

Leikæfingar
FYRIR FÓLK Í
ATVINNULEIT

„Er samræðan nokkru sinni til í raunveruleikanum? Eða er andstæðan tilfellið – að það sem við teljum samræðu sé ekkert nema samhlíða einræður sem skarast? Einræður milli landa, stétta, kynþátta, fjöldi einræða á heimilum eða í skólum [...] Hversu oft ná þær þeirri einstöku stöðu að vera hrein samræða? Getur það verið að við tölum bara og hættum að tala, með slitróttum hætti, frekar en að tala og hlusta?“

Augusto Boal

KENNSLUEFNI
Byggt á alþjóðlegri tilraunavinnu

Leikæfingar
FYRIR FÓLK Í
ATVINNULEIT

Samið af Virginija Skučaitė – Budrienė og Rimanta Vaičekonytė.



Kennslufni þetta er gefið út samhliða verkefninu „Leikhús - Æfing á árangursríkri þátttöku á vinnumarkaði,” sem styrkt er af Nordplus Adult, fullorðinsfræðslu.



Nordplus Adult í Litháen er stjórnað af Styrktarsjóði Námskípta (Švietimo mainų paramos fondas).



Stjórnendur verkefnis:



Samstarfsaðilar:



EFNISYFIRLIT

INNGANGUR	6
STUTTLEGA UM VERKEFNIÐ	7
ÞRÓUN ATVINNULEYSIS Í EVRÓPU	8
HVERS VEGNA BJÓÐUM VIÐ UPP Á ÞESSA AÐFERÐ – LEIKHÚS?	9
TÍU HELSTU VIÐFANGSEFNIN	10
STUTTLEGA UM LEIKHÚSTÆKNINA OG TILLÖGUR AÐ NOTKUN Í SMÍÐJUM	11
LEIKHÚS HINNA KÚGUÐU	11
LEIKIR OG ÍMYNDARLEIKHÚS	13
ÞÁTTTÖKULEIKHÚS	18
LITRÓF LANGANA	22
TILLÖGUR AÐ VIÐFANGEFNUM FYRIR SMÍÐJURNAR	30
UPPBÝGGING SMÍÐJA SAMKVÆMT 10 HELSTU VIÐFANGSEFNUM	31
KYNNINGARTÍMI / VIÐKYNNING	31
VIÐFANGSEFNI 1 . HVATAR	34
VIÐFANGSEFNI 2 . MEDVITÆÐ / VIÐEIGANDI SJÁLFSMAT	36
VIÐFANGSEFNI 3. SJÁLFSÁLIT	39
VIÐFANGSEFNI 4. HÆFNI Í FORMLEGUM SAMSKIPTUM	41
VIÐFANGSEFNI 5. FÉLAGSLEG HÆFNI	42
VIÐFANGSEFNI 6. TENGLANET	44
VIÐFANGSEFNI 7. SJÁLFSKYNNING / HÆFNI TIL AÐ KOMA SÉR Á FRAMFÆRI	46
VIÐFANGSEFNI 8. FRUMKVÆÐI	48
VIÐFANGSEFNI 9. AÐ VERA VIÐBÚINN BREYTINGUM	50
VIÐFANGSEFNI 10. MÓTSTAÐA VIÐ FÉLAGSLEGAN ÞRÝSTING	53
VIÐBÓTAR- OG LOKASMÍÐJUR	54
VIÐBRÖGÐ SÉRFRÆÐINGA FRÁ MISMUNANDI LÖNDUM SEM UNNU MEÐ MARKHÓPNUM	56
VIÐBRÖGÐ MARKHÓPSINS (ATVINNULEITENDUR)	56
LOKAORÐ	57
HEIMILDIR	58

INNGANGUR

Þessi kennslugögn byggja á alþjóðlegri reynslu. Þau voru unninn upp úr verkefninu „Leikhús - Æfing á árangursríkri aðlögun að vinnumarkaði,“ sem styrkt var af Nordplus Adult, fullorðinsfræðslu.

