þess að sáttin öðlist gildi þurfa bæði að vera ánægð með innihaldið. Þetta ferli er upphaf nýrrar sjálfshugmyndar (Humphrey 2015). Það er oft nefnt vígsla hetjunnar (Campbell 2000). Þegar vígða hetjan samþykkir þessa ólíku hluta af sjálfri sér, eykur það styrk hennar og hetjulund. Núna er hetjan tilbúin að fara inn í land hins óþekkta. Þegar vígða hetjan fer yfir þröskuldinn, fer hún einnig inn í nýja þætti persónuleika síns (Rebillot 1999). Land hins óþekkta er táknmynd þess að við getum endurskapað veruleika okkar á ótal vegu (Weule og Weule 2015). Stundum er það kallað land kraftaverkanna eða land prófraunanna (Rebillot og Kay 1993, Campbell 2000). Það er rými þar sem nýr sjálfskilningur verður til (*sáttmálinn*), er styrktur og treystur með prófraunum og þrautum, og umbreytingarferlinu lýkur með eldskírn (*supreme ordeal*) og kveðjuritáli.

Hetjuferðarþjálfun Pauls Rebillot, tengir veröld goðafræðinnar við leikhúsið og meðferð. Skoðum nú hvar við stöndum á þessum sviðum. Mynd af ferð hetjunnar sem hringrás má sjá í inngangi. Til að bera hana saman við önnur svið, breytum við hringlaga forminu í fleygboga (e: parabola).



Til að skýra hið leikræna ferli í ferð hetjunnar, notum við hefðbundna dramabyggingu Aristótelesar, paraboluna eða fleygbogann.²⁰

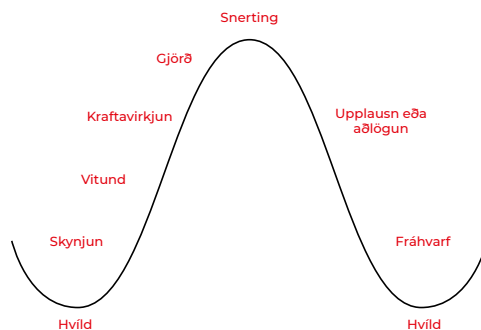
Til að sýna meðferðarsjónarhorn, birtum við tengslahring Gestalt-meðferðarinnar.²¹

20 Dramastrúktúr Aristótelesar virðist ef til vill vera gamaldags í leikhúsi 21. aldar, en þrátt fyrir það er hann enn í notkun, í kjarna bókmennta og leikhúss. Hvers vegna? Jú, vegna þess að þegar söguþráðurinn er kynntur verður skilningur á leikfléttunni að vera fyrir hendi (berskjöldun). Til að söguþráðurinn sé áhugaverður eru spennan og ágreiningur nauðsynleg til að undirbyggja lausn (árekstur). Hver atburður eða staða nær hámarki í dramatískum hápunkti (krísi), sem býður uppá mögulegar lausnir og ýmsa valkosti, hindranir eða sveigjur (hámark, ris), sem allt kallar á aðgerðir og úrlausn. Ferðalokin eru afrakstur þess sem á undan er gengið og býður uppá hreinsun (kaþarsis) og afslappandi andrúmsloft. Þessi endir gæti orðið upphafið að nýrri ferð (Aristóteles 2008).

21 Líf allra líður í hring – sjá mynd.

Blandan af þremur aðalsvæðunum sýnir hvar við erum stödd, út frá sjónarhorni meðferðar og leikrænnar framvindu frumgöðsagnarinnar:

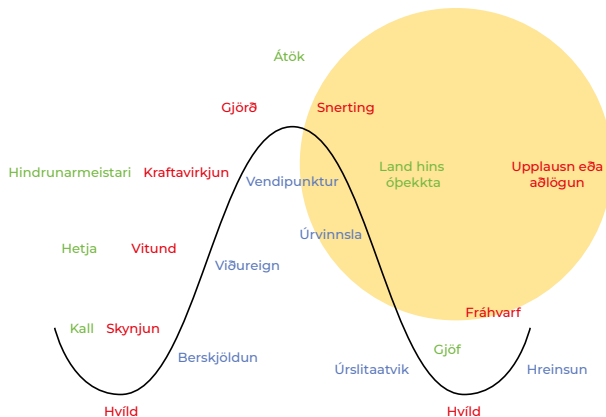
Frá sjónarhorni hetjunnar verður söguþráðurinn aftur flókinn þegar kostir hetjunnar eru sannreynðir, í samræmi við nýja sjálfsmynd (sjá hér að ofan). Ferð hetjunnar er full af mótsögnum. Með mótsögnum eigum við augljóslega við misvísandi kröfur (Allison og Caire 2015). Þessar mótsagnir eiga ekki aðeins við um hetjurnar, heldur um allar lifandi manneskjur. Við mætum öllum sársaukafullum áskorunum sem eru okkur samt nauðsynlegar á vegferð okkar til þroska.



Margir þjáast af völdum þessara mótsagna, vegna þess að þeir skilja ekki gildi þeirra. Sögur og sagnir opna augu okkar fyrir þessum staðreyndum lífsins (Allison og Goethals 2014). Fyrsta mótsögnin er sú að leiðin til farsældar liggir í gegnum þjáningu. Þar sem við höldum að við myndum finna fyrirlitningu fundum við Guð (Allison og Goethals 2014). Þegar hetjan fer niður er hún í raun á uppleið (Rohr 2011). Og eins og göðsagnafræðingurinn Campbell (2000) segir: „Þar sem þú fellur er fjársjóður þinn falinn“. Þessi staðhæfing segir okkur að mæta því sem við óttumst mest. Campbell notar oft myndlíkinguna „að drepa dreka“ til að segja okkur að það sé nauðsynlegt að mæta því sem við óttumst mest til að fá friðþægingu. Aðeins þegar hetjan virkjar allt hugrekki sitt og er tilbúin að mæta áskorunum,

þegar öllum hindrunum hefur verið rutt úr vegi getur hún farið inn í bæli dregans og lokið umbreytingaferlinu. Önnur mótsögnin er tengd hinni fyrstu: Þegar við höldum að við drepum aðra, drepum við okkur sjálf. Að farga dreka þýðir í raun að losna við falska og ófullkomna sjálfsmynd, og leyfa hetjunni í okkur að rísa upp (Allison og Goethals 2014). Þetta er ferli þar sem við losnum við blekkingar og tálmyndir um okkur sjálf, losum okkur við fyrri sjálfsímynd og allt sem henni fylgir.

Ef við þurfum að fara, ættum við að fara að kjarna okkar eigin tilvistar (Allison og Goethals 2014). Þriðja mótsögnin í ferð hetjunnar er nauðsyn þess að fara, til að geta komið aftur til okkar sjálfra. Að yfirgefa þægindasvæði okkar

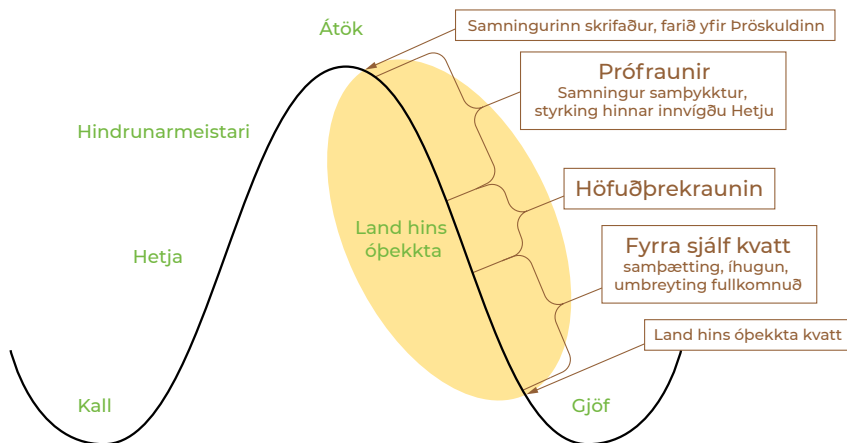


og fara inn í myrkur hins óþekkta, eru ómissandi skref sem tilheyra bæði hetjunni og lífi manneskjunnar almennt (Campbell 1998). Ferðin er leiðin til þroska og umbreytinga og hetjusögur segja okkur að hvort sem við erum hetjur eða ekki, verðum við að yfirgefa öryggi hins þekkta og finna okkar sönnu mynd (Levinson 1979).

Fjórða og síðasta mótsögnin er tengd landi hins óþekkta og umskiptunum yfir á næsta þrep sem heitir gjöfin. Hún bæði fylgir og fer á móti staðhæfingunum hér að ofan. Ef okkur langar að vera ein, eigum við einmitt að vera með allri veröldinni. Ferð hetjunnar lýkur ekki þó drekinn sé dauður (Allison og Goethals 2014). Hetjan þarf að fara heim aftur til að umbreyta samfélagi sínu á jákvæðan hátt (Campbell 2000). Hetja sem er einmana á ferðinni, verður óaðskiljanlegur hluti heimsins (Allison og Goethals 2014).

Hetjan mætir prófraunum í landi hins óþekkta, sem reyna á kosti hennar en styrkja þá líka, og þar með hana sem hetju. Hún verður einnig að fara í hyldýpið þar sem hún horfist í augu við það sem hún óttast mest, sem greiðir leið hennar að síðasta þrepi ferðarinnar um land hins óþekkta. Á lokasprettinum lýkur hetjan ferðinni með því að „gleypa“ gjöfina og kveðja andlegu hjálparhellurnar (í verkefninu okkar notum við kveðjuritúal). Þessi söguþráður styður við verkefnið sem stuðla að umbreytingaferlinu, með tilliti til meðferðarsjónarmiða (sjá tengslahring). Í þessu ferli erum við í samþættri snertingu við allar hliðar sálarinnar og ljúkum því til að geta hvílst og dregið okkur í hlé.

Í stuttu máli er kenning okkar um land hins óþekkta byggð á ofangreindum hugtökum. Landi hins óþekkta er skipt í þrjú stig, sem hver og einn þarf að komast í gegnum til að geta lokið umbreytingaferlinu og undirbúið sig fyrir næsta skref í ferð hetjunnar, að taka á móti gjöfinni.



Á grundvelli kenningarinnar, eins og sjá má af skýringarmyndinni, unnu höfundarnir með skjólstæðingum sínum að því að fara í gegnum stigin þrjú í landi hins óþekkta:

a – Prófraunir notaðar til að styrkja og sannreyna samninginn

Sáttmálinn er tengingin milli þeirra tveggja hliða persónuleikans sem við köllum hetjuna og hindrunarmeistarann. Sáttin stýrir þeim hluta sem sækir áfram að markmiðinu, en einnig hinum sem verndar og vill halda í óbreytt ástand. Þess vegna inniheldur sáttin bæði hvetjandi og verndandi þætti. Þegar hér er komið sögu, eru báðar hliðar persónuleikans virkar. Allt þetta styrkir fjölbreytileika persónunnar (hina vígðu hetju), líka hetju og hindrunarmeistarahlíðarnar. Markmið þessa stigs er að styrkja sáttina, þ.e. að samþætta báðar hliðar persónuleikans. Litið er á land hins óþekkta sem rými óvæntra möguleika. Við enduruppgötvum staðreyndir um okkur sjálf í nýju samhengi sjálfsmyndar vígðu hetjunnar. Með því að takast á við prófraunir víkkum við færnisvið okkar - könnum þolmörk okkar og aukum getuna. Við förum að þolmörkum okkar og höfum tækifæri til að fara yfir þau og styrkja þau, þökk sé prófraununum. Þessi sértæka nálgun verður til þess að samþætta vinnu meðvitundar og dulvitundar (sjá vinnuferli í undirkafla 5).

b – Eldskírnin

Samkvæmt Rebillot (1999) er eldskírnin tengd því sem við óttumst mest. Eins og nefnt er hér að ofan, er það að mæta óttanum hluti af umbreytingaferlinu sem greiðir leiðina að síðasta þrepinu. Almennt séð, eru mesta þjáningin og óttinn tengd dauðanum, endalokum og missi. Hvort heldur sem við horfumst í augu við okkar eigin endalok og óttann við þau, eða það að yfirgefa og missa okkar nánustu, mikilvæg sambönd, færni, möguleika, tækifæri, getu, gildi eða þess háttar, er þessir atburðir tengdir djúpri sorg í lífi sérhverrar manneskju. Á þessu stigi þurfum við að taka meðvitaða ákvörðun um að horfast í augu við óttann og una því að missir er óaðskiljanlegur hluti ferðarinnar (bæði hetjunnar og lífsins).

c – Kveðjuritúal

Á þessu stigi, sættumst við á að missir sé hluti af ferðinni. Við skiljum eftir hið gamla, ónaðsynlega, ónotaða, til að skapa rými fyrir hið nýja (sem birtist á næsta stigi ferðar hetjunnar: gjöfin). Kveðjuritúalið er nauðsynlegur hluti þessa stigs, því það hjálpar okkur að losna við hið gamla til að hleypa hinu nýja að, en gefur líka tíma og rými til að fara í gegnum ferli aðskilnaðar, brottfarar, fyrirgefningar, og færir okkur létti.

Land hins óþekkta gefur hetjunni nýtt andlit. Það er nauðsynlegt að meðtaka hvað er nýtt hjá hetjunni og hvað hefur verið skilið eftir.

Öllu þessu ferli fylgja margvíslegar tilfinningar. Þeim verður betur lýst hér á eftir.

3. Tilfinningar í landi hins óþekkta

Tilfinningarnar breytast á öllum þrepum ferðarinnar. Athafnirnar hafa ekki að markmiði að vekja sérstakar tilfinningar heldur að gefa rými fyrir reynslu á öllum stigum. Leiðsögumaðurinn hjálpar þátttakendum að kannast við tilfinningar sem vakna á leiðinni og hvetur til skoðunar (þeirra sem við afneitum eða erum ekki í tengslum við). Þátttakandinn upplifir ef til vill tilfinningar sem hann hefur áður afneitað, jákvæðum eða neikvæðum og sættist við þær, sér gildi þeirra, afl, styrk og nauðsyn. Í daglegu lífi leyfum við tilfinningum okkar ekki að komast upp á yfirborðið og gefum okkur heldur ekki nægilegt rými til að takast á við þær og vinna úr þeim (reiði/árásargirni er ágætt dæmi). Á ferðinni um land hins óþekkta, leyfa þátttakendur tilfinningum sem þeir dylja venjulega, eru tabú, að vera með. Þetta á við um allar grundvallartilfinningar.

Dæmi um tilfinningar sem koma upp á ferðinni um land hins óþekkta eru: reiði, fordæming, ábyrgð, hryggð, gleði, feimni, forvitni, niðurlæging, misskilningur, spenningur, undrun, ótti og vonleysi. Reynsla og tengingar við hið óþekkta sem þátttakendur upplifa á sama námskeiði, þ.e. reynsla varðandi hið óþekkta hjá Úpice hetjum: árvekni, forvitni en á sama tíma ótti, hik, adrenalín, innri barátta, hopun, ástríða til að rannsaka, ótti við vonbrigði en á sama tíma skuldbinding. Hugsunin: “Ég veit að mig langar að rannsaka en ég er samt að skoða hve hægt, hratt, fljótt, varlega ég kemst tilbaka. Munum við einhvern tíma vita nema við rannsökum meira? Hef ég nú þegar?”

Aðrir hópar og vinnustofur (námskeið) segja frá svipaðri reynslu. Þrátt fyrir að ýmsar tilfinningar geri vart við sig og að enginn viti hver muni upplifa hvað, virðast flestir sem fara um land hins óþekkta upplifa forvitni, gleði og nokkra óánægju. Flestir tengja eldskírnina við ótta, reiði og árásargirnd (sem uppspretta orkunnar til að taka skírnina) og sársauka. Endalokin og tilfinningin tengd þeim er sorg, sem ekki virðist vera hægt að tengjast beint þegar farið er í gegnum lokastig verkefnisins. Þetta rímar við þá kenningu að sorg sé tilfinning eftirferlis. Venjulega kom sorgin upp eftir að aðrar tilfinningar svo sem sársauki, reiði og hryggð höfðu bært á sér, þess vegna má líta á eldskírnina og getuna til að mæta mesta óttanum sem aðgöngumiða að allra síðasta stiginu, þar sem hægt er að upplifa sorgina á öruggan hátt (sjá hér fyrir ofan).

4. Sorg og sorgarvinna

Sorg tengist oft því að yfirgefa það sem er liðið, þess vegna er hún skilgreind sem eftirferlistilfinning. Sorgin kemur fram við íhugun, sjálfsskoðun og endurminningar. Tilfinningin getur falið í sér viljaleysi, uppgjöf, aðskilnað, tengslaleyfi en einnig létti (Weule og Weule 2016). Viljaleysi getur lýst sér sem skortur á einkennum, því við höfum ekki nægan viljastyrk, hvatningu, tilgang, hugmyndir eða áhuga (Machleidt 1995). Ef sorg er tabú útilokast íhugun og inngilding (Weule og Weule 1998). Sorg er almennasta svarið við missi mikilvægra lífsgæða og tengist í kjölfarið aðgerðaleyfi. Aðgerðaleyfið er svörin líkamans við sorginni og það myndar rými til breytinga (Nakonecný 2000).

Tengsl við sorg komu fram hjá þátttakendum í gegnum: viðkvæmni, hryggð, þrá, einmanaleika, reiði, aðskilnað, framhald, faðmlag, ró, fortíðarþrá, sættir, myrkur, von, dýpt, sársauka, lægð, létti, ást, áreynslu, stöðnun, úþynningu, lömun, endanleika, einangrun, og grát. Sumar þessara tilfinninga eru nátengdari árásargrind/sársauka eða kvíða. (Það er athyglisvert að þátttakendurnir nefndu ekki ihugun.) Hvers vegna er sorg tabú í samfélagi okkar, í svo mörgum tilfellum? Tillögur til útskýringa eru hér fyrir neðan:

1 – það er hvorki til staður né stund fyrir sorg. Í anda dagsins í dag „*það er enginn tími til að eyða tíma*“, er sorg hindrandi tilfinning og þessvegna óæskileg.

2 – við lifum í samfélagi framleiðni. Viljaskortur og uppgjöf, lömun og minni orka eru tengd sorg og gera okkur ómögulegt að leika félagslegu hlutverkin sem okkur eru ætluð.

3 – að upplifa sorg er óþægilegt ferli fyrir okkur og samfélagið okkar. Við erum stundum ófær um að þola sorgarferlið. Við reynum að losna undan þjáningunni eins fljótt og mögulegt er, fela það fyrir öðrum og við flýtum okkur að lina þjáningar annarra (með huggunarorðum eða lyfjum), í stað þess að leyfa þeim að hafa sinn gang. Við höfum kyn- og aldursbundnar stereótýpur svo sem „strákar gráta ekki“ eða „svona stór stelpa grætur ekki“. Við eigum erfitt með að deila sorginni með öðrum, eða sýna hana, eða leyfa öðrum að sýna sorg sína án þess að vorkenna þeim.

4 – það er mikill munur á samúð og samhygð. Meðan samúð setur þolandann í hlutverk fórnarlamb, leyfir samhygð honum að deila sorginni og missinum með öðrum sem eru þá til staðar og þátttakendur í sorginni. Þegar við vorkennum einhverjum, reynum við oftast að hugga viðkomandi en gerum um leið lítið úr þjáningunni með því að segja „þetta verður allt í lagi“, „þetta lagast“, „engin ástæða til að gráta útaf þessu“, o.s.frv. Að finna til með öðrum ætti að gera okkur að þátttakendum, þannig að við gefum þeim tíma, öryggi og rými til að syrgja.