Verkefninu var stjórnað af **Menú ir Mokymo Namai (Hús lista og menntunar)** (Litháen). Eftirfarandi fjögur samtök tóku þátt í verkefninu og héldu tilraunasmiðjur með fólki í atvinnuleit:

- SOPA (Litháen)
- Biedrība „Izglītības inovāciju pārnese centrs“ (Lettland)
- MTÜ Foorumteater (Eistland)
- Furðuleikhúsið (Ísland)

Verkefnið stefndi saman fjórum löndum og sérfræðingum á ólíkum sviðum: listamönnum, atvinnumiðlurum, sálfræðingum og félagsráðgjöfum.

Sameiginlegt markmið allra þátttakenda var að beita alþjóðlegum aðferðum *Leikhúss hinna kúguðu* (e. Theatre of the Oppressed) í vinnu með fólki í atvinnuleit og þannig hjálpa þeim að komast út á vinnumarkað. Þessar aðferðir voru þróaðar af brasilíska leikstjóranum Augusto Boal. Hinir kúguðu eru samkvæmt Augusto Boal „*verkafólk, bændur, atvinnulausir, konur, svart fólk, ungmenni, gamalt fólk, fólk sem glímir við andleg eða líkamleg veikindi – þegar allt kemur til alls, allir þeir sem beittir eru þöggun og þeir sem sviptir hafa verið réttinum á fullri tilvist.*“ Það að við höfum valið að notast við þessar aðferðir þýðir ekki að við lítum á atvinnulausa einstaklinga sjálfkrafa sem fórnarlömb kúgunar. Hins vegar brugðum við á það ráð að beita þessari leikhústækni til þess að hjálpa þeim að ljá erfiðleikum sínum rödd, að fræðast um réttindi sín og að berjast fyrir þeim, að leyfa hvorki innri né ytri árárasaðilum að koma í veg fyrir að þeir nái markmiðum sínum.

Sérstakri athygli er beint að þeim sem eru viðkvæmir í félagslegum skilningi, þ.e. fólki sem glímir við langvarandi atvinnuleysi, hefur sérþarfir, litla menntun eða skortir félagslega hæfni. Enn fremur var fólki sem nýlega hafði misst vinnuna eða lokið námi og leitaði nýrra tækifæra eða vildi kanna sjálft sig og eigin þarfir, boðið að taka þátt í hópavinnunni. Markmið þeirra voru að finna störf sem hentuðu þeim vel, störf sem myndu veita þeim ánægju og skapa umhverfi þar sem þau gætu nýtt tækifæri sín og möguleika til hins ytrasta. Í smiðjunum var megináhersla lögð á að rækta persónulega og félagslega hæfni, hvata, frumkvæði og hæfileikann til að velja með virkum hætti. Allir þessir þættir stuðla að árangursríkri þátttöku í atvinnulífnum. Leitast var við að hjálpa hverjum og einum að öðlast dýpri innsýn í eigin þarfir og tækifæri til þess að koma í veg fyrir endurtekinn

atvinnumissi sem stafar af því að hæfileikar og þarfir einstaklingsins fara ekki saman við það sem tiltekinn vinnustaður hefur upp á að bjóða eða krefst af viðkomandi. Verkefnið var unnið með langtímamarkmið í huga, árangursríka aðlögun að vinnumarkaði, og til að auka aðlögunarhæfni í starfi. Kennslugögnin voru útbúin í þessu skyni. Við gerum einnig ráð fyrir að þessi útgáfa gagnist sérfræðingum sem ekki tóku þátt í verkefninu en vilja beita aðferðum Leikhúss hinna kúguðu með árangursríkum hætti, jafnt í vinnu með atvinnulausum einstaklingum sem tilheyra félagslega viðkvæmum hópum sem og einstaklingum sem leita nýrra atvinnutækifæra.