Hagnýt athugasemd: Þátttakendur fengu alltaf nægan tíma og rými fyrir tilfinningar. Allir ákváðu sjálfir hvort þeir vildu deila tilfinningum sínum með öðrum eða vera í einrúmi og ljúka sínu ferli. Allir fundu fyrir sterkum sorgartilfinningum í eldskírinninni, sem höfðu mikil áhrif. Skipulagið var þannig að við gátum alltaf haft einn leiðbeinanda lausan til að sinna þörfum þátttakenda einstaklingslega.

5 – endanleiki heimsins og okkar, dauðinn sem félagslegt tabú. Við erum vön að berjast gegn sjúkdómum og dauða, og reynum að tryggja líf okkar á margvíslegan máta. En þó það sé ákjósanlegt að vernda líf okkar þannig að við höldum heilsu og njótum lífsins, ættum við ekki að horfa framhjá þeirri staðreynd að við erum dauðleg. Því miður eru dauði og endalok alls þess sem við lifum, stórt tabú. Við erum hrædd við að tala um það, því við óttumst sársaukann og sorgina sem fylgir dauðanum, en þögnin magnar upp óttablandna ímyndun. Við erum hrædd við að tengjast dauðleika okkar.

6 – missir sem tabú. Það er ákjósanlegt að halda áfram að þroskast og batna, en við hugsum sjaldan um andstæðu þess, því brottför, missir og þess háttar eykur kviðann og óöryggið og þess vegna leiðum við ekki hugann að þessari staðreynd. Einhvern daginn munum við örugglega tapa því sem við höfum unnið: undirstöðu sjálfsmyndar okkar, hvort sem hún byggir á eignum, aðstæðum, fólki, samböndum, hlutverkum, stöðu, möguleikum, getu, tækifærum eða öðru. Að tapa einhverju gömlu er hluti af lífinu og breytingaferlinu.

Þetta eru nokkrar skýringar á því hvers vegna við viljum venjulega ekki fara í gegnum sorgarferli og ýtum því frá okkur. En sorgin og fylgifiskar hennar hverfa samt ekki. Við reynum að fela okkur fyrir henni undir slæðu reiði, kulda, kátínu o.þ.h. Ef við leyfum okkur ekki að finna sorgina að fullu og tökum ekki inná okkur áfallið, þá getur útkoman orðið veikindi, andleg eða líkamleg, svo sem kviði, ósjálfstæði eða eyðileggjandi hegðun. Á hinn bóginn, ef við festumst í sorginni, leiðir það til þunglyndis og uppgjafar.

Hvernig má vinna með sorg á öruggan hátt?

Hvernig leysum við upp tabú og leyfum okkur að vera sorgmædd en ekki niðurbrotin, á sama tíma? Meðvitað líf með aðskilnaði og dauða, opnar augu okkar fyrir tilvist endanleikans í öllu í kringum okkur. Þetta er tabú, því það gengur gegn neysluhyggju, leyndarhyggju og framleiðni. Styrkleiki sorgarinnar er háð tengingu okkar við það sem við erum að yfirgefa. Við tengjumst sorginni í gegnum reiði, árásgirnd og sársauka, en förum frá henni gegnum sátt og fyrirgefningu.

Hér fyrir neðan eru tillögur að meginreglum í sorgarvinnu. Þær byggja bæði á persónulegri reynslu og því sem fram hefur komið á starfsvettvangi, frá einstaklingum og hópum.

1 – tími til að upplifa sorgina

Það er nauðsynlegt að tíminn sé nægur. Leiðbeinendur og stjórnendur þurfa að tryggja að það sé nægur tími til að fara í gegnum sorgarferli með því að skipuleggja námið þannig að enginn þurfi að flyta sér. Það er mikilvægt að skilja að einstaklingurinn er að vinna innra með sjálfum sér, en ekki endilega með öðrum. Þess vegna er ferlið upplifun einstaklinganna, en ekki hópsins. Utanfrá séð virðist ekkert vera að gerast, en innra með hverjum þátttakanda eru ferlin í fullum gangi (höfnun, endurminningar, samsömun, aðskilnaður o.fl.).

2 – öruggt rými til að upplifa sorgina

Við þurfum öll öruggan stað þar sem við getum tengst sorginni og tekist á við hana. Ef við finnum til vantrausts, hættu eða óöryggis munum við einfaldlega ekki leyfa okkur að verða berskjölduð, eða róast og draga okkur í hlé, því við erum sífellt á varðbergi. Hvernig geta leiðbeinendur og stjórnendur stuðlað að öryggistilfinningu þátttakenda?

Styrkur og viðvera – leiðbeinandinn flýtir sér ekki og flýtir engu, er ekki sorgmæddur, reynir ekki að gera lítið úr eða auka mikilvægi neinnar reynslu. Leiðbeinandinn leyfir hverjum og einum að hvíla í sorginni, en er á sama tíma til staðar fyrir hvern og einn. Þetta þýðir að leiðbeinandinn virðir og samþykkir reynslu skjólstæðinganna og þá mynd sem hún tekur á sig, truflar ekki ferli neins, en er samt viðstaddur. Að vera viðstaddur þýðir að einbeita sér að stöðunni eins og hún er, vera móttækilegur, fitja ekki uppá eigin málum, vera ekki hræddur við bið, þögn eða tómleika, og meta ekki gildi neins. Vera aðgerðalaus og kyrr.²²

Þegar við tryggjum hæfilegan stað fyrir ritúalið verðum við að hafa í huga andrúmsloftið og getu þátttakendanna og laga það að aðferðunum sem verður beitt. Staðurinn verður sérstaklega ætlaður ritúalinu og við vitum hvar og hvenær við eigum að koma inn á þennan stað, hvað á að gerast þar og hvar og hvenær við yfirgefum staðinn. Á þennan hátt setjum við ritúalinu mörk. Við skiljum vanheilagan tíma og stað frá ritúalinu.

3 – að nota ritúal við að kveðja og upplifa sorgarferli á meðvitaðan hátt.

Ein aðalstoðin í ritúali er sérstök tímasetning og staður. Með táknum og táknrænum athöfnum gefst okkur tækifæri til að upplifa mikilvægar aðstæður eða þemu á öruggan hátt, utan venjulegs tíma og rýmis. Þessi regla er tengd hinum meginreglunum tveimur hér að ofan. Hvernig byggjum við kveðjuritúal á þann hátt að það skapi öryggi og verði áhrifaríkt fyrir þátttakendurna?

Ferlinu er hægt að skipta í þrjú skref. Meginreglurnar þrjár hér fyrir ofan verða að vera til hliðsjónar á öllum stigum: virðing fyrir upplifun einstaklingsins, notkun hans á tíma og rými og tjáningaraðferðum.

- a – að skilja hvað ég vil eða þarf að kveðja: Það verður alltaf að vera ákvörðun einstaklingsins, byggð á aðstæðum hans hvort hann vill deila vali sínu með öðrum þátttakendum.
- b – að gera valið/málefnið sýnilegt og rýna í það: Táknræn tjáning, þegar „dvalið er í efninu“ gefur kost á endurskoðun, innri skoðun og hugleiðingu, til dæmis með því að búa til tákni úr málefninu og túlkun þess. Leiðbeinandinn gefur kost á ýmisskonar tjáningarleiðum, t.d. málun, leir, pappír, litum, formum, hefðbundinni list. Þannig gefst kostur á táknrænu kveðjuferli.
- c – kveðjuritúal eða „breytingin hefst þegar þú nemur staðar“. Það er nauðsynlegt að skilgreina sérstakan stað fyrir táknrænu athafnirnar og að útskýra þetta fyrirfram. Þannig öðlast þátttakendur góða þekkingu á mörkum ritúalsins og athafnanna sem veitir þeim öryggistilfinningu og hvetur þá til að einbeita sér að sinni innri reynslu. Í rannsókn okkar, notuðum við hlutlausa grímu á þessu stigi, en notkun hennar skilgreindi á skýran

.....
²² Athugasemd ritstjóra: Þegar sorg er leyft að koma fram, þarf líka að sýna samhygd vegna ótta. Stundum er nauðsynlegt að syrgjandinn fái endurgjöf frá leiðbeinandanum og stundum er gott að láta vita að tár séu nauðsynleg og góð í ferlinu.

hátt mörk ritúalsins og athafnanna (gríman var sett upp, táknræn athöfn framkvæmd að hætti hvers þátttakanda og gríman tekin niður að henni lokinni). Þátttakendur réðu hversu lengi þeir höfðu grímuna á sér. Gríman aðskildi veraldlega tímann frá hinum helga tíma. Hlutleysi grímunnar bauð uppá ekta, sjálfstæða upplifun hvers og eins. Gríman tengdi saman líkama, sál, tilfinningar og einbeitingu. Með því að nota grímuna getum við falið andlit okkar frá öðrum og opinberað tilfinningar okkar innávið. Einu leiðbeiningarnar í þessu ferli eru að áður en gríman er sett upp, þarf að leggja frá sér táknið á viðeigandi stað og þegar þátttakandanum finnst ritúalið vera á enda þarf hann að snúa aftur á þann stað og taka niður grímuna. Fleiri leiðbeiningar við notkun grímu koma hér á eftir.

5. Reynolds og aðferðafræði

Í samræmi við fagleg sjónarmið okkar og sameiginlega vinnu notuðum við margskonar aðferðir með mismunandi hópum skjólstæðinga. Vinnan með þeim var sniðin að þörfum hvers hóps fyrir sig, en við tókum samt alla ferð hetjunnar og aðra heildstæða verkferla (svo sem fleygboga Aristótelesar og Gestalt-tengslahringinn). Þetta þýðir að þó að aðalrannsóknarefnið hafi verið land hins óþekkta og hvernig má vinna úr sorg á öruggan hátt, förum við alltaf í gegnum alla ferð hetjunnar með þátttakendunum og notuðum þætti úr hinum verkferlunum með. Þannig nýttum við bæði dramaleið Aristótelesar og tengslahringinn. Við notuðum ýmsa hluti og aðferðir (ferðatösku, felubúning/hvítan samfesting, nafn) og tengdum saman ólíkar hetjuferðir til að búa til kort eða dagbók um ferlið sem þátttakendur gætu skilið, með inngildingu allrar reynslu. Nánar um það hér á eftir.

Hvaða aðferðir og nálganir voru alltaf notaðar og komu að gagni?

- a – Ritúal (sjá kveðjuritúal), aðallega án orða (innra samtal, innri táknræn vinna)
- b – Vinna með tákni/staðgengil, grímu, felubúning/hvítan samfesting, ferðatösku
- c – Vinna með líkamann sem tjáningartæki, samskipti innávið og útávið
- d – Myndlist, pappír, litir, náttúruleg efni til að tjá innri reynslu
- e – Tónlist til að skapa andrúmsloft, hljóð í stað orða (tjáning með tónlist)
- f – Vinna með rými, sérstakan stað fyrir ákveðna atburði, í takt við þarfir og ferli skjólstæðinganna, unnið með andrúmsloft (tónlist, ljós, svið, leikmuni)
- g – Hlutverkaleikur, þátttakendur prófa sig áfram og uppgötva ýmsa þætti í sjálfum sér
- h – Vinna með grímu fyrir andliti eða allan líkamann hulinn (felubúningur, sjá hér að neðan)
- i – Vinna með frumgoðsögn. Við vinnum með alla ferð hetjunnar og tókum öll þrepin í aðlöguðu formi
- j – Vinna með tilfinningar, með sérstakri áherslu á reynslu, samsömun og íhugun tilfinninga. Leiðbeinendurnir taka við, styðja en dæma ekki, þannig að allar tilfinningar eiga rétt á sér.

Lítum nánar á nokkrar aðferðir:

Andlitsgríma: Það er sérstök aðferð að nota hlutlausu grímuna og í verkefninu okkar jók hún áhrif tákanna, studdi við ritúalið og bauð jafnframt uppá öryggi ósýnileikans. Við ákváðum að nota grímur að tillögu Jacques Lecoq. Sú tegund er yfirleitt notuð til að þjálfa leiklistarnema. Í báðum tilfellum (hjá okkur og í upphaflegum tilgangi) gefur gríman til kynna upphaf: þegar gríman er sett upp/ákvörðun tekin um að setja grímuna upp; og endi, þegar gríman er tekin niður/gríman er sett á upprunalega staðinn. Grímunni er ætlað að tengja líkama og sál, hugsun og hreyfingu, anda og hlutveruleika. Áherslan er ekki á hið ytra, heldur á hið innra. Þegar gríman hylur allt andlitið styrkist hið innra auga og innri röddin, og magnar upp innri reynslu og ferli sem eru hulin öðrum, þökk sé grímunni. Ef tár renna á bak við grímuna, sér það enginn. Sú sem er með grímuna finnur að hún hefur öruggan skjöld gagnvart ytri veröldinni og getur einbeitt sér að tilfinningum sínum, skapi og líðan. Jafnframt er öll reynsla líka reynsla líkamans. Með grímunni verður upplifunin sterkari og áhrifameiri, sem magnar upp tilfinningarnar – líka sorg vegna missis, brotthvarfs, aðskilnaðar, endaloka okkar sjálfra og umhverfis okkar.



Felubúningur: Frá upphafi hefur felubúningurinn áþreifanleg tenging í vinnunni með ungu fólki. Samfestingurinn var afhentur öllum þátttakendum á hversdagslegan hátt, en með áherslu á mikilvægi þess að þiggja gjöfina og þróa hana áfram. Felubúningurinn var notaður í eftirfarandi tilgangi:

- til að tengja saman ferilinn, sem einskonar dagbók en líka tenging á milli allra þátttakenda,
- til að hlutgera hugmyndir og orku einstaklinganna,
- sem skjaldarmerki hins nýuppötvaða hluta af okkur sjálfum, sem hafði áður verið dulinn,
- varnarskjöldur eða landamæri gagnvart ytri veröld, klæði fyrir land hins óþekkta,
- hluti af verkfærum til að komast í gegnum prófraunir,
- hluti af innra manni, sem um leið sýnir öllum innstu tilfinningar.

Ferlið fól í sér skapandi vinnu með efnivið sem var upphaflega hvítur, nokkuð sem undirstrikaði einstaklingseðli hvers og eins, en minnkaði einnig spennu vegna hins óþekkta sem nálgast.

Ferðataska: Eldgömul ferðataska var valin sem höfuðtákn alls ferlisins, tákn hins óþekkta. Hlutverk ferðatösku er að geyma hluti sem eru færðir milli staða. Þær bera með sér sögu og minningar (samsömun) og vekja forvitni

(óvæntir möguleikar, tækifæri) og tilfinningar. Ferðataska táknar hið óþekkta, hvort sem er í formi væntinga til hins nýja eða úrvinnslu hins gamla. Ferðataskan hafði eftirfarandi hlutverk:

- staðgengill hluta,
- hvatning, viðheldur einbeitingu, styður við forvitni sem aðaldrífkraft,
- merkingarbær sem hlutur á sviði,
- fagurfræðilegur stuðningur við andrúmsloftið.

Nafn: Notkun nafns er ein af tengingunum í ferlinu, einskonar mörk/öryggisrammi. Tengslin við nafnið okkur eru oft mjög persónuleg. Nafnið tengir okkur við okkur sjálf, formæður og feður, vini, óvini og atburði úr lífi okkar. Ferlið hefst á því að nefna öll nöfnin okkar, nöfn sem fólkið í kringum okkur kallar okkur (tengsl við okkur sjálf og mikilvægt fólk í kring). Næsta stig er að gefa þátttakendum færi á að velja sér nafn sem mun fylgja þeim inn í land hins óþekkta (annað hvort eigið nafn eða eitthvað nýtt). Fyrir land hins óþekkta var nafnið túlkað með náttúrulegu efni; þátttakendur fundu stað fyrir nafnið og gáfu því táknrænt form. Nafnið og sáttmálinn hjálpuðu til við að komast í gegnum prófraunir og erfiðleika í landi hins óþekkta. Þátttakendur áttu kost á að heyra nafnið sitt sagt og segja það sjálf, sem jók á sáttina við nafnið og þau sjálf, auk þess jókst hugrekki og ótti minnkaði hjá mörgum (styrkti sáttina, styrkti innvígðu hetjuna, staðfesti tilvist þeirra sjálfra). Ferlinu lauk svo með því að þátttakendur eyðilögðu nafnspjaldið og skiluðu því til að sýna að þau hefðu valdið í eigin höndum, en héldu táknuinu sem minningu um nafnið. Nafnið bar því bæði með sér upphaf og endi, í lokuðum hring.

Fjórar reynslusögur af vinnu með sérstökum hópum

Hér fyrir neðan segjum við frá reynslu okkar af fjórum ólíkum hópum, til útskýringar og innblásturs.

Kennaranámskeið

Markmið kennaranámskeiðsins var að svara eftirfarandi spurningum: Hvers konar kennari er ég, og hverjar eru hetju- og hindrunarmeistarahlíðar mínar sem kennara? Hvernig get ég notað ferð hetjunnar með börnum? Í upphafi námskeiðsins var nauðsynlegt að útskýra ferð hetjunnar og hvernig hún skarast við hinar aðferðirnar, til að auka skilning á ferlinu og minnka ótta við þessar óvenjulegu aðferðir. Þar sem hið óþekkta vekur oft óvissu og andstöðu, var nauðsynlegt að útskýra til að minnka andstöðuna og gefa tíma til að þátttakendur gætu tjáð ótta eða það sem var óljóst. Það kom á daginn, að það er mikilvægt að gefa því gaum hvort þátttakendur vinna á sama stað (eða kenna í sama skóla). Stundum styrkir það hópinn ef þátttakendur eru frá sama stað, en stundum veikir það hann að sama skapi, minnkar traust og er jafnvel varasamt. Í sumum tilfellum hjálpaði það þátttakendum að sumir væru frá sama vinnustað, en í öðrum tilfellum kom það í veg fyrir fulla þátttöku í ferlinu. Þessa staðreynd þurfti að hafa í huga allan tímann og leiðbeinendur þurftu að sníða aðkomu sína eftir henni. Töluverð andstaða kom í ljós þegar unnið var með neikvæðar tilfinningar. Kennararnir álitu þessar tilfinningar óviðeigandi og hættulegar og neituðu að nota þær af ásetningi. Stöðunni var breytt til hins betra með því að undirstrika að neikvæðar tilfinningar

geti vissulega valdið óþægilegri reynslu, en á sama tíma miklum létti og breytingum til góðs. Aðferðir kennara varðandi tjáningu og tilfinningar er breytileg og fer eftir aldri nemenda. Leikskólakennarar mátu skapandi starf mikils og voru opnir gagnvart jákvæðum tilfinningum, en sýndu andstöðu og ótta varðandi neikvæðar tilfinningar. Grunnskólakennarar vildu alls ekki nota tilfinningar í kennslunni. En þetta breyttist smám saman með rökum og útskýringum á því hvernig þessi leið geti verið gagnleg; hvernig og hvers vegna hinar ýmsu leiðir (líkaminn, myndlist, tónlist, leiklist) virka og hver áhrifin eru á tilfinningar. Það reyndist líka nauðsynlegt að byggja upp traust og trú á áður óþekktum aðferðum. Mesta andstaðan tengdist sorgartilfinningum. Það kom sér vel í þessu ferli að milda óttann með rökum, áður en farið var inn í ferlin, og fylgja jafnfram öllum meginreglunum (sjá: Hvernig má vinna með sorg á öruggan hátt?). Í íhugunarferlinu kom fram að flestir þátttakenda höfðu fundið til mikils ótta áður en farið var í kveðjuritúalið og til léttis þegar því lauk. Kveðjuritúalið (tákníð brennt) var oftast tengt sorg. Hver þátttakandi þurfti sinn tíma og gerði þetta á sinn hátt (sumir brenndu tákníð strax, aðrir hikuðu). Í vinnunni með kennurunum var afar mikilvægt að skapa öruggt umhverfi, sem gaf þeim kost á sjálfsskoðun og nánd, þannig að þau öðluðust innsýn í starfið sitt og vinnuna með nemendum.