STUTTLEGA UM VERKEFNIÐ

Verkefnið „Leikhús - Æfing á árangursríkri aðlögun að vinnumarkaði,“ fólst einna helst í eftirfarandi atriðum:

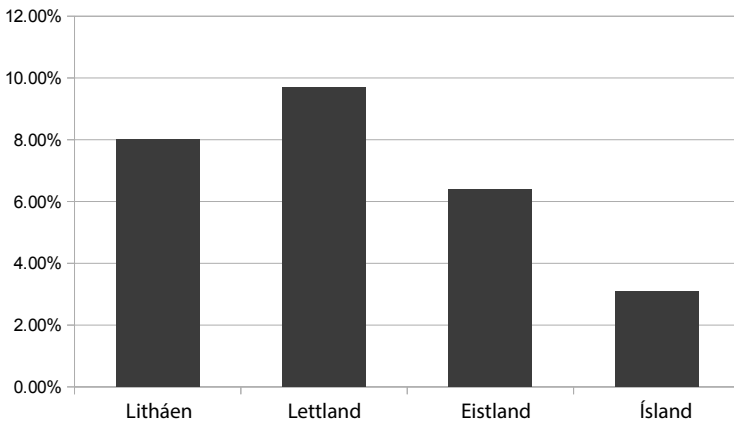
1. Þau samtök sem tóku þátt unnu yfirlit og greiningar á atvinnuleysi í sínu landi. Tekin voru saman töluleg gögn, orsakir atvinnuleysis og yfirlit yfir þær ráðstafanir sem gripið hefur verið til í viðkomandi landi til þess að takast á við vandann. Fulltrúar hvers lands greindu hvaða vandamál atvinnulausra voru mest aðkallandi að þeirra mati, og hvað stóð helst í vegi fyrir árangursríkri aðlögun að vinnumarkaði.
2. Á fyrsta fundi samstarfsfélaganna voru greiningarnar kynntar og fram fór þjálfun í aðferðum Leikhúss hinna kúguðu. Eftirfarandi aðferðum þess var beitt í vinnu með markhópum: Þátttökuleikhús, Litróf langana ásamt leikjum sem tilheyra því og loks Ímyndarleikhúsi. Hús lista og menntunar hafði umsjón með þjálfun í Vilnius, en þátttakendur frá MTÚ Foorumteater í Eistlandi deildu reynslu sinni í notkun þessara aðferða. Á grunni þeirra greininga sem kynntar voru á fundinum voru dregin fram þau 10 viðfangsefni sem hvað oftast komu upp. Þessi 10 atriði mörkuðu þær áherslur sem hafðar voru að leiðarljósi í vinnu með markhópum í hverju landi, þ.e. fólki í atvinnuleit.
3. Að minnsta kosti 10 smiðjur voru skipulagðar í hverju landi þar sem markmiðið var að beita aðferðum Leikhúss hinna kúguðu (Þátttökuleikhúsi, Litrófi langana, leikjum og Ímyndarleikhúsi) til þess að styrkja þá persónulegu og félagslegu hæfni einstaklinga sem mynda grundvöll árangursríkrar aðlögunar að vinnumarkaði. Smiðjurnar byggðu á þeim viðfangsefnum sem voru tekin saman á meðan þjálfun í Vilnius stóð. Þátttakendur voru á bilinu 18 til 70 ára.

Kennslugögnin sem voru útbúin byggðu á reynslu þeirra samtaka sem tóku þátt í verkefninu. Teknar voru saman þær aðferðir sem sérfræðingar beittu í hverju viðfangsefni fyrir sig ásamt athugasemdum og ráðum frá þeim sem sóttu smiðjurnar.

Kennsluefnið ætti að nýtast breiðum hópi fagfólks sem vill beita þessari tækni í vinnu með atvinnuleitendum, en einnig þeim sem vilja beita þessum aðferðum í vinnu með öðrum samfélagshópum.

ÞRÓUN ATVINNULEYSIS Í EVRÓPU

Við framkvæmd verkefnisins var tekið mið af eftirfarandi straumum í atvinnuleysisástandi þátttökulandanna. (Eurostat, 2016 http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Unemployment_statistics): Evrópa



Mynd 1. Þróun atvinnuleysis í Evrópu

Alhliða greining á aðstæðum í Evrópu frá árinu 2014, sýndi fram á sérstaklega hátt hlutfall atvinnuleysis hjá ungmennum undir 25 ára aldri og þeim sem hvað minnstu menntun höfðu. Rannsóknir (t.d. <http://ec.europa.eu/social>) benda einnig á þau alvarlegu vandamál sem langvarandi atvinnuleysi getur valdið. Ungmenn, lítið menntað fólk og fólk frá ríkjum þriðja heimsins er líklegast til þess að glíma við langvarandi atvinnuleysi. Aftur á móti býr eldra fólk sem verður atvinnulaust í langan tíma við skert tækifæri til þess að komast aftur út á vinnumarkað.