Námskeið fyrir kínverska leiklistarmeðferðarstúdenta

Á þriggja daga námskeiði fyrir kínverska stúdenta voru öll þrep ferðar hetjunnar farin, með sérstakri áherslu á land hins óþekkta. Það var nauðsynlegt að kortleggja ferlið með þeim (hin einstöku þrep ferðar hetjunnar), og það reyndist hið besta hjálpartæki til áttunar og öryggis þátttakenda. Þrátt fyrir þann menningarmun sem fram kom í rökræðum um uppbyggingu frumgoðsagnarinnar og skörun hennar við meðferðarfræði, fundum við sameiginlega leið byggða á persónulegri reynslu af frumgoðsögninni í daglegu lífi (ferðir mínar og nám í útlöndum sem ferð hetju). Aftur kom allt tilfinningarófið upp í landi hins óþekkta: hvernig nálgast ég hið nýja, hverju finn ég fyrir. Í kveðjuritúalinu sem var staðsett þannig að þátttakendur fengu tækifæri til að kveðja og kasta frá sér táknræna hlutum (sem þau vildu gjarnan losna við), kom aftur í ljós að það er gott að vinna samkvæmt meginreglunum hér að ofan. Hver þátttakandi hafði sinn tíma og sinn háttinn á. Þau mátu námskeiðið sem mjög jákvætt, og samkvæmt svörum þeirra færði það þeim ný sjónarhorn á þau sjálf og gaf þeim færi á að kveðja það sem var ekki lengur hagnýtt eða þau þurftu ekki lengur á að halda. Í framhaldi af því fóru þau að líta öðrum augum á nám sitt hér.

Vinna með börnum

Þegar unnið er með ungum nemendum, virðist best að láta ferð hetjunnar fara gegnum sögu sem börnin þekkja, því þá má ræða um persónurnar, aðstæður og tilfinningar þeirra. Vandamálin voru greind með hjálp hlutverkaleikja, hreyfileikja og samtölum. Sameiginleg reynsla var síðan tengd daglegu lífi barnanna og aðstæðum sem þau lenda í, þegar allir settust saman í hring og ræddu málín. Nýlegar rannsóknir sýna að börn vantar oft viðeigandi fyrirmyndir. Þarna getur hugmyndin um hetju og módel hjálpað. Í hópi með 11-13 ára gömlum börnum var markmið sögunnar af Kvöldstjörnunni²³ að finna út hvers vegna sumir baktala aðra: hvar er það falið, hver er kveikjan hjá „dáranum“,

23 Ævintýrið „Vecernice“ eða „Evening Star“.

hvað er hið ósýnilega sem styrkir slæma hegðun? Hvað lætur okkur fylgja gerandanum og hvað gerist þegar við viljum „gera eitthvað í þessu“? Það var áhugavert að sjá hvaða ferð hetjurnar í sögunni völdu. Við reyndum að afhjúpa eiginleika hetjanna, lýsa verkum þeirra og hvaða töfrahlosti þær ættu. Aðalaðferðin var hlutverkaleikur, leikur með muni og frásögn með hreyfingum. Mikilvægur hluti af ferlinu innihélt hreyfileik innblásinn af hindrununum í sögunni af Kvöldstjörnunni, sem tryggði virkni, orku og áhuga á að halda áfram.

Vinna með eldri borgurum

Hana skrifar: „Þegar ég vinn með eldra fólki, líka þeim sem eru á dánarbeði, er ég mjög meðvituð um tímaskyn einstaklingsins og þörfina fyrir viðeigandi tilfinningalega reynslu. Ég spyr sjálfa mig aftur og aftur: Hve mikinn tíma þarf hver skjólstæðingur? Hvaða rými hentar fyrir sértækar athafnir, æfingar, aðferðir? Á hvaða hátt getur rýmið hjálpað til að magna upp öryggis tilfinningu, þannig að hægt sé að vinna með tilfinningar? Tímaskyn mitt er allt annað þegar ég vinn með eldra fólki, heldur en með öðrum hópum. Ég legg áherslu á að hafa nægan tíma fyrir örvun, tjáningu og úrvinnslu tilfinninga. Ég reyni að laga rýmið að þeim sem ég vinn með í hvert skipti. Mörk rýmisins skilgreina upphaf og endi fundanna/ferlisins. Þar af leiðandi má koma og fara eftir þörfum. Það ýtir undir öryggis tilfinningu hjá þátttakendum og gerir leiðbeinandanum kleift að færa til upphaf og endi eftir þörfum þeirra. Vel valinn staður hjálpar skjólstæðingunum að hafa „fasta punkta“, sem þau snerta í rýminu. Í aðhlynningu eldra fólks á stofnunum, getur notkun frumgoðsagnar hjálpað þeim til að greiða úr ólíkum tilfinningum sem bærast innra með þeim, jafnt ánægjulegum sem erfiðum. Upphafsstaðan er oft einmanaleiki, vonleysi, veikindi og ósjálfstæði. Við viljum hjálpa þeim að skilja og sættast við að:

- þau hafa enn tækifæri til að kveðja, yfirgefa, skiljast við og fyrirgefa,
- þau hafa möguleika á að þiggja hjálp (frá andlegum leiðbeinanda, meðferðarfulltrúa, fjölskyldumeðlim, nánnum vini) og að komast yfir hindranir (svo sem sársauka og ótta við dauðann),
- þau hafa tækifæri til að minnast þess hver drifkraftur þeirra var í lífinu og hvernig þau fóru að í daglegu lífi.

Í slíkri meðferð, þar sem unnið er einstaklingsmiðað með sorg, finnst mér ég stundum verða óróleg. Ástæðan er sú að sambandið við skjólstæðinginn hættir ekki þó hann „læknist“ (ákveðið af meðferðaraðilanum), né þó að skjólstæðingurinn taki sjálfur ákvörðun um að hætta, heldur við dauða hans, sem lífið sjálft ákveður. Sem þátttakandi í HIT verkefninu spurði ég sjálfa mig hvernig mér líði á því augnabliki, sem virðist vera slit á einhverju. Í þessu starfi, finn ég ekki samhljóm innra með mér, heldur sprungu: annars vegar er ég í sambandi við tilfinningar mínar og langar að tjá þær, en hins vegar leyfir fagmennska mín ekki tjáningu persónulegra tilfinninga, sérstaklega sorgar. Það vekur upp spurningu um hvernig ég geti læknað sjálfa mig, því ég græt í einrúmi.“

Teymið

Darina Deáková:

Ég lauk námi sem sérkennari með áherslu á dramaþerapíu frá háskólanum í Palacký í Olomouc og einnig í skapandi kennslufræðum frá höfundasviði leiklistardeildar Sviðslistaakademíunnar í Prag (DAMU). Nú er ég einn meðlima í þjálfunarverkefninu Open Dialogue sem starfar á vegum Narrative Society (vettvangi póstmódernískra hugmynda um meðferð og ráðgjöf). Leikhúsaðferðir Augusto Boal eru miðlægar í störfum mínum, einnig þegar ég leiði leiklistarvinnustofur. Frá árinu 2015 hef ég unnið sem félagsráðgjafi við áfallameðferð og sem meðferðarfræðingur hjá Fokus Prague. Ég aðstoða fólk sem á við andleg veikindi að stríða og kenni geðrænt heilsuprógramm sem heitir “Crazy! So what!”, ætlað unglingum í framhaldsskólum. Ferð hetjunnar sameinar hugsunarhátt minn, andleg gildi, trú og ást á náttúrunni og listum. Það byggir á meginreglum sem ég er fylgjandi. Ég óska skjólstæðingum mínum þess að þeir geti umbreytt sjálfeyðileggjandi krafti sínum í sköpunarkraft og ferð hetjunnar er ein leið til að gera það mögulegt.

Hana Strejčková - leikhússtjóri, leikstjóri, útgefandi og rithöfundur, félagsmála- og heilbrigðisstarfsmaður:

Ég útskrifaðist frá leiklistardeild DAMU í Prag og frá alþjóðlega leikhússkóla Jacques Lecoq í París. Ég vinn við leikhús, listkennslu og listmeðferð. Í minni eigin listsköpun einbeiti ég mér að leikhúsi og félagslega mikilvægum málum. Vegna nýrrar þekkingar minnar stend ég núna á þröskuldi nýs starfs sem sérfræðingur í brjóstagjöf og langtímahjálp fyrir mæður að lokinni fæðingu. Ég leiðbeini ungum mæðrum en ég stend líka við hinn enda mannlegs lífs, því ég aðstoða eldri borgara á síðustu árum þeirra og vinn sem meðferðarfulltrúi á heimili fyrir aldraða. Ferð hetjunnar gaf mér tíma fyrir tilfinningar og næði til að skoða mín eigin innri ferli. Mér finnst þetta hafa verið mikil prófraun fyrir líkama minn, sál og anda, en styrkjandi varðandi hvatningu og þol. Mér er vel ljóst gildi ferðar hetjunnar í tengslum við goðsagna-leiklistarmeðferð. HIT verkefnið færði mér fjölmennningarlega og þverfaglega nálgun og möguleikann á að þróa ferð hetjunnar áfram sem aðferð, gegnum eigin reynslu.

Lenka Růžicková

Ég útskrifaðist sem sérkennari með áherslu á dramaþerapíu frá háskólanum í Palacký í Olomouc. Ég vinn einkum með persónulegan og félagslegan þroska með aðferðum listmeðferðar. Ég vinn með hópum barna, unglinga og fullorðinna (en ég hef reynslu af vinnu í anda lágra þröskulda aðferðarinnar (Low-threshold clubs) með börnum og ungmennum (NZDM)), vinn í grunnskólum, með leikhópum, sjálfshjálparhópum kvenna og fleirum.



Ég er nemi í sálgreiningu hjá INSTEP (Platform of Integrative Psychotherapy). Í hetjuferðarþjálfun Paul Rebillot skynja ég hvetjandi tengsl goðasagna, leikhúss og meðferðar en þau höfðu til mín sem aðferð til að rannsaka eðli manneskjunnar.

Markéta Jírová Exnerová - stjórnandi góðgerðarsamtaka, barna- og fjölskyldusálfræðingur, fyrirlesari og sérfræðingur í fíknfræðum:

Ég hef lengið unnið með fyrstu inngrip í áhættuhegðun. Meðferðarþjálfun mín var fyrst og fremst gegnum Gestalt og framhaldsnámið byggðist á Gestalt meðferð fyrir börn. Ég vinn aðallega sem meðferðaraðili með börnum og fjölskyldum. Ég er líka aðferðafræðingur og kenni námskeið fyrir kennara, velferðarstarfsfólk, ráðgjafa og held fyrirlestra um fyrstu inngrip í áhættuhegðun. Ferð hetjunnar er mjög áhrifamikil, margþætt og hefur gríðarmikinn umbreytingakraft. Hún er afar hagnýt aðferð fyrir mig og skjólstæðinga mína.

Athugasemdir ritstjóra:

Fjórar dásamlegar konur tóku áhættuna og helguðu sig rannsókn sem í senn er jarðbundin og fræðileg og þær gerðu uppgötvarnir í hinu enn óþekkta landi hetjuferðarinnar og hringrásar grundvallartilfinninganna. Þær byggðu rannsókn sína á eigin reynslu sem einstaklingar og sem hópur. Þær visuðu til árekstrar og sáttmála sem leið til að finna nýja sjálfsmynd, þær merktu leiðina inn í land hins óþekkta með þremur vörðum og lýstu því sem hindrar fólk í að finna aftur kvíða sinn, reiði, sársauka og sorg. Þetta er einungis hægt að gera í eigin þroskavinnu ef sagt er skilið við gamlar kenningar og aðferðir. Það krefst sterkrar innri hvatar að ígrunda og stjórna eigin tilfinningum í sorgarvinnu. Vinna kvennanna fjögurra er greinilega mjög vönduð að þessu leyti og gefur framlagi þeirra mikið gildi.

En þó deila þær ekki innri ferlum sínum með okkur lesendum með einni undantekningu sem finna má í kaflanum um vinnuna með eldra fólki. Höfuðgildi framlags þessara kvenna er ígrundun reynslu þeirra og eigin hugmynda, þ.e.a.s. hin vitræna hlið sorgarvinnunnar, kenningasmíðin. En hvar í könnuninni á hinu óþekkta liggja mörk fullkonnunar? Hvar gleymir maður sjálfum sér í eigin ákafa og hvernær byrjum við að misnota okkur sjálf í samfélögum sem einblína á framleiðni og marksækni? Hvers vegna býður vestræn menning okkur að dylja djúpstæð, innri viðfangsefni okkar?

Það er stórt skuggaviðfangsefni (shadow topic) í samfélagi okkar að uppgötva gjafirnar á bakvið sárin. Um leið og við byrjum að deila gjöfunum með öðrum fara samfélög okkar að þróast og öðlast inntak og merkingu í hugum einstaklinganna. Sú skynsemishyggja sem er inngróin í menningu okkar lítur á það sem veikleika ef við í einkalífinu deildum tárnum og persónulegum vandamálum og í fræðasamfélaginu er það slíkt talið afar ófaglegt.

Að leyfa sér að finna fyrir sársauka og missi opnar dyrnar að sorginni. Að finna fyrir sorg er að gráta og syrgja hið innra og ytra. Tár markar þann stað í hringrás grundvallartilfinninganna fimm þegar mögulegt reynist að sleppa

tökum á gömlum vana (að aflæra eða afskólast) og sleppa af hamsturshjólinu. Eitt stærsta tabú vestrænnar menningar er að bera sorg sína á torg. Sorginni er ýtt inn í einkarými einstaklinga og fjölskyldna.

Í menningu Dagara fólksins í Burkina Faso segir að „sá sem getur ekki grátið getur heldur ekki hlegið. Sá sem kann ekki að syrgja er gangandi tímasprengja.“ Sorg sem ekki fær útrás og ekki er unnið úr getur með öðrum orðum haft eyðileggjandi áhrif á það sameignarfélag sem hvert samfélag er. Það er því hluti Dagara menningarinnar að halda opinbera þriggja daga útför í hverju þorpi með hundrað og fimmtíu íbúum.²⁴ Þannig fá íbúar tækifæri og öruggt rými til að útkljá mál sín á milli, takast á við og tjá þau með hreyfingu – að dansa þau með stuðningi söngvara, balafón- og trommuleikara. Árið 2003 fengum við, Manfred og Helga, að upplifa slíkt ritúal í Dano, Burkina Faso. Við urðum djúpt snortin af eigin tárur sem runnu í þessu örugga umhverfi og án þess að þekkja hinn látna urðum við þátttakendur í þessari samfélagslegu hreinsun.

Í vestrænni menningu getur dauði frægrar og dádórar manneskju stundum orðið til þess að það skapist tækifæri og öruggur staður til að tjá og tappa af sársauka og sorg milljóna manna. Á meðan almenningur syrgði Díónu prinsessu, dagana eftir lát hennar, kom í ljós að innskráningar á geðdeildir breskra spítala minnkuðu til muna.

24 Hjá Dagara fólkinu er sorgin tengd vatni. Sjá meira um það hjá Malidoma Patrice Somé 1988, bls. 221 og áfram. Öðrum sorgarritúölum lýsir hann í sjálfsævisögu sinni, 1994. Breskur leiklistarþerapisti lýsir reynslu sinni af Dagara sorgarritúali í Bretlandi (undir leiðsögn Malidoma Somé) en undanskilur tilvísanir í alheimskenningar: Claire Scrader: „We don't need therapy, we have ritual.“ (2012, bls. 79-83). Meira um reynslu Helgu og Manfred Weule af Dagara menningu (sem utanaðkomandi sjónarhorni á okkar eigin menningu og okkur sjálf eftir átta ára samvinnu við Malidoma Somé í Evrópu og Afríku) má lesa í M. Weule, 2013 og H. Weule, 2013).



Gjöfin og endurkoman • Gleði

*Þeir geta þroskast og breyst sem leyfa
sér að leika sér og eru listinni trúir.*

1. Hvers vegna heimilislausir? Við fengum vitrun.

Urðul'a skrifar: „Fólk sem er heimislaust lifir í skugga samfélagsins. Það lifir lífi sem velmegandi fólk vill ekki vita um heldur lítur undan og flæmir þá heimislausu burt. Heimislausir eru fólk öfugu megin við velgengni. Ég hef alltaf haft áhuga á hvernig þeim líður, hvað þau hugsa, hver sé innri auður þeirra og hvernig þau geti lifað af á götunni. Í mínum augum búa þau yfir sérstakri náðargáfu sem truflar aðra. Þau virðast frjáls og sjálfsprottin, þau lúta ekki stjórn og eru því tortryggileg. Þau standa utan samfélagsins. En samtímis bera þau vitni um veikleika samfélaga okkar. Þau eru lifandi ásökun, mennsk viðfangsefni af holdi og blóði sem halda til í skugganum. Götunnar fólk býr við bráða lífshættu. Þau lifa svo nálægt dauðanum. Ég vil gefa þeim það rými sem leikhúsið býður til að segja sögur sínar, opinbera sálir sínar. Ég elska og nýt þess skapandi starfs sem við vinnum með heimislausum vegna þess að þau eru ósvikin og sjálfsprottin.

Eftir að hafa lokið námi í félagsráðgjöf skoðaði ég hefðbundin störf á því sviði en fannst þau ekki fullnægja innri þörf minni. Þau voru að mínu mati of yfirborðsleg. Þær tilfinningar sem ég skynjaði og sú reynsla sem ég heyrði af var einhvern veginn ekki hægt að ná yfir með orðum. Þær var erfitt að ræða, jafnvel ómögulegt. Sum áföll eru geymd djúpt í dulvitund okkar. Listin er besta veiðarfærið sem við eigum til að fiska þær upp á yfirborðið. Fyrir þrettán árum lenti ég fyrir tilviljun í leikhúsvinnu en skildi strax að þetta var það sem ég þurfti að gera. Leikhúsið höfðaði til mín af því að það hefur merkingu. Ég uppgötvaði að ég er rithöfundur sem elskar leikhúsvinnu. Ég hef skrifað nokkur leikrit.

Leikhús er í mínum huga frábær samskiptaaðferð. Ég lít á leikrit sem lífssögur fólks sem öðlast líf á sviði. Leikrit eru mér ferðalög inn í huga annarra. Þar birtast tilfinningar – ekki bara í gegnum orð heldur einnig hreyfingu, tónlist, leikmynd og búninga. Ég hef alltaf hrifist af töfrum leikhússins. Þökk sé leikhúsinu hef ég gengið í gegnum geðhreinsanir sem hafa gert mig skarpa, frjálsa og hamingjusama.

Fyrst leikhúsið er mér svona mikilvægt hlýtur að vera til heimislaust fólk sem líður þannig líka. Tilfinningar fólks eru nefnilega svo líkar. Það skiptir ekki máli hvort þú býrð á götunni eða situr í stól félagsráðgjafans. Ég er fullviss um að fyrst leikhúsið getur breytt mér getur það líka breytt þeim sem lifa á jaðri samfélagsins.“

Patrik segir: „Frá því ég man eftir mér hef ég heillast af leikhúsinu; andrúmsloftinu og sérstökum hugblæ þess, ljósi þess og myrkri og þeirri staðreynd að þar verð ég vitni að einhverju einstöku sem aldrei er hægt að endurtaka á sama hátt. Kvikmyndir eru öðruvísi. Ég fer í bíó og sé gleði- eða harmleiki en í leikhúsi upplifi ég hold og svita. Þegar ég stundaði nám við leiklistarakademiuna kafaði ég dýpra í fyrirbærið leikhús og skildi að það sem ég hafði laðast að skorti oft í leikhúsinu eða það týndist í meginstraumsáherslum og umbúðum sölumennskunnar. Þetta olli því að ég fór að ferðast til að læra meira um annars konar leikhúsform (t.d. aðferðir José Limón í Mexíkó). Seinna gerðist ég tungumálakennari en viðhélt áhuga mínum á leikhúsi og listum.

Ein magnaðasta reynsla sem ég hef orðið fyrir sem leikhúsmaður átti sér stað þegar ég starfaði sem spænskukennari í Bronx-hverfinu í New York. Ég var heppinn með skóla af því að þarna var afar mikil áhersla lögð á listir; tónlist, dans, söng og leiklist. Umhverfið var mótdrægt, fullt af hömlum og ofbeldi. Þarna opinberaðist það mér í fyrsta sinn hvernig fólk, nemendur jafnt sem kennarar, þroskast og umbreytist með því að gefa sig listinni á vald. Í þessu víggirta húsi þar sem lögregluheimsóknir voru daglegt brauð voru settar upp dásamlegar leiksýningar og haldnir tónleikar sem allir fengu notið, nemendur, kennarar, foreldrar og gestir. Þarna skynjaði ég djúpstæð, jákvæð áhrif listarinnar á fólk sem annars er berskjaldað.

Í flugvélinni á leiðinni heim velti ég því fyrir mér hvort ég fengi nokkurn tíma að upplifa nokkuð sterkar en vinnu mína í Bronx. En strax fyrsta daginn heima hringdi fyrrverandi kennari minn úr leiklistarakademiunni og spurði hvort ég hefði áhuga á að setja upp leiksýningu með heimilislausu fólki. „Að sjálfsögðu,“ svaraði ég. Ég hafði þá ekki hugmynd um hvað fólst í vinnu með heimilisláusum. Ég hafði enga reynslu, engan fræðilegan bakgrunn... bara tilfinningar. Að vinna með heimilisláusum? Það hljómar frábærlega. En það var ekki mín eigin hugmynd að gera tilraunir með heimilisláust leikhús. Ég fékk símtal.

Hvernig leikhús heimilisláusra leikara varð til

Strax á fyrstu æfingu fékk ég góða tilfinningu fyrir verkefninu og fólkið sem ég kynntist veitti mér innblástur. Fyrstu heimilisláusu leikararnir voru þeir sem seldu götublaðið „Nota Bene“ í Bratislava, tveir karlmenn og ein kona. Augustín og Anton eru enn með okkur í leikhúsinu en Adri heldur til á ríkisreknu dvalarheimili fyrir utan borgina af almennum heilsufarsástæðum og vegna geðrænna greininga sinna. Með hjálp félagsráðgjafa fékk hún inni á öruggum stað enda hefði hún sjálfsagt ekki lifað lengi af á götunni.

Leikarar okkar í dag eru fjölbreytilegur hópur heimilisláuss fólks, ekki bara sölufólk götublaða. Sum eru haldin alvarlegri, líkamlegri fötlun af völdum heilaskemmda, önnur hafa geðrænar greiningar á borð við geðklofa og þarna eru fyrrum fangar og annað fólk sem lifir á jaðri samfélagsins. Fjölbreytni í samsetningu leikarahópsins eru stór kostur. Heimilisláusa fólkið verður aðstoðarfólk fatlaða fólksins og hóparnir tveir læra hvor af öðrum, meðal annars það að sjálf lifi þau ekki endilega við vonlausustu aðstæðurnar.

Í upphaflega teyminu voru Anna Grusková, kennarinn minn fyrrverandi í akademíunni, Uršul'a Kovalyk, félagsráðgjafi, rithöfundur og umsjónarmaður verkefnisins og ég sjálfur. Fyrsta sýning okkar hét „Blóðugur lykill“ og var innblásin af fjórum sögum úr bók Clarissu Pinkola Estés „Konur sem hlaupa með úlfum“ (1992/1996).“

Uršul'a segir þegar hún minnst þessa tíma: „Auðvitað var ég hrædd. Gætum við ráðið við það fjárhagslega að reka slíkt leikhús? Myndum við þreytast á fóbium hinna heimilislausu og skrifræðinu sem var enn meira í slóvakísku samfélagi þá en það er í dag?“

Patrik heldur áfram: „Eftir tveggja ára vinnu við að skapa og setja upp sýningar ákváðum við að formgera starf okkar en fram að því höfðum við verið óformlegur leikhópur. Árið 2006 stofnuðum við frjáls félagasamtök sem við köllum **Divadlo bez domova – leikhús án heimilis**. Í teyminu voru ásamt mér, Uršul'a og Karol Školník sem hjálpaði okkur í upphafi við hönnun og prentun auglýsinga. Við fórum að skrifa umsóknir að samvinnuverkefnum og sækja um styrki og komumst að því hversu ótal margar ástæður eru fyrir því að erfitt er að fá fjárstuðning. Í upphafi var svarið iðulega að okkur skorti reynslu en þegar við vorum komin með reynslu var okkur sagt að nýbreytnin væri ekki nægileg.

Frá upphafi lögðum við áherslu á við værum að búa til leikhús en ekki bara að vinna með heimilislausu fólki. Leikararnir fengu greitt fyrir að mæta á æfingar og smám saman fóru þau að geta tekið að sér vinnu og meiri ábyrgð í samfélaginu. Fjárhagslegur ávinningur úr leikhúsinu hjálpaði þeim að fóta sig í lífinu. En þar sem okkur vegnaði best var á sviði alþjóðlegrar samvinnu.

Fyrsta stóra samvinnuverkefnið var styrkt af Visegrad sjóðnum og snerist um að skipuleggja hátíð heimilisláusra leikhúsa, ERROR, sem smám saman hefur orðið afar mikilvægur, árlegur viðburður í lífi leikhússins okkar og upphaflegu samstarfsaðilanna frá Ungverjalandi og Tékklandi og seinna frá Póllandi og fleiri löndum svo sem Slóveníu, Frakklandi, Finnlandi og Hollandi. Þökk sé þessu vaxandi alþjóðlega samstarfi gátum við boðið sífellt fleirum að borðinu. Smám saman fór að verða bráðnaðsynlegt að hefja skipulagt Evrópusamstarf og sækja um fleiri styrki. Fyrst var sótt um styrki til Grundtvig áætlunar Evrópusambandsins um framhaldsfræðslu og til Evrópu unga fólksins en síðustu árin til Erasmus+ áætlunarinnar. Það er okkur lífsnaðsynlegt að hitta kollega frá öðrum löndum sem vinna á svipaðan hátt enda eru ekki önnur heimilisláus leikhús í Slóvakíu. Þannig lærum við og veitum hvert öðru innblástur.

Þegar leikhúsið var að hefja störf formlega fyrir rúmum þrettán árum fannst okkur við ein, fáfróð og skorta rökstuðning fyrir þörf okkar fyrir fjárstuðning. Í dag finnst okkur við hafa sannað hvaða jákvæðu áhrif leikhús hefur á leikara okkar og á okkur sjálf en einnig á samfélagið, allan almenning. Fólk sem kemur í fyrsta sinn á sýningar okkar sér heimilisláust fólk og fatlað fólk í öðrum hlutverkum en venjulega, ekki sem þiggjendur heldur sem fólk sem hefur af miklu að miðla. Leikarar okkar eru fólk sem hefur margt að gefa. Gjöfin er þökkúð inn í umbúðir listarinnar, í okkar tilviki leiklistarinnar, tónlistarinnar og bókmenntanna.

Eftir margra ára vinnu erum við í stakk búin að miðla af þekkingu okkar. Við getum veitt öðrum innblástur og reynsla okkar er orðin útflutningsvara. „Carnium Legendarium“ leikhúsið í Slóveníu er afkvæmi leikhússins okkar. Í Frakklandi sameinuðust félagsráðgjafar og listamenn um stofnun „Les Coquelicots Sauvages – Villta valmúans.“

Hvað hefur haldið okkur gangandi hingað til?

Uršul'a segir: „Ég hef alltaf hugsað um eitt leikár í senn og haldið framtíðinni opinni. „Við sjáum hvað setur“ hefur verið mitt mottó og hjálpað mér mikið. Við erum sterkt teymi og treystum hvert öðru, óttumst ekki tilraunir

og stöndum ekki í blekkingum. Við höfum aldrei gert neitt fyrir peninga en skemmtum okkur vel í leikhúsvinnunni. Hingað til höfum við þraukað og ég held að við gerum það áfram af því að við höfum alltaf trúað því að við gætum leyst hvert það vandamál sem upp kann að koma. Við erum óhrædd og við vinnum mikið.“

Núverandi teymi

Uršula Kovalyk: Framkvæmdastjóri listrænnar og samfélagslegrar vinnu. Tomáš Kubiš: Félagsráðgjafi og verkefnastjóri. Jozef Bujna: Fjármálastjóri. Karol Školník: Auglýsingastjóri. Patrik Krebs: Framkvæmdastjóri listrænnar og félagslegrar vinnu. Í HIT verkefninu höfum við líka notið krafta listkennarans og búningahönnuðarins Eva Matkuliaková. Sem stendur eru þrettán leikarar starfandi við leikhúsið.

2. Hvaða þýðingu hefur „öruggt umhverfi“ fyrir okkur?

Það er ekki eingöngu frumskilyrði fyrir leikarana að upplifa umhverfi sitt sem öruggt heldur líka fyrir fagfólkið, kennarana og að sjálfsgöðu einnig áhorfendur. Umhverfi okkur er ekki bara góð efnisleg umgjörð heldur felst líka í orðinu umhverfi sú óformlega nálgun sem við beitum til að skapa gott samband við listafólkið, starfsfólk og gesti.



Hið áþreifanlega umhverfi

Í leikhúsi okkar er salur þar sem við setjum upp sýningar, skrifstofa, eldhús og bókasafn. Umhverfið er fallett, það er hreinn og notalegur staður þar sem leikurunum líður vel. Mörg þeirra eiga ekki varanlegt heimili heldur verja meirihluta dagsins á götunni og því er mikilvægt að þeim líði eins og heima hjá sér í leikhúsinu. Allir eiga sinn eigin bolla og inniskó. Þau geta þvegið af sér í þvottavélinni og hitað upp mat í ofninum, fengið lánaða bók í bókasafninu og þurrkað af sér fötin þegar rignir. Það hefur jákvæð sálræn áhrif á leikarana að húsnæðið sé hreint og huggulegt. Leikhúsið hefur aðsetur í afar fallettri byggingu sem

áður hýsti gömlu borgarhöllina. Virðuleiki staðarins valdeflir leikarana og eykur ábyrgð þeirra á umhverfi sínu. Þar sem borgaryfirvöld gera ítrekaðar tilraunir til að hreinsa heimilislaust fólk af götum miðbæjarins og ýta þeim á iðnaðarsvæðin í útjaðri borgarinnar teljum við mikilvægt að halda leikurum okkar í miðbænum.

Vinnurýmið gerir okkur kleift að hugsa í stærra samhengi, sýna almenningi afrakstur vinnu okkar og skipuleggja námskeið og hátíðir. Þarna sköpum við okkur framtíðarsýn. Fyrir heimilislausu fólkið verður leikhúsið ígildi heimilis þar sem lífshættir þess mæta skilningi. Þau mega sjást, geta framkvæmt, þroskast, átt í félagslegum samskiptum og ræktað sambönd við annað fólk. Við höfum langtímaleigusamning en það ræðst af því hvernig borgaryfirvöld hyggjast nálgast heimilisleysisvandann og hvort þau muni sýna starfsemi okkar áframhaldandi skilning hversu lengi við höldum þessu húsnaði. Því er svo mikilvægt að við getum með sýningum okkar haft jákvæð áhrif á sístækkandi hóp áhorfenda sem sækir leikhús okkar. Þrýstingur almenningsálitsins á stjórnmálamenn er nokkuð sem er að raungerast í landi okkar.

Óformlegheit og mannúðleg nálgun

Jafnvel þótt ytra umhverfi sé fallett líður skjólstaðingum okkar ekki vel sé þeim ekki sýnt vinalegt og skilningsríkt viðmót. Fólk án heimilis, fólk með fatlanir og aðrir berskjaldaðir samfélagsþegnar búa yfir gríðarlegri reynslu af neikvæðu viðmóti stofnana þar sem þau hafa upplifað kalt mat skrifræðisins. Þess vegna leggjum við okkur fram um að skapa gagnkvæmt traust og hreinskilni í skapandi starfi okkar. Við viðurkennum og virðum margbreytileikann í hópnum. Reglur leikhússins ramma inn þörfina fyrir viðeigandi hegðun í hópnum og hjálpa okkur að skapa öruggt og umburðarlynt andrúmsloft. Átök eru óhjákvæmileg í hópi sem þessum og við lítum á það sem hluta hópeflisins að leiða átök til lykta á eins jákvæðan og lærdómsríkan hátt og auðið er. Gleðin sem birtist í hlátri og spaugi er frumskilyrði listrænnar sköpunar í hópnum. Leikurunum er gefið frelsi til að gera hlutina „rangt“ og til að „mistakast“ og þannig er skapaður grundvöllur listrænnar tilraunastarfsemi og opnuð leið til að fara ótroðnar slóðir með hugmyndir og útfærslu þeirra.

Stýrð samskipti við áhorfendur

Leikhús án áhorfenda væri ekkert leikhús. Ef fólk fyllti ekki salinn hittu sýningar okkar ekki í mark. Við gefum áhorfendum innsýn í listræna vinnu okkar sem þeir geta skilið og metið að verðleikum. Einlægni áhorfenda er merkjanleg og verður sýnileg í lófatakinu. Leikhúsvinna skapar góðan grundvöll fyrir víxlverkandi samskipti leikara og áhorfenda. Sé fólk í salnum sem aldrei fyrr hefur haft bein afskipti af heimilislausu fólki og finnst umhugsunin um samskipti við þau óþægileg gefst því tækifæri til að sjá heimilislaust fólk í vinveittu umhverfi. Því byðst að hlusta á hugsanir hinna heimilislausu og skynja tilfinningar þeirra og skyndilega sjá þeir þetta fólk í allt öðrum hlutverkum en heimilislaust fólk birtist þeim venjulega. Eftir sýninguna gefst áhorfendum tækifæri til að tala við leikarana. Eftir því sem fólk sækir leikhús okkar oftar og sér fleiri sýningar skapast skilningsríkari og mannúðlegri tengsl á milli hópanna tveggja. Þannig brýtur leiksýningin múra á milli tveggja hópa sem aldrei hefðu haft afskipti hvor af öðrum á götum úti.

Í sjálfri leiksýningunni gefa leikararnir áhorfendum hluta af sjálfum sér. Það frelsar þau sem standa á sviðinu að mega tjá sig og leika frammi fyrir hópi fólks sem samþykkir þau með lófataki sínu. Sjálfstraust og mannleg reisin vex. Þau

upplifa árangur og velgengni og fá jákvæð viðbrögð – en slíkt kveikir gleði. Eftir hverja sýningu eru stuttar umræður sem stjórnað er af umræðustjóra. Áhorfendur geta spurt leikarana á sviðinu um hvaðeina sem þeim dettur í hug og leikararnir fá að deila tilfinningum sínum og innsæi í málefni sem tengjast sýningunni en einnig fá þau tækifæri til að segja frá kjörum sínum. Umræðunum er stjórnað á þann veg að hóparnir tveir geti nálgast en það eyðir þeim ótta, vantrausti, misskilningi og neikvæðum hugsunum (skuggapáttum) sem óhjákvæmilega kæmu upp ef hóparnir hittust undir öðrum kringumstæðum. Leikararnir, sem þarna fá tækifæri til að spegla sig í ólíkum hópum áhorfenda; börnum, eldri borgurum, unglingum útlendingum, fagfólki en ekki sist öðrum jaðarsettum hópum, læra líka að setja sig í annarra spor. Það auðgar hópinn og menntar á óformlegan hátt og veitir þeim djúpstæða tilfinningu um að þau tilheyri enn samfélagi og séu auk þess hluti hinnar óhefðbundnu menningarsenu.



3. Að fást við óvissu. Styðjandi sköpunarferlar

Í Divadlo bez domova er undirbúningur leiksýningar langt ferðalag varðað ótal þrautum sem þarf að leysa. Við höfum lært mikið af mistökum síðustu ára. Ferlið er endalaust. Jafnvel eftir þrettán ára starf mæta okkur stöðugt nýjar hindranir og áskoranir. Í upphafi hvers verkefnis rekumst við á afar marga óvissuþætti hjá leikurunum sjálfum. Mun okkur takast að æfa og setja upp sýninguna, spyrjum við okkur í upphafi en þótt það takist getum við allt eins búist við að skjólstæðingar okkar, leikararnir, mæti ekki á frumsýningu. Því höfum við fundið upp kerfi listrænnar hópinnu sem hjálpar okkur að takast á við óvissuþættina.

Reglubundnir æfingatímar

Við höfum tamið okkur að halda reglubundna fundi með fólkinu okkar í leikhúsinu þar sem við förum í gegnum margvíslegar æfingar og vinnum aðra skapandi vinnu. Reglubundnar æfingar eru haldnar á ákveðnum stað og ákveðinni stund en í ljós hefur komið að reglan í umgerðinni hjálpar fólkinu okkar að tileinka sér venjubundið líf. Þar sem þau vita alltaf hvar okkur er að finna geta þau haldið áfram að mæta á æfingar þótt þau detti út um tíma af persónulegum ástæðum. Þessi einfalda staðreynd skapar þeim ótakmarkað öryggi og möguleika á að rísa úr öskustónni og hefja leikstarfið að nýju þegar þau sjá sér það fært.

Meginreglur leikhússins:

1. Við virðum hvert annað, það sem skilur okkur að og sértækar þarfir hvers og eins.
Við sýnum ekki ofbeldi í orði né verki né á nokkurn annan hátt.
2. Við mætum edrú á æfingar og sýningar. Áfengi og lyf eru ekki notuð.

Öll erum við beðin um að virða þessar reglur. Þau sem brjóta gegn þeim geta ekki haldið áfram að taka virkan þátt í yfirstandandi æfingu og langvarandi brot geta leitt til þess að viðkomandi verði að yfirgefa leikhópinn. Það hefur einu sinni gerst í sögu leikhússins að leikari var látinn yfirgefa hópinn eftir almenna atkvæðagreiðslu.