Eurostat bendir á að atvinnuleysisstig í landi sé mikilvægur mælikvarði á efnahag þess lands. Þau áhrif sem um ræðir koma hins vegar seint fram, þ.e. þegar hagkerfi fer í gegnum niðursveiflu tekur það þó nokkurn tíma fyrir atvinnuleysi að fara vaxandi. Að sama skapi, þegar hagkerfi fer í gegnum vaxtarskeið, líður viss tími þar til atvinnuleysi minnkar. Vinnumarkaðurinn krefst sífellt fjölbreyttari hæfileika, jafnt faglegra, persónulegra sem félagslegra. Fyrir vikið er afar mikilvægt að tileinka sér þá og þroska ævilangt.

HVERS VEGNA BJÓÐUM VIÐ UPP Á ÞESSA AÐFERÐ – LEIKHÚS?

Vandamál atvinnulausra felast ekki einungis í skorti á fagþekkingu. Oft skortir atvinnulausa einstaklinga sjálfstraust og þá persónulegu og félagslegu hæfni sem er nauðsynleg til þess að þrífast á vinnumarkaði. „Lært hjálparleysi“ einkennir einna helst þá sem hafa verið atvinnulausir til lengri tíma. Endurteknar misheppnaðar tilraunir koma í veg fyrir að fólk hefji atvinnuleit á ný. Ótti við höfnun eykst og við það dregur úr hvata einstaklingsins til þess að taka sig á svo að ýmsar breytingar á lífsmáta geti átt sér stað. Þess vegna er nauðsynlegt að taka mið af þessum þáttum þegar hjálpa á fólki við að komast á vinnumarkaðinn, hvort sem það er í fyrsta skipti eða ekki. Sálfræðingar, félagsráðgjafar og atvinnumiðlarar sem hafa hlotið sérstaka þjálfun, sem og aðrir sérfræðingar, geta veitt aðstoð á þessu sviði. Beita má ólíkum aðferðum í þessu skyni, t.d. samtölum, fyrirlestrum, smiðjum, hermileikjum og mismunandi formum af listrænni tjáningu. Ein slík aðferð er leikhús. **Leikhúsið** sem slíkt veitir fólki tækifæri til þess að prófa sig áfram í ýmsum hlutverkum, að „máta“ ólík samskiptaform og finna nýjar leiðir til þess að taka þátt í samfélaginu. **Leikhús hinna kúguðu** er sérstök tegund af leikhúsi. Það skapar möguleika á að kanna áhrif ólíkra hegðunarmynstra og veitir fólki tækifæri til að leita að þeim ákvörðunum sem henta best þegar kemur að raunverulegri atvinnuleit. Ekkert fyrir fram skrifað handrit er til staðar í Leikhúsi hinna kúguðu. Í Leikhúsi hinna kúguðu talar enginn um vandamál fólks sem það þekkir ekki sjálft, enginn talar um líf ókunnugra. Stuttar leikæfingar spretta upp úr reynslu þátttakendanna sjálfra. Þeir spinna og „leika sér“ með raunverulegar aðstæður sínar með því að draga fram ólík tilbrigði þeirra, og leitast er við að finna öðruvísi og skapandi lausnir á þeim vandamálum sem tekist er á við. Þetta gerir þeim kleift að sjá sömu aðstæðurnar með augum þeirra sem eiga hlut að máli og hjálpar til við að skilja betur hvata og markmið annarra.

Líkt og Augusto Boal, upphafsmaður Leikhúss hinna kúguðu, sagði: „Leikhús – er æfing á lífi, sem lýkur ekki á sviðinu, heldur yfirferist á hið raunverulega líf.“

TÍU HELSTU VIÐFANGSEFNIN

Við kynnum nú til leiks viðfangsefnin sem samstarfsfélögin völdu að vinna með í verkefninu. Ítarlegri lýsingar, útlistanir á þeim aðferðum sem beitt var og athugasemdir sem komu fram er að finna í næstu köflum.

Atvinnulausir einstaklingar standa frammi fyrir fjölmörgum vandamálum, persónulegum, félagslegum, lagalegum og pólitískum svo dæmi séu nefnd. Að sama skapi eru birtingarmyndir þeirra afar einstaklingsbundnar og það eiga ekki allir við sömu vandamál að stríða. Sérfræðingar frá ýmsum löndum hafa engu að síður greint hvaða vandamál það eru sem þorri einstaklinga í atvinnuleit þarf að takast á við.

Við beinum sjónum okkar að þeim sviðum þar sem virkni einstaklingsins er nauðsynleg til þess að takast á við vandamálin. Pólitískt og efnahagslegt ástand hvers lands hefur mikið um það að segja hversu auðveldlega fólki gengur að finna sér starf, en möguleikar einstaklinga til þess að hafa áhrif á þessa þætti eru aftur á móti ekki miklir. Þessi staðreynd verður oft að afsökun fólks til þess að réttlæta eigið aðgerðaleyfi, skort á frumkvæði, hvataleysi og viljaleysi til þess að takast á við eigin vandamál. Við höfum hins vegar að leiðarljósi þá sannfæringu okkar að einstaklingurinn sjálfur sé fær um að gera mun meira en hann telur sig geta. Við fullyrðum einnig að hið ráðandi viðhorf að „einhver annar, yfirvöld, fjölmiðlafólk o.s.frv., ættu að leita lausna“ leiði alla jafna til hjálpar- og ábyrgðarleysis. Fólk verður að varanlegum bótaþegum og þetta viðhorf hindrar fólk í að reyna að ná eftirsóknarverðum markmiðum.

Viðfangsefnin eru eftirfarandi:

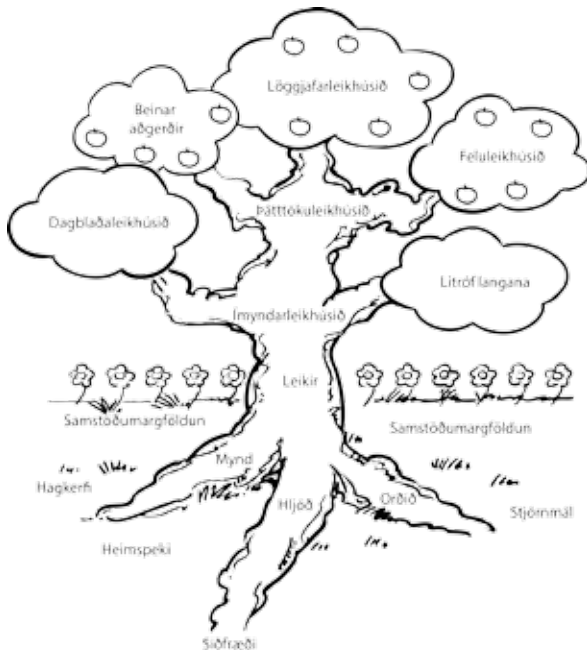
1. HVATAR
2. MEÐVITAÐ / VIÐEIGANDI SJÁLFSMAT
3. SJÁLFSÁLIT
4. HÆFNI Í FORMLEGUM SAMSKIPTUM
5. FÉLAGSLEG HÆFNI
6. TENGLANET
7. SJÁLFSKYNNING

8. FRUMKVÆÐI
9. AÐ VERA VIÐBÚINN BREYTINGUM
10. MÓTSTAÐA VIÐ FÉLAGSLEGAN ÞRÝSTING

Við vekjum athygli á því að þetta er ekki skilyrðislaus aðgreining á viðfangsefnum. Sum þeirra eru nátengd og það að þróa með sér hæfileika á einu sviði eflir færni á öðrum. Við höfum samt sem áður greint þau í sundur að vel ígrunduðu máli. Eftir langar samræður sem tóku mið af athugunum allra samstarfsfélaganna erum við sannfærð um að viðfangsefnin skarist aldrei algjörlega.

STUTTLEGA UM LEIKLISTARTÆKNINA OG TILLÖGUR AÐ NOTKUN Í SMÍÐJUM

LEIKHÚS HINNA KÚGUÐU



Mynd 2. Tré Leikhúss hinna kúguðu

Leikhús hinna kúguðu var skapað af brasilíska leikstjóranum og stjórnámálamaninum Augusto Boal (1931 – 2009). Það er sýnt með greinilegum hætti í **Tré Leikhúss hinna kúguðu** Mynd 2.