Hringrásir vinnuferla

Eftir að hafa skoðað samhengið í skrefum hetjuferðarþjálfunar Paul Rebillot og grundvallartilfinningunum fimm höfum við orðið þess áskynja að leikhúsvinna okkar felur einnig í sér sömu hringrásir.

Verklag

Til grundvallar skipulaginu í leikhúsvinnu okkar liggja tvær tveggja tíma æfingar í viku allt árið og ein til tvær sýningar í mánuði. Árlega æfum við upp nýja sýningu og frumsýnum. Aðrir atburðir sem við skipuleggjum í leikhúsinu er hin árlega ERROR leiklistarhátíð og auk þess höldum við einu sinni á ári afar krefjandi vinnustofu þar sem við kennum öðrum listamönnum og fagfólki í félagslegum störfum aðferðir okkar.

Öll þessi verkefni bera sterk einkenni hetjuferðarferlisins. Í upphafi er KALLIÐ og því fylgir að skapa HETJUNA; að orða og kynna markmið og leiðir hvers verkefnis og undirbyggja verkunnáttuna. Næstu skref eru að sjá fyrir sér aðsteðjandi þolraunir og þrautir (HINDRUNARMEISTARINN). Þá kemur að framkvæmdinni sem felur í sér að komast yfir hindranirnar (ÁTÖKIN) og uppgötva hið óundirbúna (LAND KRAFTAVERKANNA/LAND HINS ÓÞEKKTA). Í lok hvers ferlis höfum við alltaf uppgötvað eitthvað nýtt og deilum þeim fjársjóði með öðrum (GJÖFIN/ENDURKOMAN).

Árslangt sköpunar- og æfingaferli leikhópsins felur einnig í sér hetjuferð. Ferðin hefst í janúar og febrúar þegar við byrjum að ræða hvernig sýningu við viljum gera og æfa hana (HUNGUR, ÞRÁ, SÝN). Í mars og fram í júní útfærum við viðfangsefnið á listrænan hátt (KVÍÐI, AÐGÁT, SKIPULAGNING, EFI) og í kraftmiklu og krefjandi ferli í ágúst og september setjum við saman sýningu þar sem allir fá hlutverk og verkefni (ÁTÖK OG SÁRSAUKI). Ferlið rennur að lokum saman við æfingatímabil í september og október (SORG). Þegar leiksýningin er frumsýnd almenningi á ERROR hátíðinni í nóvember nýtur hópurinn ávaxta strits síns og upplifir velgengni (GLEÐI). Leikárinu lýkur í desember þegar við lítum við farinn veg, metum starfið og njótum hvíldar (TÓM AÐ NÝJU).

Hringrásir í tíma

Þegar við veltum fyrir okkur vinnu okkar viljum við leggja áherslu á þá staðreynd að ferlið mætti líka skoða sem hringrás ólíkra tilfinninga. Í því er fólgin ósýnileg uppbygging sem heldur teyminu saman þótt sumir leikaranna geti ekki verið með í öllu ferlinu. Fyrir eða síðar kemur að því að þau geta tekið upp þráðinn að nýju og þar sem þau skilja grundvallarreglur þessarar hringsrásar geta þau stigið inn hvenær sem er og verið með í sýningunni. Við gefum okkur góðan tíma til að fara með hópnum í gegnum það ferli sem sviðssetning leikverks er og það hópefli sem til þarf. Oft krefur nauðsyn þess að við tökum aðstæður leikaranna hverju sinni til greina en við höfum alltaf í heiðri markmiðin sem hópurinn hefur í sameiningu samþykkt og geta verið í formi frumsýningar, leiklistarhátíðar, námskeiða og leikferða.

Áhugahvöt og kveikjur

Það er einnig nauðsynlegt að skapa ytri áhugahvöt þegar verið er að æfa leikverk. Við lítum á sköpunarferlið sem „kveikju innri loga áhugans“, sem hungur eða þrá eftir innri áhugahvöt. Við getum boðið fólkinu okkar að tendra þennan innri áhuga en við getum aldrei tendrað hann fyrir þau.

Hagstæðar ytri aðstæður geta verið leikferðir til annarra staða, lófatak áhorfenda, máltíð á góðum veitingastað og jákvæð viðbrögð áhorfenda eftir sýningu. Hvað kveikir í fólki er ólíkt frá manni til manns en við reynum að ýta undir ytri kveikjur og finna þær sem hverjum og einum eru mikilvægastar.

Sem leiðbeinendur í kjarnahópnum sem hefur starfar saman lengi dettum við stundum inn í hlutverk meðferðaraðila eða kennara. Við hlustum stöðugt eftir því hvaða viðfangsefni gætu kveikt í leikurunum og finnum þannig hugmyndir að nýjum verkum sem við kynnum í hópnum. Við reynum að tendra logann og viðhalda honum, við gefum okkur góðan tíma til að kveikja áhuga leikaranna á nýja viðfangsefninu svo að þau finni til eftirvæntingar. Við tölum oft við þau um tilfinningar þeirra, áhugamál og annað sem er þeim mikilvægt. Það tryggir gott upphaf en gott upphaf eykur líkurnar á góðum endi.

Aðferð hinna mjúku samskeyta

Heimilislaust fólk lifir á jaðrinum. Sum hafa þau setið í fangelsi. Önnur ólust upp í brotnum fjölskyldum eða á stofnunum. Einhver glíma við geðraskanir og sum eru líkamlega fötluð. Í hópnum er Rómafólk og fólk sem tilheyrir öðrum þjóðarbrotnum. Stundum gerist það að þau neyðast til að halda sig fjarri leikhúsinu. Stundum veikjast þau eða eiga, yfirbuguð af harmi, stefnumót við þann fikndjöful sem þau hafa að draga. En leikhópur þarfnast samfellu í störfum sínum og viðveru allra. Því varð kjarnahópurinn að finna aðferð til að geta haldið starfinu áfram þótt fólk mætti ekki. Við köllum hana „aðferð hinna mjúku samskeyta“. Hún tryggir að sýningin verði sett upp þótt leikhópurinn sé sveigjanlegur. Hún hjálpar okkur að viðhalda þeim verkum sem við eigum í fastri efnisskrá okkar þótt leikaravalið sé breytilegt. Hún minnkar það stress og þann óróleika sem fylgir því að leikarar mæti ekki.



Hvernig virkar aðferðin?

Við byggjum leiksýningar okkar upp á senum sem við búum til með leikurunum. Vanti leikara er hægt að sleppa senunni án þess að það komi niður á listrænni heildarmynd sýningarinnar. Þessi aðferð gerir okkur kleift að bæta nýjum atriðum við sýninguna þegar nýir leikarar bætast í hópinn eða eldri leikarar birtast aftur. Við byggjum sýningarnar þannig upp að fólk getur hlaupið í skarðið fyrir félaga sína. Stundum breytast sýningar við þetta þar sem staðgengillinn getur búið yfir öðrum eiginleikum og öðruvísi líkamsburðum.

En hvernig förum við að þessu? Þróunarvinna leikverksins og æfingavinna stendur meira og

minna yfir í heilt ár. Þessi langi æfingartími ýtir undir rannsóknarvinnu hvers og eins á eigin karakter og senum. Leikarnir fá oft tækifæri til að kynnst fleiri persónum en sinni eigin og prófa að túlka önnur hlutverk. Stundum sjáum við að aðrir leikarar passa ekki síður í hlutverkefnin og þannig áttum við okkur snemma í ferlinu á hver getur leyst hvern af ef á þarf að halda. Önnur leið til að nota þessa mjúku samskeytaaðferð eru fjöldasenumurnar. Þær þurfa að geta gengið upp þótt einhverja vanti og því þarf að sviðsetja þær þannig að hægt sé að skipta fólki út eða bæta fólki við. Fyrir nýja leikara í hópnum er auðveldara að taka þátt í fjöldasenum en að standa ein á sviðinu. Í síðustu sex verkum okkar höfum við lagt áherslu á þessa uppsetningartækni og þess vegna höfum við aldrei þurft að aflýsa sýningu jafnvel þótt við höfum lent í ýktum aðstæðum eins og þegar aðalleikari í verkefninu Brúðan mætti ekki á sýningu í Berlín. Þökk sé æfingataækni okkar náðum við að setja annan í hlutverkið og sýna við góðar undirtektir.

Ef það kæmi oft fyrir að við þyrftum að aflýsa sýningum færi vinna okkar forgörðum og við myndum tapa þeim mikilvæga hlekk úr hring grundvallartilfinninganna sem er holdi klædd gleðin á sviðinu frammi fyrir áhorfendum.



Almennar leiksýningar

Sýningarnar sem við erum heilt ár að framleiða eru sýndar í litla leikhúsinu okkar en einnig í öðrum leikhúsum. Þær eru í raun birtingarmynd vinnu okkar, snerting okkar við almenning og sú hvatning eða verðlaun sem leikararnir fá í gegnum reglulegan fjárhagslegan og siðferðislegan stuðning (gleði). Með sýningunum getum við haft áhrif á áhorfendur en líka þróað hæfileika leikaranna og glímt við kvíðann með því að venja þau á að koma fram. Sýningarnar eru þetta ímyndaða kirsuber á tertunni. Þær efla sjálfstraust fólksins okkar og hjálpa til við að tengja þau samfélaginu.



Viðburður á sviði frá 2005

SNY / Draumar 2018

Hvernig drauma eigum við?

Hvaða merkingu hafa þeir fyrir okkur?

FLASHBACK / Endurlit 2016

Á tíu ára starfsafmæli Divadlo bez domova gægjumst við bak við tjöldin og sýnum minningar frá ferlinum.

POVINNÉ ČÍTANIE – INAK / Skyldulestur – öðruvísi 2015

Hversu auðvelt eða erfitt er það að lesa bók af leslista framhaldsskólans og hvaða bækur lesa heimilislausir?

DIVADLO UTLÁČANÝCH – PRIMEIRO PASSO / Leikhús hinna raddlausu – Primeiro passo 2014

Leikræn kynning á arfleifð hins þekkta Augusto Boal sem var ekki eingöngu sett á svið í Forum leikhúsinu.

KRASOJAZDKYŇA / Hestafimleikastúlkun 2014

Sviðsetning úr bók eftir Ursula Kovalyk þar sem sýnd er umbreytingin frá stúlku til konu, frá sósíalisma til kápítalisma í fyrrum Tékkóslóvakíu.

BÁBKA / Brúðan 2013

Í upphafi var brúða sem var á stærð við fullvaxna manneskju. Hún réð ekki yfir svipbrigðum né öðru sem gæddi hana lífi. Seinna gáfum við brúðunni nafn. Franky var nafnið sem leikararnir gáfu brúðunni sem flutti inn í leikhúsið okkar.

PLATEA 2012

Eina útisýning okkar, innblásin af sirkus.

ZÁZRAČNÉ DIEŤA / Undrabarn 2011

Leikgerð eftir bók leikkonunnar Jela Matuškovíčová um tuttugu og fimm ára persónulega reynslu hennar af geðsjúkrahúsum viðsvegar um Tékkó-Slóvakíu.

KUCA PACA 2010

Leikhúsklippimynd, nokkurs konar gáta fyrir áhorfendur að leysa. Söguhetjan talar um eitthvað en útskýrir aldrei hvað það er.

DUNAJDRÁMA / Dónárdrama 2010

Tíu lönd, ein á, eitt leikrit – margmiðlunarferðalag fram og aftur um Dónárlöndin.

HAIKU 2009

Þetta leikrit var innblásið af japanskri ljóðlist.

VIANOČNÁ KOLEDA / Fagnaðarsöngur 2008

Þekkt saga sett upp af fjórum hópum frá heimilislausum leikhúsum í Tékklandi, Ungverjalandi, Hollandi og Slóvakíu.

DÍA DE MUERTOS / Dagur hinna framliðnu 2008

Einkennilegasti dagur ársins í Mexíkó, dagur hinna framliðnu, leiðir okkur langt í burtu.

OKTAGON / Átthyrningurinn 2006/2007

Oktagon er bardagi sem fer fram innan átthyrnings. Engar sérstakar reglur gilda. Í þessu leikriti fáum við að sjá hversu auðveldlega manneskja getur endað á götunni.

Í maí 2006 var leikhúsið Divadlo bez domova formlega stofnað.

KRVAVÝ KLÚČ / Blóðugur lykill 2005

Fjórar goðsögur og sögur um hvernig lifa má lífið af – Bláskeggur, Beinagrindarkonan, Rauðu skórnir og Kanínurnar fjórar (sögur eftir Clarissa Pinkola Estés, 1992)

4. Að lifa í gleði

Í vinnu okkar í HIT verkefninu skoðuðum við gleðina og komumst að eftirfarandi niðurstöðu: Sérhvert ferli frá hungri, um kvíða, árásarhvöt/sársauka og sorg endar sem gleði ef við erum fær um að deila með öðrum þeim gjöfum sem við öðlumst. Að vinna verk og sviðsetja með öðrum er sjálfskoðunarferð, jafnt fyrir leikarana sem leiðbeinendurna. Á leiðinni má rekast á gleðina yfir innsæinu, gleðina yfir að fá að tjá það sem komið hefur úr dulvitundinni og upp á yfirborðið. Í verkinu okkar Endurlit sýnum við hvernig sérhver leikari og leikkona í hópnum hafa unnið sig í gegnum þetta ferli. Í lok hvernar sýningar fyllumst við gleði yfir vel unnu verki og lófatakinu sem við uppskerum.

Í HIT verkefninu gafst okkur tækifæri til að skoða nánar það ritúal „að hneigja sig og þiggja lófatak“. Í okkar tilviki er lófatakið mikilvægur hluti ferilsins. Við höfum nú byrjað að nefna nöfn allra sem koma fram í sýningunni. Hver listamaður fær eigið andartak þegar nafnið er nefnt. Allir fá sitt eigið lófatak.

Flestir leikaranna njóta þessa andartaks og lýsa því þannig:

„Það er magnað að láta klappa fyrir sér. Ef ekki væri klappað væri augljóslega eitthvað að“ (Jozef, heimilislaus leikari).

„Það er fallett að hneigja sig og taka á móti klappi. Stundum fáum við standandi lófatak og það er mjög sérstakt tækfæri fyrir okkur, fyrir mig, að vera sýnilegur, að sýna öðrum eitthvað af mér...“ (Joshua, heimilislaus leikari).

„Jafnvel þótt ég sé komin yfir fimmtugt verð ég meyr þegar ég heyri klappið. Ég get ekki haldið aftur af tárunum. Ég þarf tíma til að jafna mig áður en ég get talað...“ (Dada, heimilislaus leikari).

„Jú, klappið er fint og það sýnir að fólki líkar það sem við erum að gera en ég hef meiri áhuga á umræðunum á eftir og því hvort fólk muni spyrja að einhverju... Stundum langar mig sjálfa að spyrja að einhverju... og stundum geri ég það. Það kemur fyrir að ég merki vorkunnsemi í lófatakinu en mér líkar ekki að fólk vorkenni mér... En þegar við komum fram á stöðum eins og í fangelsi get ég verið viss um að fólk er ekkert að vorkenna mér og það finnst mér gott. Fólkið þar er hreint og beint og ekkert að þykjast.“ (Deny, leikari, líkamlega fötluð)

Hér er að finna umfjöllun sem skrifuð er af meðferðaraðila fyrir The Theatre Therapeutic Conference í Olomouc, 2018: „Ég gleðst yfir því að hafa fengið að sjá sýningu sem fjallar um efnið: Hvers vegna ætti að skapa leikhús með fólki sem býr í skugganum á jaðri samfélagsins?“ Þetta er nokkuð sem ég er oft spurður um en ég hef ekki svar á reiðum höndum þótt reyndar sé auðveldara að útskýra það fyrir vinum og kunningjum en öllum almenningi. Í dag heyrði ég leikkonu gefa hið eðlilega svar: „Mér líður ekki eins og leikkonu, en ég elska að leika.“ Svárið er með öðrum orðum að þessir leikarar leika af því að það færir þeim gleði.“

Starfsfólkið í leikhúsi okkar lýsir reynslu sinni af gleðinni á eftirfarandi hátt:

„Ég finn til gleði þegar ég get greitt úr vandamálum viðskiptavina minna sem þeir ráða ekki við sjálfir. Oftast er þetta mjög auðvelt fyrir mig, bara eitt samtál. Ég finn til gleði af því að ég hef getað hjálpað fólki að laga eitthvað“ (Jozef Bujna).

„Sem leikari í sýningunum finn ég gleði (ekki endilega vegna klappsins heldur fyllir mig sú tilfinning að hafa gert eitthvað vel og samvinnan hafi verið góð), ég finn til gleði vegna umræðnanna sem eru svo stór hluti af því að deila einhverju með öðrum. Mér finnst oft skorta tíma og stað fyrir gleðina í leikhúsum sem leggja alla áherslu á vöruna sem þau selja en gefa því ekki gaum að fólk þarf að upplifa gleði yfir árangrinum“ (Tomáš Kubiš).

„Þegar leiksýning er sett á svið ætti uppskeruhátið fyrir starfsfólkið alltaf að vera sett á dagskrá með góðum fyrirvara svo örugglega vinnist tími til að gleðjast“ (Patrik Krebs).

5. Leikhús sem heilun

Hetjuferðalagið er tækifæri til að kafa í sjálfan sig, eins djúpt og hver og einn kys. Leiðbeinendur vísa veginn, fólk býður öðrum inn í ævintýri sín, veitir stuðning og lýsir leið þegar ferðast er um dimma dali. Stundum þarf jafnvel að leiðbeina um það hvernig koma má auga á skuggann þegar ljósið skín of skært.

Hvert ferðalag (tilfinningalegt eða faglegt) inniheldur skuggahliðar, hina hliðina. Hliðarnar eru margar, ferðalagið er marglaga og á mörgum plönum. Hin raunveruleg vinna hvers einstaklings og hóps er að komast í gegnum skuggana; að umbreyta skugganum (stundum kallað hið dimma eða hið neikvæða) í ljós, að efla styrk og eiginleika. Þetta má gera sjálfs síns vegna eða annarra. Þetta er líka djúpstæð ástæða þess að við kjósum að vinna með listrænar aðferðir. Það er ekki aðeins sköpunargáfan og brautir tjáningarinnar sem við virkjum heldur sambandið við okkur sjálf. Við reynum að skilja okkar eigin veröld og deila lífsreynslu okkar með öðrum á þann veg að þeir geti melt hana, skynjað hana, skilið hana. Leikhúsheimurinn er kjörinn til að vinna með tilfinningar. Þar fá þær tíma og rými. Vinnan er langhlaup. Stundum gefum við í en stundum hægjum við á áður en að við leggjum aftur í hann. Hvað hefur það fólk sem býr við færri tækifæri í lífinu en flestir, til dæmis heimilislauð fólk, fangar og alvarlega fatlað fólk, fram að færa í samfélaginu? Hvað kenna þau okkur hinum?

Við viljum taka þetta fram: Allar sögur, allar fréttir, allar upplýsingar um „þau“ eru sögur, fréttir og upplýsingar um okkur. Við búum öll í sömu sögunum, við tilheyrum sama goðsagnaheiminum. Þetta er mikilvægt að íhuga vel. Heimur listarinnar býður okkur tungumál sem margir geta skilið. Við reynum að vinna með þemu. Á hverju ári rannsökum við ákveðin efni. Við þróum sýningar um það sem leikarar okkur hafa hugsað og reynt.