Þetta verkefni byggir aðeins á nokkrum hlutum Leikhúss hinna kúguðu: Leikjum, Ímyndarleikhúsinu, Þátttökuleikhúsinu og Litrófi langana (Mynd 2).

Leikir og **Ímyndarleikhúsið** (e. Image theatre) eru ómissandi hlutar Leikhúss hinna kúguðu. Leikir er valdir með það að leiðarljósi að þeir stuðli að lýðræðislegu umhverfi þar sem þátttakendur geta strax frá upphafi tekið niður bæði félagslegar og líkamlegar grímur. Augusto Boal sá leiki sem litlar eftirmyndir af samfélaginu, þar sem bæði reglur og frelsi hafa jafn mikið vægi. Samkvæmt honum á það jafnt við um leiki sem og lífið sjálft að reglur eru nauðsynlegar til þess að við getum unnið saman og skilið hvort annað, en frelsið aftur á móti stuðlar að þeirri sköpun sem er ómissandi, jafnt í leik og starfi. Ímyndarleikhúsinu má beita sem sjálfstæðri aðferð eða til þess að tengja á milli leikja og annarra aðferða eins og Þátttökuleikhússins, Litrófi langana o.s.frv. Ímyndarleikhúsið hjálpar einstaklingum að tjá eigin tilfinningar og hugsanir ásamt því að skilja og skynja aðra með óyrtum hætti, þ.e. í gegnum ólíkar skynjanir.

Þátttökuleikhúsið (e. Forum theatre) er líklega þekktasta aðferð Leikhúss hinna kúguðu. Það er eitt lýðræðislegasta form leikhúss sem til er og því er beitt um allan heim. Með Þátttökuleikhúsinu leitaðist Augusto Boal við að brjóta niður múrinn milli leikara og áhorfenda. Hugtök eins og „áhorfendur“ eiga ekki lengur við og í staðinn kemur hugmyndin um „leikmenn.“ Þeir fylgjast ekki eingöngu með atburðarásinni á sviðinu heldur leika sjálfir, tjá hugsanir sínar og hugmyndir og prófa mögulegar lausnir á þeim áleitnu vandamálum sem varpað er fram á sviðinu. Yfirleitt samanstendur hópurinn af bæði leikurum og áhorfendum – þeir skapa stutta leikþætti sem þeir sýna hver öðrum og taka þátt í flutningi hvers annars.

Litróf langana (e. Rainbow of Desires) er sjálfsskoðandi hluti Leikhúss hinna kúguðu og er samansafn ólíkra aðferða sem ætlað er að draga upp á yfirborðið innri kúgara og árársaðila. Innri árársaðilar eru niðurlægjandi, ásakandi, dæmandi og gagnrýnar raddir og þær tilfinningar einstaklings sem hindra hann í að ná markmiðum sínum. Þessar raddir spretta oft utan frá, en þær geta verið viðvarandi og haldið áfram að ásækja einstaklinginn þrátt fyrir að ytri aðstæður taki breytingum. Í gegnum leikhúsið dregur Litróf langana þessar innri persónur upp á yfirborðið. Þær öðlast form og hægt er að hefja samræður við þær og leita lausna á vandamálum sem fram að því voru dulin.

Við munum lýsa nákvæmlega og nefna dæmi um leiki, Ímyndarleikhúsið, Þátttökuleikhúsið og Litróf langana. Seinna, þegar við lýsum þeim aðferðum

sem beitt var í vinnu með helstu viðfangsefni verkefnisins látum við nægja að nefna æfingarnar og aðferðirnar án frekari lýsinga þar sem þeim verða gerð skil í næstu köflum.

LEIKIR OG ÍMYNDARLEIKHÚS

Við byrjum á því að fara yfir þá leiki sem hægt er að nota á hverjum fundi. Markmið þeirra eru upphitun, aukinn skilningur á sjálfum sér og öðrum auk þess sem leikirnir leggja grundvöll að réttu andrúmslofti. Að því loknu förum við yfir flóknari leiki sem geta einnig staðið sem sjálfstæðar æfingar. Þegar leikir eru notaðir sem sjálfstæðar æfingar er nauðsynlegt að efna til umræðna þar sem unnið er úr reynslu þátttakenda.

„Nafn á mismunandi vegu“

Markmið: Kynning, sköpun andrúmslofts.

Tími: 5-10 mínútur.

Æfingin: Allir þátttakendur ganga um herbergið. Eftir að leiðbeinandi gefur merki (t.d. með því að segja ákveðið orð), kynna þátttakendur sig hver fyrir öðrum með nafni. Eftir stutta stund er leiknum haldið áfram með ólíkum hætti: þátttakendur segja nafn sitt eins og það sé leyndarmál, sem hrós o.s.frv. allt eftir því hve frjótt hugmyndaflug leiðbeinandans er.

„Nafn þrisvar“

Markmið: Kynning, sköpun andrúmslofts, efling samvinnu, einbeiting.

Lengd: 10-15 mínútur.

Æfingin:

1. Þátttakendur standa í hring og einn tekur sér stöðu í miðjunni. Sá sem er í miðjunni segir nafn einhvers í hringnum þrisvar sinnum. Áður en hann nær að klára þarf sá sem var nefndur á nafn að ná að segja nafnið sitt einu sinni. Takist það, hefur honum eða henni verið „bjargað.“ Ef ekki, þá skiptir viðkomandi um stað við þann sem er í miðjunni og leikurinn heldur áfram.
2. Svona gengur leikurinn fyrir sig þar til reglurnar verða sífellt flóknari. Í annarri umferð eiga þeir sem eru í hringnum að verja þann sem stendur þeim á hægri hönd. Þegar aðilinn í miðjunni nefnir nafn einhvers þarf „verjandinn“ að ná að segja nafnið einu sinni áður en manneskjan í miðjunni er búin að segja það þrisvar. Takist það ekki, þarf sá/sú sem nefnd(ur) var, að stiga inn í miðjuna.

- Eftir því sem á líður breytast reglurnar þannig að fólkið í hringnum þarf að verja þann þriðja, fimmta o.s.frv. á hægri hönd. Að lokum gæti fólk aftur þurft að verja sjálft sig, þ.e. ef talan sem leiðbeinandinn gefur upp er sú sama og fjöldi þeirra sem mynda hringinn.

„Kötturinn vill komast aftur heim“

Markmið: Samband, samvinna, einbeiting, könnun á félagslegum samskiptum.

Lengd: 10-15 mínútur.

Æfingin: Þátttakendur standa í pörum í hringnum og leggja hönd á öxl hvors annars. Einn af þátttakendum er í miðju hringsins og er þá „kötturinn“. Kötturinn þarf að ganga upp að pari sem hann velur og spyrja: „*Má ég koma heim?*“ Parið þarf alltaf að svara: „*Nei.*“ Kötturinn gengur þá upp að öðru pari og spyr hvort hann megi koma heim. Á meðan á þessu stendur þurfa einstaklingar í hinum pörunum að ná augnsambandi við einhvern úr öðru pari. Þegar þau gefa merki með augunum skipta þau um stað, bæði yfirgefa sinn félag og hlaupa til þess að taka utan um þann sem varð eftir. Kötturinn reynir þá að mynda þar með þeim sem standa einir. Fyrir vikið þurfa þátttakendur að reyna að skipta um stað þegar kötturinn stendur með bakið í þá. Eftir að hafa hlaupið frá félagi má ekki snúa aftur á sama stað. Leiðbeinandinn getur kallað „*Godzilla!*“ hvenær sem er og þá þurfa allir að skipta um stað. Þátttakendur öskra þá, hlaupa og sveifla höndum eins og þeir sé hræddir við Godzilla, þar til þeir finna nýjan félag. Einn þátttakandi stendur eftir og leikurinn heldur áfram. Leiðbeinandinn getur líka kallað „*Matrix!*“ Aftur skipta allir um stað, en í þetta sinn eins og í bíómynd sem hægt hefur verið á, eins og í „*The Matrix.*“

„Zipp-Zapp-Boing“

Markmið: Að breyta orkustigi hópsins, undirbúningur fyrir frekari vinnu.