Það gerist venjulega í árslok, eftir frumsýningu ársins og nokkrar sýningar í viðbót, eftir ERROR og aðra árlega viðburði að við setjumst niður til að íhuga hvað kveikir í okkur nú að öllu þessu loknu. Stundum birtast okkur skýr þemu (t.d. draumar, skyldulesning eða sviðssetning bókar). Stundir eru það áþreifanlegir hlutir sem hafa kveikt hugmyndir. Brúðusýningin varð til dæmis til þegar við fórum að rannsaka eigin getu til að stjórna leikbrúðu. Við reynum að skapa sýningar sem allur hópurinn nær að skynja og melta, þar sem allir leikararnir geta staðsett sig og fundið aðferð til að tjá skoðun sína. Sýningin er alltaf niðurstaða sameiginlegrar vinnu og hugmynda allra í hópnum. Aðalhlutverk okkar sem höldum um stjórnartaumana er að vera haldreipi í skapandi ferlum, þemum og listrænu tungumáli og skapa rými sem verndar ekki bara leikarana heldur líka áhorfendur. Saman myndar fólkið á sviðinu og fólkið í salnum starfhæfan líkama. Við sköpum heim þar sem hægt er að sjá og skynja eitthvað sem venjulega er hulið, eða eitthvað sem við getum bara alls ekki séð og skynjað.

Lokaorð okkar eru skrifuð af Zuzana Pokorná, sem var leikkona í Divadlo bez domova í þrjú ár en er nýflutt til Nitra, borgar í hundrað kílómetra fjarlægð frá Bratislava. Stuttu eftir að hún flutti sendi hún okkur hugleiðingar sínar um reynsluna í leikhúsinu. Nú er hún aftur byrjuð að leika og lýsir hér dálæti sínu á leikhúsinu, þrátt fyrir líkamlegt ástand sitt og skerta hæfni til gangs:

Hvers vegna að segja JÁ við leikhúsið?

Listin sjálf felur eitthvað sérstakt í sér. Í henni er eitthvað óvenjulegt að finna, einhvern kyngikraft. Listin sem verður til í leikhúsi er óhemju áköf vegna þess að hún tekur til líkamans, sálarinnar og allra skilningarvita. Það er svo margt sem hægt er að segja og sýna með líkamanum og finna með skilningarvitunum. Leikhús er staður þar sem allir geta lifað og upplifað það sem þeir vilja. Allt má. Auk þess geta allir verið með.

Samt vantar suma eitthvað... kannski bara eitthvað agnarsmátt... en mikilvægt er að muna að slíkt er hægt að bæta fólki upp með listum. Ég hef áttað mig á því að með því að taka þátt í leikhússtarfi var eitthvað sem mig hefur alltaf vantað sett í einhvers konar jafnvægi. Sú tilfinning kom sér fyrir innra með mér þegar ég fékk í nokkur ár að taka þátt í starfi afar sérstaks leikhússhóps, Divadlo bez domova, sem býr til eigin sögur og segir aðrar sögur af fólkinu á götum Bratislava. Ég veit ekki hvernig ég á að koma orðum að þessu en þetta er staður sem er svo fullur af kærleika að hann nær frá gólfi upp í loft.

Að sjálfsgöðu eru ekki allar stundirnar jákvæðar. En þá getur verið mjög hjálplegt að veita öðrum hlutdeild í hugsunum sínum. Að sitja í hring og deila vandamálum er mikill léttir, þökk sé skilningi og ráðum hinna. Leikhúsið opnar hjörtu... .



En ef þú reyndir á degi hverjum að leita að sorg og sársauka í andlitum leikaranna myndirðu ekkert finna. Lífsgleðin og löngunin til að skapa er sterkari. Auk þess er leikhúsið líkt og súrefni. Gleðin verður til í leikhúsinu og gleðin þrefaldast, þökk sé leikhúsinu. Það er nóg að finna til hungursins til að skapa og að njóta þess að skapa og þá lætur árangurinn ekki á sér standa.

Á æfingunum er búið til efni til að nota í sýningunum. Æfingarnar eru nauðsynlegur hluti ferilsins til að vekja hugsanir til lífs og umbreyta þeim í skynjanlegt form. Þær eru mikilvægur hluti þess að skapa eitthvað nýtt, umbreyta því gamla, ekki aðeins á réttunni heldur líka á röngunni. Þær eru mikilvægastar. Þær eru vegferðin, leiðin. Árangur í formi fullgerðrar sýningar, sem sköpuð er úr sameiginlegum hugmyndum okkar, uppástungum og breytingartillögum, eru verðlaunin, gjöfin, ekki aðeins fyrir áhorfendur heldur líka okkur leikarana. En kannski er vegferðin líka verðlaunin, gjöfin.

Leikhús hefur kærleiksríkar, græðandi hendur. Snerting þess er heilandi. Tíminn sem við áttum saman í Bratislava og á leikferðunum hafði margslungin, heilandi áhrif. Allir bera með sér staði hið innra sem þurfa að brjótast fram í dagsljósið, sem þarf að eyða og afmá, hefja sig yfir eða umlykja. Leikhúsið getur læknað einmanaleika, höfnun, mistök. Leikhúsið getur veitt viðurkenningu, velþóknun, kærleika.

Þetta gerist hægt, þetta gerist ekki strax, þetta er ekki auðvelt en það er mikilvægt að það gerist. Þetta gerist hvort sem þú hefur leikhúsið eða ekki en það virkar svo miklu betur í leikhúsinu.

Ég aðhyllist engin sérstök trúarbrögð en ég trúi og treysti því að til sé mikill kraftur, viska og náttúrulögmál. Ég er þess fullviss að einhver afar vitur og ástríkur þarna uppi hafi valið gott fólk til að hjálpa okkur á lífsleiðinni.

Er einhver önnur leið til að sjá leikhúsið en sem gjöf?

Leikhúsið getur lifað innra með fólki. Innra með mér hefur leikhúsið skilið svo mikið eftir, gefið mér svo margt (og ég vona að ég hafi gefið leikhúsinu eitthvað á móti).

En getur leikhúsið líka tekið eitthvað? Já, ... það hefur tekið frá mér fyrri sýn á lífið.

Athugasemdir ritstjóra:

Hér birtist góð vinna frá hendi fólks sem er vant að koma hlutunum í verk, menningarlegu og listrænu baráttufólki.

Við höfum bara örfáar spurningar:

Það felur í sér menningarlegan skugga að vera samvistum við og starfa með „utangarðsfólki“, að skapa leiksýningar sem byggjast á reynslu þess þýðir að vera í náinni snertingu við skuggahliðarnar. Hér virðist það þó svo eðlilegt, svo sjálfsagt að skuggahliðar vinnunnar eru aðeins örsjaldan nefndar og þá líkt og innan sviga. En hvernig varpast skuggar samstarfsfólks ykkar yfir á ykkur, baráttufólkið? Við reynum að orða þetta öðruvísi: Hvað getið þið lært af þeim? Eru þau stundum kennarar ykkar? Á hvaða hátt?

Leikkonan Dada lýsir gleðitárum. En hvaða hlutverk spilar sorgin í leikritunum?

Fyrsti kafli þessarar bókar um kallið og hungrið hefst með frásögn af innilokuðu fólki, föngum. Þessi kafli, lokakaflinn, fjallar um endurkomuna og gleðina. Við ljúkum þessu ferðalagi okkar hjá fólki sem ekki á yfir nokkrum stað að ráða, heimilislausu fólki. Hér sjáum við tvær öfgar í samfélagi okkar, aðstæður fólks sem hefur verið jaðarsett og gert ósýnilegt, sett í sérstakar kringumstæður þeirra sem hvergi eiga höfði sínu að halla.

Gleðin er síðasta tilfinningin sem við skoðum í hring grundvallartilfinninganna fimm. Að vilja dvelja í gleðinni getur leitt til þess sem lýst er í fyrsta kaflanum, þess að vilja sífellt meira. Stundum þarf að sleppa tökum á gleðinni til að rýma fyrir tóminu svo að hægt sé að heyra kallið til nýrrar hetjuferðar.



Niðurstöður

Í HIT-verkefninu fylgdu við þeirri meginhugmyndafræði menntaáætlana ESB að efla nýsköpun í fullorðinsfræðslu; nánar tiltekið **að þróa og útvikka hæfni þeirra fullorðinsfræðara sem fást við félagslega inngildingu (social inclusion)** í störfum sínum. Við höfðum tvö markmið að leiðarljósi sem runnu saman í eitt yfirmarkmið: Annars vegar að auka hæfni okkar sem

fullorðinsfræðara til að greina og draga fram í dagsljósið þá hæfileika skjólstæðinga okkar sem faldir eru í myrkviði hugans – og hins vegar að gera það sama við okkar eigin duldu hæfileika.

Báðar hliðar voru skoðaðar í verkefninu; skjólstæðingsins og leiðbeinandans. Í þeirri vinnu öðluðust allir þátttakendur aðgang að innri hetju sinni og fundu út hvernig hetjan getur horfst í augu við hindrunarmeistarann og gert við hann sáttmála en það er forsenda fyrir og kveikjan að sköpun nýs sjálfs (sjá kaflann um sorgina). Nýja sjálfið getur kannað land hins óþekkta og áttað sig á gjöfunum sem því eru gefnar, vitrununum sem því birtast og skilið hvernig gjafirnar koma að gagni. Sú reynsla sem þetta ferli skapar gagnast til að undirbúa næsta skref ferðarinnar en það snýst um að samþætta reynsluna, deila henni og lifa sitt nýja sjálf. Þegar skjólstæðingur tekur fyrstu skrefin út úr skugganum sem samfélagið hefur skapað honum getur hann orðið leiðbeinandi leiðbeinanda sinna. Það er gríðarstórt ferli eins og lesa má um í kaflanum um leikhúsvinnu Divadlo bez domova (í kaflanum um gleði) en þar er meðal annars fjallað um hvernig götunnar fólk býður betri settum borgunum „að smakka á“ því sem er í raun að gerast í samfélaginu og sýnir sköpunarlogann sem blossomar upp þegar aðstæður leyfa.

1. Leikhús og aðrir listrænir og hliðrænir miðlar sem leið til að tjá tilfinningar

1.1 Það er áhugaverður árangur verkefnisins að allir þátttakendur fundu afar mikla ánægju í því að nota listrænar aðferðir. Í lokavinnustofunni þegar hóparnir kynntu eigin vinnu kom í ljós að þeir höfðu allir notað hlutverkaleiki, leikhús og önnur listræn tjáningarform eða aðferðir byggðar á táknrænni merkingu fyrirbæra til láta í ljósi það sem annað hvort er ómögulegt að tjá sig um eða er um það bil að umbreytast í tjáningu. Það þarf blæbrigðaríka sjálfstjáningu, oft líkamlega, til að fanga hið óyrta. Hér er það ekki magnið sem skiptir máli, ekki „því fleiri aðferðir sem notaðar eru því meira læri ég“. Nei, við erum hér að tala um eigindlega eiginleika leiðbeinandans og afstöðu hans í því ferli að gefa innri kjarna skjólstæðingsins rými til að geta sjálfur stýrt því ferli skynjunar og skilnings sem fram þarf að fara.

Kynning á verkefninu sem okkur bauðst að halda á ERROR hátíðinni í Bratislava 24. nóvember 2018 fölst í því að hópurinn setti á svið leikverk sem við kölluðum „Hvað er á seyði í Evrópu?“ Sýningin lýsti verkefni okkar og viðfangsefnum í gegnum persónu sem við sköpuðum; hetju sem kölluð var Samfélag, móður að nafni Villt náttúra og stjúpfoður sem gekk undir nafninu Siðmenning. Kallið birtist undir nafninu Evrópskur fjölbreytileiki og hindrunarmeistari okkar hét Meistari Þjóðernishyggja. Við fórum í sýningunni í gegnum þau fimm skref til breytinga sem eiga sér stað í hetjuferðalaginu. Kynningin vakti áhuga viðstaddra sem fannst hún flytja skýran og margþætta boðskap.

Goðsagnir og frásagnarlist eru nátengd leikhúsinu og öll eiga þessi form uppruna sinn í fornum heimi ritúala, leikinna goðsagna og annarra sagna sem gegndu margvíslegum hlutverkum í vígslu- og heilunarathöfnum til forna (t.d. í grísku borginni Epidauros). Sum landsteymanna í HIT-verkefninu notuðu goðsagnir og frásagnarlist og gætu í framtíðinni lagt meiri áherslu á að dýpka notkun slíkra aðferða í hetjuferðarþjálfuninni.

1.2 Við urðum þess áskynja í verkefninu hvað menningarheimar þessara sex Evrópuþjóða eru í raun ólíkir. Ef við horfum á þetta frá meginlandinu og innan úr Evrópusambandinu átti það einkum við „eyjarnar“; annars vegar Ísland og Lanzarote og hins vegar Serbíu. Þetta gæti verið ástæða þess að bæði Ísland og Serbía nýttu sér goðsagnir í vinnu sinni en Lanzarote notaði þann suðupott ólíkra menningarheima sem einkennir eyjuna - og ekki bara eyjuna heldur líka landsteymið sem þaðan kemur. Ef til vill má komast að þeirri niðurstöðu að skapandi ferli í hetjuferðarþjálfun Paul Rebillot henti vel til að vinna með sterk goðsagnaminni sem skotið hafa rótum í svæðisbundinni, þjóðlegri menningu og notkun þeirra gæti verið hjálplegt skref inn í framtíðina til að skynja og skilja betur hin ólíku stig rötgróinna einkenna þjóðmenningar.

2. Mikilvægi öruggs umhverfis og ritúala í vinnu með neikvæðar tilfinningar

Bandaríska skáldið Robert Bly sagði: „Það liggur í augum uppi að við notum fyrstu tuttugu til tuttugu og fimm ár ævinnar til að ákveða hvað skal geymt í skuggasjálfinu en næstu fjörutíu árin til að tengjast því aftur.“²⁵ En það eitt að lifa þær tilfinningar sem forðum létu okkur pakka lífsþrótti okkar og hæfileikum ofan í skuggabakpokann nægir ekki. Að sýna tilfinningar eins og kvíða, sársauka og sorg er aðeins upptakturinn að því að upplifa tilfinningarnar og allt sem þær standa fyrir og biður í þípunum eftir að streyma út.

Hetjuferðarþjálfunin sem farin var í verkefninu, vinnan innan fjögurra manna landsteymanna og vinna teymanna með skjólstaðingum sínum leiddu okkur að næstu niðurstöðu sem sýnir hversu mikilvægt öruggt umhverfi er til að geta



25 Bly 1988, bls. 64



tæmt sig, verða meðvitaður um líkama sinn og tilfinningar og opnað sig fyrir táknrænum gjörðum til að geta tjáð þá reynslu og skoðað þá ósiði sem viðkomandi vill losa sig við, eða sýna þau sár sem þarf að heila.

Vestræn samfélög skortir gríðarlega öruggt umhverfi af þessu tagi. Samfélög okkar eru vissulega vernduð með lögum sem banna ofbeldishegðun, trúnaðarskyldum og yfirráðasvæðum sem gefið er í skyn að um ríki almennt samkomulag, eins og fram kom í vinnu okkar (sjá kaflann um árásargirnd og sársauka: uppbyggileg og óuppbyggileg uppgjör). En hvað meira? Hvað gæti gert þau að stöðum fyrir ritúöl?

Ljóst er að hetjuferðarþjálfunin sameinar þátttakendur sem

vilja finna í eigin lífi og hegðun mynstur sem þarfnast breytinga og þá sem í sjálfsleit sinni vonast til að finna nothæf svör við spurningunni: „Hver er ég?“ Með styrk sínum skapar þessi ósk allra einhvers konar sameiginlegt orkusvið sem við gætum kallað eldsneyti hópferðarinnar. Sameining þátttakenda er sýnd á táknrænan hátt með kerti sem brennur nótt og dag í miðju þeirrar vistarveru þar sem þjálfunin fer fram.

Nefna má fleira: Þátttakendum býðst að finna sér bandamann í andlegum leiðtoga (spiritual guide) sem getur birst í formi hluta sem þau finna í náttúrunni og nýta sér sem töfragrip (instrument of power) í því skyni að fylla sig krafti. Reynslan sýnir að sú gjörð að nefna ósýnilega eða óhlutgerða krafta nafni og biðja þá um aðstoð til ákveðinna verka er aðferð sem virkar. Um leið og þátttakendur hafa upplifað mátt þessa á eigin skinni, verður þeim eðlilegt að taka þátt í að aðlagast og þróa sameiginlegan sköpunarkraft hópsins. Rými ritúalsins opnast með ákalli til óhlutlægra krafta og lokast aftur með þökkum til þessara sömu krafta (Helga&Manfred Weule 2003). Þó virtust ekki öll landsteymin von því að nota ritúöl í vinnu sinni en vert væri fyrir þau að þróa notkun þeirra í framtíðinni.

3. Rannsóknarverkefni þarfnast formgerðar: Formgerð og umboð í HIT verkefninu

3.1 Skipulag verkefnisins

Lagt var upp í hetjuferðina með sjö daga þjálfun hópsins í vinnustofu á Lanzarote sem hafði í vegarnesti hugmyndafræði hetjuferðarþjálfunarinnar og hugmyndina um hringrás grundvallartilfinninganna

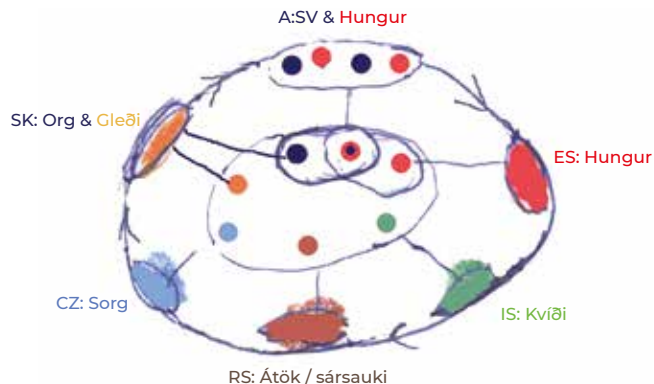


fimm eins og þær birtast í breytingarferlum. Í upphafi gafst hverjum og einum ráðrúm til að teikna upp í huganum persónuleg markmið sín og sjá fyrir sér eigin ákjósanlegar niðurstöður en einnig var tíminn notaður til að skipuleggja verkaskiptingu í þessu samvinnuverkefni þátttökulandanna fimm og sjötta landsins sem bjó yfir sérfræðiþekkingu um efnið (sjá töflu). Öll áttu landsteymin auðvelt með að hefja vinnu sína í vinnustofunni og halda henni áfram heima fyrir þar sem aðferðirnar voru prófaðar í samræmi við aðstæður og menningarleg einkenni hvers lands. En á þriðja fundi kom upp ágreiningur:

Samkvæmt reynslu af hópavinnu og kenningum um hópefli virkar hópur vel sem inniheldur fimm til tólf einstaklinga. Verði hópurinn stærri reynast bein samskipti við alla ómöguleg og undirhópar verða til. Þess vegna var blásið til fundar leiðbeinandahópsins (Austurríkismanna) og skipuleggjanda verkefnisins (Slóvaka) þar sem búið var til nýtt skipulag sjö sendinefnda (eins og sést á litapunktunum á myndinni) sem hefðu það hlutverk að taka ákvarðanir. Nefndin var ábyrg fyrir því að deila upplýsingum og sjónarmiðum til landsteymanna en slóvakíska teymið myndaði nýjan hóp og varð þannig hópur skipuleggjanda auk þess að vera landsteymi. Þetta reyndist virka ljómandi vel.

3.2 Yfirumsjón

Austurríkismenn höfðu yfirumsjón með faglegum hluta verkefnisins auk þess að ritstýra lokaniðurstöðunni. Þátttakendur í austurríska teyminu gegndu mörgum og ólíkum hlutverkum: Auk þeirra tveggja eldri og reyndari sem kynntir voru í formála bókarinnar hafði Elisabeth Kamenicky ýmis verkefni með höndum sem og Gudrun Florian-Troy sem rannsakaði hungrið í afskólunarverkefni sínu (sjá kaflann um hungur). Elisabeth gegndi hlutverki persónulegs aðstoðarmanns Helgu en var auk þess þátttakandi í hetjuferðarþjálfuninni og í vinnustofunum. Vegna þekkingar sinnar á hópeflisferlum var Elisabeth einnig til aðstoðar við yfirumsjón verkefnisins og tók stundum að sér að túlka ólík viðhorf á milli kynslóðanna.



Yfirumsjónarmenn verkefnisins þróuðu ferli íhlutunar og sköpuðu umræður sem leiddu til niðurstaðna fyrri vinnustofu hópsins á Lanzarote og þá síðari í Austurríki. Almenn upplifun hópsins var sú að enduróm skorti í skriflegum samskiptum í formi tölvupósta enda skilaði sú umræða sem varð innan landsteymanna sér ekki í skriflegum samskiptum alls hópsins. Munnleg umræða á sumarvinnustofunni í Austurríki reyndist hins vegar mjög áhrifarík.

Tuttugu og fimm þátttakendur eru stór hópur þegar þróa þarf umræðuhæfni um fjölbreytileika og nota sem verkfæri í sameiginlegri vinnu. Stór hluti fyrsta dagsins í sumarvinnustofunni var notaður til að ræða saman með aðferðum og hugmyndum sem byggðu á leiðum til að tala út um neikvæðar tilfinningar og skuggaviðfangsefni HIT-verkefnisins. Samstarfshópur þróaði þá um kvöldið hugmynd um sameiginlegt ritúal við varðeldinn sem þjónaði þeim tilgangi að umbreyta neikvæðum tilfinningum og styrkja jákvæðari sýn á verkefnið. Þessi skref voru tekin á fyrsta degi vinnustofunnar en síðasti dagurinn fjallaði hins vegar um að skoða viðbrögð og veita endurgjöf við vinnustofunni sem heild, styðja vinnuna gögnum og deila þeim en einnig að byrja í samvinnu að þróa uppbyggingu niðurstaðna verkefnisins sem birtast í þessari bók. Margir og ólíkir þætti verkefnisins voru speglaðir og ýmsar aðferðir notaðar til þess. m.a. „tvímenningsreiðhjólsaðferðin“ (tandem procedure inner circle/ outer circle) þar sem hluti hópsins sem situr í innri hring hefur orðið og getur tjáð skoðanir sínar en hinn hlutinn situr í ytri hring og hlustar þögull en getur að umræðu lokinni endurvarpað því sem hann heyrði (Simon and Conecta 2003). Í ljós kom að í landsteymunum voru afar skiptar skoðanir á yfirumsjón sem faglegu tæki.

3.3 Yfirvald, skipting starfa og meðhöndlun fjölbreytileikans

Vera má að meginvandamálið hafi verið of mikið vinnuálag á þeim tveimur sem báru hitann og þungann af yfirumsjóninni, Helgu og Manfred Weule, en ásamt slóvakíska teyminu voru þau upphafsmenn verkefnisins. Þau leiddu hetjuferðarþjálfunina, leiðbeindu leiðbeinandateyminu, höfðu vegna aldurs síns og menntunar sérþekkingu og reynslu, voru ritstjórar, gestgjafar sumarvinnustofunnar og umsjónarmenn þeirra staða þar sem ritúöl fóru fram. Þrátt fyrir erfiðar aðstæður er fjölbreytnin í niðurstöðum og skapandi aðferðum afar eftirtektarverð.

Í framtíðarverkefnum þyrfti að deila hlutverkum og vinnuálagi jafnar til dæmis með því að setja á fót teymi yfirumsjónarmanna sem stæðu utan við sjálft verkefnið. En ástand eins og það sem upp kom í HIT verkefinu sýnir að samfélag fjölbreytileikans þarfnast einhvers konar æfingasvæðis til að átök, barátta og skoðanaskipti geti orðið gefandi og næringarrík í stað þess að forðast sé að ræða hlutina og þeir þagggaðir niður. Það þarf að þjálfa fólk í fjölbreytileikanum til að það láti af vana sínum að fylgja yfirvöldum í blindni.

Fyrir í þessum kafla lýsum við því hvernig hetjan þarf hlutdeild annarra til að geta orðið sitt nýja sjálf. Slíkt krefst samfélags – margra samfélaga. Í HIT verkefninu hefði hetjan þurft að þjálfa samræðulistina og hæfileikana til að fást við og faðma fjölbreytileikann í hópnum. Þetta er nokkuð sem vissulega þarf að leitast við að dýpka í framtíðarstarfi.

3.4 Hrynjandi í rafrænum og beinum samskiptum

Rafræn samskipti eru um margt hjálpleg þegar verið er að skipuleggja ferli og koma atburðum um kring. Þau eru hins vegar afar óhentug til að vinna á ágreiningi með árangursríkum hætti. Í framtíðarverkefnum væri ákjósanlegt að hafa einn vinnufund allra þjóðanna lengri, þriggja daga í stað tveggja, til að geta rætt betur meginvinnuferli frá upphafi fyrstu vinnustofu til kynningar á niðurstöðum verkefnis.

4. Hvernig nýta má andstæða póla

Því skærar sem ljósið skín því dekkra verður myrkrið. Hvaða gagn er að því gildismati að ljós sé „gott“ en myrkur „illt“? Ljós og myrkur eru andstæður sem ekki geta verið hvor án annarrar, önnur staðfestir tilvist hinnar. Saga Cherokee indíána um úlfana tvo fjallar um þetta:

Kvöld eitt við varðeldinn sagði aldraður Cherokee indíáni barnabarni sínu frá þeim átökum sem eiga sér stað innra með hverri manneskju. „Sonur sæll,“ sagði hann, „innra með okkur búa tveir úlfar og milli þeirra eru stöðug átök. Sá svarti er mannskæður vegna harmsins og reiðinnar sem hann finnur vegna þess sem gert hefur verið á hluta hans og þess sem enn hefur ekki getað orðið í lífi hans. Sá hvíti nýtur hins vegar þess villta, ævintýranna og samfélagsins.“ Drengurinn velti sögu afa síns fyrir sér stundarkorn en spurði svo: „Hvor þeirra heldurðu að vinni?“ Aldraði indíáninn svaraði: „Úlfurinn sem þú fóðrar.“

Inntak þessarar sögu er að hugsanir þínar og gerðir haldast í hendur. Svarti úlfurinn hverfur ekki þótt hægt sé að gera hann ósýnilegan með því að „svelta hann“ og veita honum enga athygli. En sagan heldur áfram:

„En mundu að ef þú fóðrar aðeins hvíta úlfinn mun sá svarti fylgjast með þér úr launsátri og þegar þú gleymir þér eða sýnir á þér veikar hliðar stekkur hann fram til að fá þá athygli sem hann þarfnast. Því minni athygli sem hann fær þeim mun ákafar berst hann við hvíta úlfinn. En þegar þú sýnir honum virðingu verður hann sæll og glaður. Þá gleðst hinn hvíti að sama skapi og báðir standa uppi sem sigurvegarar.“ (Stephan Paul Gruschwitz)

Til eru margar leiðir til að fóðra svarta úlfinn. Ein er til dæmis að fara inn á afgirt svæði til að leika sér, önnur að haga sér illa, gera mistök eða vera stöðugt að gera tilraunir. Skynsamlegt er að gerast meðvituð um og draga fram í dagsljósið þá þætti innra með ykkur sem þið hafið útilokað. Þýðir feminismi að karlmenn skuli útilokaðir? Er LGBTI* fólk kynlaust eða eru karllægar og kvenlægar hliðar í forgrunni? Hvað með kyngervi tékkneska landsteymisins? Þegar svarta úlfinum hefur verið veitt sú virðing sem hann verðskuldar snýst málið um að finna jafnvægi á milli úlfanna tveggja. Aftur og aftur. Öll samfélagskerfi bera í sér þann sannleika að allir grunnþættir þess og öll fyrirbæri innan þess eru til staðar á sama tíma. Þau eru bara orðuð og ávörpuð á mismunandi hátt (í forgrunni eða bakgrunni). Hin hlið hvers viðfangsefnis er alltaf nálæg og hvert fyrirbæri á sér bakhlið; þar sem er vald er líka valdleysi, þar sem er óreiða er skipulag, þar sem er nánd er fjarlægð og þar sem verða breytingar er einnig stöðugleika. Það að vinna með einn þátt án þess að missa sjónar á öðrum er forsenda þess að breytingar geti orðið (Passavant 1991/1992).

5. Skuggaviðfangsefni sem ekki varð brugðið ljósi á

- 5.1 Rannsóknarvinna krefst ástundunar og sjálfsvirðingar. Það er alvanalegt í menningu okkar að aðskilja persónuleg og fagleg sjónarmið. Að sjálf sögðu náðu öll landsteymin fimm að finna persónulega innsýn og draga eigin lærdóma af verkefninu en sú áhætta var ekki tekin í verkefninu sem heild að opinbera þá lærdóma. Kaflarnir fimm segja okkur fyrst og fremst frá því sem teymin uppgötvuðu í vinnu sinni með öðrum en ekki frá eigin innri vinnu. Ástæður þessa gætu verið nokkrar:
- 5.2 Í vestrænni menningu erum við frá barnæsku hvött til að treysta ekki eigin sýn og opinbera ekki eigin afstöðu og þannig forðast að hafa áhrif. Við höfum tilhneigingu til að spyrja „hver er ég að halda að ég hafi til að bera þær gáfur að geta gert rannsókn?“; sérstaklega þegar við horfumst í augu við yfirvöld af einhverju tagi (sjá 3.3). Við teljum að þessi tilhneiging komi fram í mörgum þeirra niðurstaðna sem hér hafa verið birtar um HIT-verkefnið.
- 5.3 Það krefst reynslu og þjálfunar að starfa innan ólíkra skipulagseininga.
- 5.4 Það krefst samkenndar og sjálfstrausts að opna sitt innra og er erfiðara að gera í stórum hópi heldur en litlum.
- 5.5 Samræðulist og löngun til að líta undir yfirborðið eru gagnleg tæki þegar annað fólk er spurt: „Hvers vegna sérðu hlutina á þinn hátt en ekki minn?“ Það sem í fyrstu kann að virðast ætla að verða hættuleg viðureign sem best er að forðast, getur reynst vel til að sá fræjum nýs skilnings. Til að halda áfram vegferð sinni, fordómalaus eins og barn er gagnvart opinberum viðhorfum, viðmiðum og kreddum, þarf að læra af öðrum, gagnrýna aðra og aðstoða þannig við að skapa hugrakka, nýja veröld fjölbreytileikans. En sú nálgun á þó yfirleitt ekki upp á pallborðið og er sjaldnast þjálfuð í menntastofnunum. Þetta er þó viðhorf sem hjálpar til að þróa rannsóknarspurningar og kenningar.
- 5.6 Skynsemishygja vestrænnar menningar felur í sér opinbera „trúarkenningu“ um að fræðilegar og vísindalegar rannsóknir eigi að halda rannsakanum utan við viðfangsefnið og skapa þannig „hlutlausa“ nálgun. Þannig er gert ráð fyrir að eitthvað sé til í sjálfu sér „utan við“ athuganir rannsakandans. Frá því að shamanísk lífsnálgun varð ráðandi, höfum við vitað að lífið sjálft og efnislegir þættir umhverfis okkar eru óaðskiljanleg og tengd óskilgreinanlegum böndum sem opna fyrir gagnkvæm áhrif lífsins og hlutanna hvert á annað. Kant og Giambattista hafa kennt okkur að ekki fyrirfinnist nein sönnun fyrir hlutlægri, ytri veröld. Af skammtafræði þriðja áratugar síðustu aldar lærðum við að rannsakendur hafa áhrif á rannsókn sína. Og af niðurstöðum taugalíffræði um hugarstarf frá sjötta áratugnum vitum við að athugandinn framleiðir eigin myndir sem eingöngu verða til úr eigindlegum taugaboðum um skynjun; ferli sem kallað er „raunveruleikasmíði“ (Foerster 2002 og Watzlawick 1984).
- 5.7 Notkun svokallaðrar evrópu-ensku sem samskiptamáls í verkefninu var þröskuldur sem takmarkaði aðgang sumra þátttakenda að munnlegum samskiptum.

6. Samantekt á jákvæðum niðurstöðum

- 6.1 Dýpri skilningur náðist á hringrás grundvallartilfinninganna og hetjuferðarferlinu; það hafði merkjanleg áhrif að reyna á eigin skinni áhrifamátt hringrásarkenningarinnar og fimm skrefa umbreytingarmátt hetjuferðarinnar í daglegu lífi. Auk þess urðum við vitni að hæfni landsteymanna til að velja þá grundvallartilfinningu sem hæfði vinnuaðstæðum hópsins og ástandinu í landi þeirra.
- 6.2 Skilningur dýpkaði á grundvallartilfinningunum fimm (og mótsvarandi athöfnum) og hvernig þær speglast í fimm skrefum hetjuferðarþjálfunarinnar til breytinga.
- 6.3 Ný nálgun varð til á störfum þeirra sem fást við fræða fullorðna og gagnlegar leiðir til inngildingar og umbreytingar á skuggaviðfangsefnum.
- 6.4 Tilfinningarnar fimm í hringrás grundvallartilfinninga og skrefin fimm í umbreytingarferli hetjuferðarinnar reyndust einnig birtast í öllu vinnuferli verkefnisins, jafnt á fundum sem í skapandi vinnustofum.
- 6.5 Í ljós komu ný svið, leiðir og nýtingarmöguleikar á skrefum hetjuferðarþjálfunarinnar þegar áhrifa Paul Rebillot og Helgu og Manfred Weule sleppir.
- 6.6 Við sannfærðumst um að hetjuferðarþjálfun Paul Rebillot er ekki aðferð – eins og við skrifuðum einu sinni í hugsunarleysi í dreifibréf – heldur marglaga listaverk sem höfðar til fólks á afar margvíslegan hátt. Takk, Paul Rebillot, fyrir stórkostlegt framlag þitt.

Manfred Weule og Helga Weule



7. Endurgjöf nokkurra þátttakenda

Darina Deáková (Tékkland): Ég er meðvitaðri um allt litróf tilfinninga skjólstæðinga minna og sjálfrar mín. Tilfinningarnar eru kortlagðar og ég get fundið út hvort einhverjar vantar. Í þessu verkefni fann ég til dýpstu sorgar lífs míns og tók á móti henni. Ég get fundið til sorgar og gleði sama daginn. Ég er hæfari til að staldra við í sorginni með skjólstæðingum mínum.

Tomáš Kubiš (Slóvakía): Það eru engar jákvæðar og neikvæðar tilfinningar, bara tilfinningar, á meðan ég og umhverfi mitt hefur öruggan stað til að upplifa þær.

Siscu Ruz (Spánn): Ég fann minn stað í fjölskyldu minni á meðan á verkefninu stóð. Ég get fundið fyrir hungrinu vegna þess sem í verkefninu reyndist mér fallegast og gjöfulast á vettvangi vinnu minnar.

Isidora Isakov (Serbía): Það sem er mér mest virði er að sjá að fólk getur eftir persónuþroska sinn í samspili við aðra. Þegar ég hugsa um það sem hefur eftir mig og hindrað mig í þessu ferli sé ég að það gerðist í samskiptum við aðra og fyrir áhrif annarra. Hetjuferðin var innra ferli sem þó var formað með samskiptum. Ég er alltaf hluti af félagslegri heild.

Helga Weule (Austurríki): Hetjuferðin og hringrás grundvallartilfinninganna eru góðar aðferðir til að kalla fram fjölbreytileikann í félagslegu rannsóknarverkefni. Flæði fjörugra tilfinninga tryggði fjölbreytileikann í verkefninu.

Björg Árnadóttir (Ísland): Faglega fór ég í gegnum erfiðasta tímabil sem ég hef upplifað, en þegar upp er staðið er ég tengdari hetjulegum eiginleikum mínum en áður; þótt ég hafi ekki enn náð að nefna þá og skilgreina.

Patrik Krebs (Slóvakía): Þetta verkefni gaf mér frábært tækifæri til að umbreytast bæði faglega og tilfinningalega. Í kastljósi hetjuferðarinnar átti sér stað sameining, þökk sé skuggunum sem fylgja ljósinu.

Manfred Weule (Þýskaland): Lærdómurinn var: „Haltu áfram!“ Prófaðu að fjarlægast eftirlætis útsýnisstað þinn og skoða nýja til að opna á flæðið að nýju.

Rúnar Guðbrandsson (Ísland): Ég lærði margt um sjálfan mig. Ég var á vondum stað, fullur neikvæðra tilfinninga. Þökk sé hetjuferðinni varð margt ljósara. Ég náði að líta sjálfan mig og viðfangsefni mín nýjum augum. Ég er enn að velta fyrir mér hvernig ég get umbreytt persónulegri reynslu minni í faglega þekkingu.

Hana Strejčková (Tékkland): Gæði og tilfinning fyrir tíma – við ættum ekki bara að skapa örugga staði heldur líka „öruggan tíma“. Faglega og tilfinningalega skynjaði ég djúpt og meðvitað að tími er óútskýranlegur en samt ápreiðanlegur. Í daglegu lífi ættum við að mæla tímalengdir með eiginlegum aðferðum. Í heimi þar sem okkur er leyft að skynja og lifa í gegnum tilfinningar hefur tíminn sérstakar eiginleika sem ekki er hægt að mæla, bara skynja. Hver og einn skjólstæðingur þarf sinn tíma til að tjá sig, melta og deila. Hver fagmaður þarf líka mislangan tíma til að fylgja þeim eftir.

Helga Weule (Austurríki): Hetjuferðarþjálfunin er þjálfun í innra hópefli. Hringrás grundvallartilfinninganna hjálpar mér að vinna í gegnum tilfinningar minar og tengjast þeim betur. Þær eru líka gagnlegt vegakort í þroskavinnu hópa og verkefna.

Patrik Krebs (Slóvakía): Þetta virkar í hverju fullklárðu ferli...

Manfred Weule (Þýskaland): ...og leiðir til þess að það geti stýrt sér sjálft.

Samtök sem stóðu að HIT-verkefninu



Abenteuer Leben (Adventure Life) (Austria)
www.adventurelife.eu

“It needs community to grow up and to live the adventure”



Asociación cultural, social, de salud y bienestar
ACUNAGUA (Spain)
www.acunagua.wordpress.com



Divadlo bez domova (Slovakia)
www.divadlobezdomova.sk



LGB Youth Support Group IZADJI (COME OUT) (Serbia)
www.facebook.com/grupaIZADJI



Reykjavík Akademían (Iceland)
(The Reykjavik Academy)
www.akademia.is



Spolek divadelních ochotníků Alois Jirásek (Czech Republic)
(Theatre of Alois Jirásek Úpice)
www.divadloupice.cz

Viðbætur

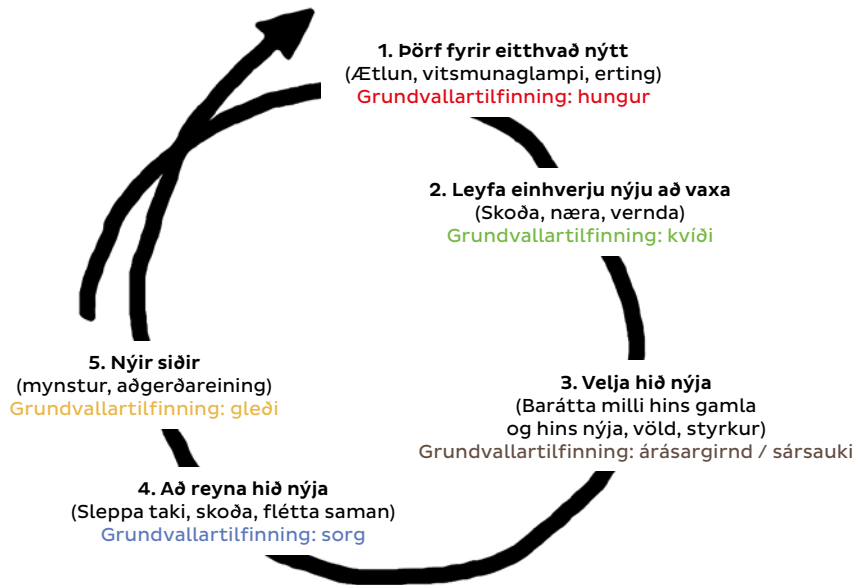
Dr. Helga Weule og Dipl.-Ing. Manfred Weule M.A. · Institute consciousness strategies 2016

1. Sköpunarferli og grundvallartilfinningar

Sköpunarhæfni er kraftur sem kemur úr “tóminu” og opnar nýja veruleika. Hún birtist tilviljanakennt í fólki og náttúru sem samlægt ferli vaxtar og niðurbrots.

Sköpunarhæfni notar andstæður og tóm, óvænta atburði, ertingu, ólík mynstur, takmarkanir og deyfð.

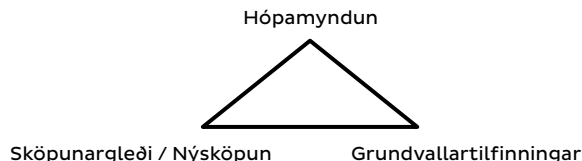
Sköpunarferlinu má lýsa á eftirfarandi hátt:



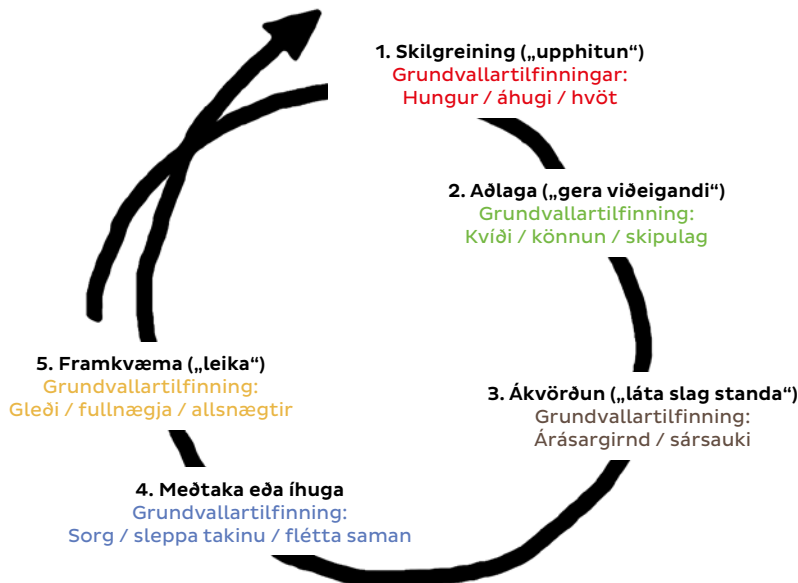
2. Ferlar í hópamyndun og hringrás grundvallartilfinninga

Hópar myndast þegar þörf (eða löngun) er fyrir þá sem hægt er að mæta (eða uppfylla) en aðeins í sameiningu og þegar það er enginn „frelsari“ (sérfræðingur, yfirvald) sem kemur í veg fyrir að hópur myndist.

Hópamyndun er skapandi ferli sem gerir samfélag að virkri einingu. Í þroskuðum hópi er geta hópsins meiri en samanlögð geta einstaklinganna.



Ferli hópamyndunar mætti lýsa á þennan hátt, með tilvísan í hefðbundnar skilgreiningar:



Um notkun ensku orðanna „affect”, „emotion” og „feeling”

Fullyrða má að fólk tali meira um tilfinningar nú en það gerði áður. Í könnun okkar í HIT-verkefninu tókum við eftir að athugendur notuðu oft ensku orðin „emotion”, „feeling” og „affect”, eins og þau hefðu öll sömu merkingu. Svo er þó ekki. *)

Íslenska er frekar blæbrigðalítið tungumál þegar kemur að tilfinningum enda þýðum við öll ensku orðin þrjú gjarnan með orðinu tilfinning. En í stuttu máli má aðgreina merkingu þessarar þriggja ensku orða þannig:

„**Affects**” eru viðbrögð við löngun, hvöt eða eðlishvöt, sem leita útrásar (grófasta dæmið er morð af eðlishvöt). Þau fela ekki í sér samsvarandi athöfn og tengjast oft einu, ákveðnu augnabliki.

„**Emotions**” eru kraftmiklar og tjáningarríkar; í þeim er tjáning eins og orðið ber með sér (ex-press) og þær eru „e-motive” sem þýðir að þær byggjast á athöfnum, gjörðum og framkvæmd, tengjast vilja og beinast að einhverju ákveðnu. „Emotion” er hreyfing úr hugarástandi eða skaplyndi og hefur líkamlega vídd sem birtist í látbragði eða líkamshreyfingu.

Á meðan „affects” og „emotions” eru sveiflukenndar tengjast „**feelings**” vitundinni, þær opna inn í nýjar víddir, bjóða til áventýris og þær er hægt að tjá, þær fela í sér tímalengd og beinast ekki endilega að neinu ákveðnu (t.d. kvíði). C. G. Jung bendir á að „feelings” feli í sér mat, dóm eða ákvörðun: Langar mig að bjóða innra bergmáli mínu að upplifa skynhrif eða vil ég það ekki? Hér kemur gildismat til sögunnar eins og í spurningunni „hvers vegna væri það gott eða slæmt?”

Hversdagnotkun orðanna útskýrir þetta betur. Hægt er að segja „I have a feeling for language” (ég hef tilfinningu fyrir tungumálum) en enginn hefur „an emotion for language” eða „a language-affect”. Hægt er að segja „I have a feeling that...” en ómögulegt er að segja „I have an affect that...” eða „I have an emotion that...”. Hægt er að segja „I have a feeling of guilt”, en ekki „I have an emotion of guilt” eða „I have an affect of guilt”.

Þess ber að geta að allar eru þessar skilgreiningar vitsmunalegar og yfirborðslegar enda nær vitsmunaleg nálgun ekki að fanga kjarnann. En Macleidt gat að minnsta kosti sýnt tengsl grundvallartilfinninganna fimm og aðgreinandi mynstur í þeim sem mælast með heilaskanna (Macleidt 1989).

Manfred Weule & Helga Weule

*) Han: *Psychopolitics: Neoliberalism and New Technologies of Power*. Han setur fram kenningu um það hvers vegna athyglin beinist nú meira en áður að tilfinningum og geðhrifum: Skynsemishyggja er stjórnæki félagslegrar hegðun sem fólki finnst smám saman verða þvingandi. Þá tekur tilfinningaríkið við, þetta tilfinningaþrungna ríkidæmi sem byggir á frelsi og ótakmarkaðri huglægni, frelsi til að láta sér líka allt og frelsi til að þróa eigin persónuleika.

Ritaskrá

ALLISON, Scott T. and GOETHALS, George R., 2014, Now he belongs to ages: The heroic leadership dynamic and deep narratives of greatness. In *Conceptions of leadership: enduring ideas and emerging insights*. New York: Palgrave Macmillan, bls. 167-183.

ALLISON, Scott T. and CAIRE, A., 2015, Heroism and mental health. In FRIEDMAN, Howard S., *Encyclopedia of mental health*. 2nd ed. San Diego: Academic Press, bls. 315-318.

ARISTOTELES, 2008. *Poetics*, Praha: Oikoymenh.

BATESON, Gregory, *Style, Grace, and Information in Primitive Art*, 1972 in: *Steps to an ecology of mind* <http://nomadicartsfestival.com/wp-content/uploads/2015/02/Gregory-Bateson-Ecology-of-Mind.pdf> bls. 137-161

BAUER, Robert, 1996, *Zielgebiete zukunftsorientierter Veränderung in konfessionellen Krankenhäusern*, unveröff. Arbeitspapier des Instituts für Unternehmensführung, Joh.Kepler-Universität Linz

BJARNADÓTTIR, Valgerður Hjördís, 2002, *The Saga of Vanadís, Völva and Valkyrja. Images of the Divine from the Memory of an Icelandic Woman*. Master's Thesis for Women's Spirituality Philosophy and Religion Department School of Consciousness and Transformation California Institute of Integral Studies

BOLEN, Jean Shinoda, 1999, *Ring of Power. The Abandoned Child, the Authoritarian Father, and the Disempowered Feminine : A Jungian Understanding of Wagner's Ring Cycle*, York Beach: Nicolas-Hays

BOLEN, Jean Shinoda, 2005, *Transitions as Liminal and Archetypal Situations in: Mythic Passages*. The newsletter of the Mythic Imagination Institute. A non-profit Arts and Communication corporation (Internet)

BLY, Robert, 1988, *A little book on the human shadow*, New York: Harper one

CAMPBELL, Joseph, 1998, *Mýty (Myths)*. Praha: Pragma

CAMPBELL, Joseph, 2000, *Tisíc tváří hrdiny (The Hero with a Thousand Faces)*. Praha: Portál

FOERSTER, Heinz von and PÖRKSEN, Bernhard, 2002, *Understanding Systems, Conversations on Epistemology and Ethics*. Heidelberg: Carl Auer Systeme

ELIADE, Mircea, 1954, *The myth of the eternal return: Cosmos and History*. Princeton: Princeton UP

FRANZ, Marie-Louise von, 1974, *Shadow and evil in fairy-tales*, Boston: Shambala publications

GAUDEMAR, Antoine de, 2011, *Il était une fois ... Vol au-dessus d'un nid de coucou* (Once upon a time ... One flew over the cuckoo's nest). A TV documentary (English with French or with German subtitles) about this movie of Folamour Arte France TCM

GIMBUTAS, Marija, 1982, "The goddesses and gods of Old Europe", London: Thames and Hudson; first edition as "The Gods and Goddesses of Old Europe" 1974.

GROF, Stan and Christina, 1989, *Spiritual emergency: understanding spiritual crisis in: Grof, Stan and Christina (editors), Spiritual emergency. When personal transformation becomes a crisis.*, Tarcher/Putnam New York bls. 1-26

GROUP DYNAMICS see publications by Heintel, Krainz, Schwarz, Pesendorfer, Königswieser, Weule on website of the Austrian assoc. for group dynamics & organisational consulting (OEGGO) www.oeggo.at

HAN, Byung-Chul, 2018, *Psychopolitics. Neoliberalism and new technologies of power*. London: Verso

HILLMAN, James, 1996, *The soul's code. In search of character and calling*, New York; Random House

HUMPHREY, Caroline, 2015, *Shadows Along the Spiritual Pathway*. *Journal of Religion and Health*. 54(6), 2376-2388. DOI: 10.1007/s10943-015-0037-2. ISSN 0022-4197. Also available from: <http://link.springer.com/10.1007/s10943-015-0037-2>

JUNG, C.G., 1958, *Die transzendente Funktion* (The transcendent function written 1916, first published 1958) in: C.G.Jung, *Gesammelte Werke* (Collected works), vol.8 bls. 79-108

JUNG, C.G., 1990, *Definitionen* (Definitions) (written 1921) in: JUNG, C.G., *Typologie*, München: dtv

KESEY, Ken, 1962, *One flew over the cuckoo's nest*, New York: Viking Press.

MACHLEIDT, Wielandt, GUTJAHR, L., MÜGGE, A., 1989, *Grundgefühle. Phänomenologie, Psychodynamik, EEG-Spektralanalytik*. Berlin: Springer Verlag. (Basic feelings. Phenomenology, psychodynamic, EEG-spectral analysis)

MACHLEIDT, Wielandt, 1995, *Grundgefühle. (Basic feelings) Handouts of a symposium of Helga and Manfred Weule*, Salzburg 1995

MILLER, Alice, 1997, The drama of the gifted child. The search for the true self. New York: HarperCollins

MILLER, Alice, 1983, For your own good. Hidden cruelty in child rearing and the roots of violence, London and Boston: Faber&Faber

MINTZBERG, H., 1979, Structuring of organizations, Englewood Cliffs: Prentice Hall

MITCHELL, Steve, 2012, Paul Rebillot's modern day rites of passage in: SCHRADER, Claire (ed.), Ritual theatre. The power of dramatic ritual in personal development groups and clinical practice, London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, p.129-152

MITTERMAIR, Franz, 2009, Neue Helden braucht das Land. Persönlichkeitsentwicklung und Heilung durch rituelle Gestaltarbeit, (New heroes needs the land. Personality development and healing by ritual Gestalt work), Wasserburg am Inn: Eagle Books

NAKONEČNÝ, Milan, 2000, Lidské emoce (Human Emotions). Praha: Academia

PASSAVANT, Christina von, 1991/92, Zum systemischen Ansatz in der Beratung (About the systemic approach in counseling), Handout Organizational development (OD) training, Trigon Salzburg, Austria

PEREIRA, Sylvia Brinton, 1983, Descent to the Goddess. A way of initiation for women. Toronto: Inner City Books

PINKOLA ESTÉS, Clarissa, 1992, Women who run with the wolves, New York: Ballantine books

QUINN, Daniel, Ishmael, 1992, New York: Bantam Books

QUINN, Daniel, My Ishmael, 1997, New York: Bantam Books.

Inspired by both books is the movie "Instinct" (USA 1999) Script: Gerald di Pego, Director: Jon Turteltaub. Starring Anthony Hopkins and Cuba Gooding jr.

REBILLOT, Paul with KAY, Melissa, 1981, Dancing with the gods in: Pilgrimage: Journal of Existential Psychology 9, 2, p.89-100

REBILLOT, Paul, 1989, The Hero's journey: ritualizing the mystery in: Grof, Stanislav and Christina (editors), Spiritual emergency. When personal transformation becomes a crisis., Tarcher/Putnam New York, bls. 211-224

Czech translation 1999 in: In GROF, Stanislav a Christina GROF, Krize duchovního vývoje: když se osobní transformace promění v krizi (Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis), Praha: Chvojkovovo nakladatelství, bls. 216 - 227

REBILLLOT, Paul with KAY, Melissa, 1993. The call to adventure: bringing the hero's journey to daily life. San Francisco, Calif.: HarperSanFrancisco.

ROHR, Richard, 2011, Falling upward: a spirituality for the two halves of life. San Francisco: Jossey-Bass.

SCHRADER, Claire (ed.), 2012, Ritual theatre. The power of dramatic ritual in personal development groups and clinical practice, London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers

SCHROTT, Raoul, 2001, Gilgamesch Epos, München/Wien: Carl Hanser Verlag (Epic of Gilgamesh in a literary version and in an especially interesting translation close to the Sumerian text).

SOMÉ, Malidoma Patrice, 1994, Of water and the spirit. Ritual, magic and initiation in the life of an African shaman. New York: Penguin Books

SOMÉ, Malidoma Patrice, 1998, The healing wisdom of Africa, New York: Tarcher Putnam

ŠREJBEROVÁ, Lenka, 2018, Cyklus základních emocí v metodě Cesty hrdiny od Paula Rebillota (The cycle of basic feelings and Paul Rebillot's method of hero's journey), Diploma thesis 2018 at the Faculty of Education of the Palacký University in Olomouc, Czech Republic

SIMON, Fritz B. and CONECTA, 2004, The Organisation of Self-Organisation: Foundations of Systemic Management, Heidelberg: Carl Auer Systeme

WATZLAWICK, Paul (ed.), 1984, The invented Reality: How do we know what we believe we know? (Contributions to Constructivism) Markham, Ontario: W.W.Norton & Co.

WEULE, Manfred, WEULE, Helga, 1998. Die emotionale Organisation - Gefühle, Sinn und Bewusstsein als neue Herausforderung für Organisationen. (The emotional organisation - feelings, sense and consciousness as new challenge for organisations) in: Die Zukunft kommt - wohin geht die Wirtschaft ? Wiesbaden: Verlag Th.Gabler & on www.i-con-s.info under 'publikationen'

WEULE, Helga and Manfred, 2003, Indigene und moderne Rituale (Indigenous and modern rituals) in: Hubert Lobnig/Joachim Schwendenwein/Liselotte Zvacek (ed.), Beratung in der Veränderung. Wiesbaden: Verlag Th.Gabler & on www.i-cons.info under 'publikationen'

WEULE, Manfred and WEULE, Helga, 2015. Healing processes are works of art: the process of Paul Rebillot's Hero's Journey. In Common Space. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, bls. 151-166 & on www.i-cons.info under 'publikationen'

WEULE, Helga, 2013, In verschiedenen Welten wandern, Bericht einer inneren und äußeren Reise ans andere Ende der Welt und wieder zurück. (Wandering in different worlds. Report about an inner and outer journey to the other end of the world and back) Wilhering (Austria): Bayer-Verlag

WEULE, Manfred, 2013, Harzer Ahnenerde. Wiedereinwurzeln mit Sehnsucht, Mutter Afrika und Sturheit. (Ancestral soil of Harz mountains. Reenrooting with desire, Mother Africa and obstinacy) Wilhering (Austria): Bayer-Verlag

WEULE, Manfred and WEULE, Helga, 2016. The cycle of basic feelings and its use in processes of creativity, group formation and Hero's journey. Handouts Institute consciousness strategies.

VOGLER, Christopher, 2007: Ferð höfundarins. Hugmyndaheimur goðsagna í kvikmyndum og skáldskap. Reykjavík: Almenna Bókafélagið. Reykjavík

WOLKSTEIN, Diane and KRAMER, Samuel Noah, 1983, Inanna. Queen of Heaven and Earth. Her stories and hymns of Sumer. Harper & Row, New York

ZINKER, Joseph, 2004. Tvůrčí proces v gestalt terapii (Creative Process in Gestalt Therapy). Praha: ERA, bls. 77-97



Þátttakendur frá HIT löndunum sex á „kyrrðarstaðnum” nálægt Mattighofen í Inn Quarter Austurríkis sumarið 2018 ásamt ungri móður með barn sitt.