Tími: 5-10 mínútur.

Æfingin: Allir þátttakendur standa í hring og rétta „orku“ á milli sín. Orkan er send með umsaminni hreyfingu, t.d. með því að rétta hratt út báðar hendur, eða með því að þykjast kasta bolta. Þegar orkan er send til hægri, segir maður „*Zipp,*“ til vinstri, „*Zapp*“ og beint á móti, „*Boing.*“ Handahreyfingarnar fylgja með. Þessi leikur á að vera mjög hraður og allri orku skal beint í að segja rétt orð og gera hreyfingarnar. Sá sem tekur við „orkunni“ velur hvort hann sendir orkuna til hægri eða vinstri, eða beint áfram.

„Sprengra – skjöldur“

Markmið: Samskipti, könnun á samspili í hópnum, athygli með umhverfinu og öðru fólki.

Lengd: 10-15 mínútur.

Æfingin: Þátttakendur ganga um herbergið. Á einhverjum tímapunkti, gefur leiðbeinandinn fyriræmi um að allir velji í huganum hver úr hópnum verður hans eða hennar „sprengja“. Leikurinn heldur áfram, allir ganga um herbergið og reyna að vera eins langt frá sinni „sprengju“ og mögulegt er. Eftir stutta stund eru gefnar frekari leiðbeiningar þar sem allir velja sér „skjöld“ í huganum. „Skjöldurinn“ ver gegn „sprengjunni,“ þannig að það sem eftir leiks reyna þátttakendur að staðsetja sig þannig að „skjöldurinn“ sé alltaf á milli þeirra og „sprengjunnar.“ Í lok leiks er talið niður frá 10 og „sprengjunnar“ springa. Við það standa allir í stað og leiðbeinandinn gengur á milli og spyr þátttakendur hvort þeir séu á lífi og hvers vegna þeim gekk vel eða illa.

„Ég er“ (Spunaleikur)

Markmið: Samvinna, undirbúningur fyrir frekari vinnu, slökun, spuni, sköpun.

Lengd: 15-20 mínútur.

Æfingin: Þátttakendur standa í hring. Einn gengur að miðju hringins, skapar ákveðna stöðu með líkama sínum og segir hvað hann/hún er (stendur t.d. fast á jörðinni, réttir upp og hendurnar og segir: „Ég er tré“) og heldur þeirri stöðu. Næsti þátttakandi gengur svo inn í hringinn og býr til stöðu og skýringu sem passar við þá fyrstu, (hangir t.d. neðan úr handleggnum og segir: „Ég er epli á trénu,“) sá þriðji fylgir sömu reglu (tekur sér t.d. stöðu sem „rigning“). „Tréð“ velur þá hvoru það þurfi meira á að halda, epli eða rigningu, og leiðir þann aðila út úr hringnum. Hinn „óþarfi“ er þá einn eftir í miðju hringins, endurtekur hvað hann er án þess að breyta stöðunni og leiknum er haldið áfram. Næstu tveir þátttakendur taka sér þá stöðu út frá „hinum óþarfa“. Þannig eru alltaf einn til þrjú þátttakendur inni í hringnum í einu. Mikilvægt er að halda góðum dampi í þessum leik og tryggja þannig að þátttakendur reyni ekki alltaf að finna það sem röklega passar best, heldur geti slakað á, þorað að spinna og koma með skapandi og óþvingaðar hugmyndir.

„Kólumbísk dáleiddsla“ (í pörum)

Markmið: Af-vélvæðing líkamans, traust, könnun á samspili. Þennan leik má nota sem sjálfstæða vinnuaðferð ásamt samtali. Hvernig þeirri samræðu er háttað og hvaða spurningar skal bera upp verður lýst í tengslum við hvernig þessi leikur nýtist í vinnu með tiltekin viðfangsefni.

Lengd: 30-40 mínútur.

Æfingin: Þátttakendum er skipt niður í pör. Einn er dáleiddandinn (A) en hinn er sá daleiddi (B). A heldur höndinni uppi með lófann fram, um það 20 cm fyrir framan andlit B. B reynir allan tímann að halda þessari fjarlægð líkt

og hann sé dáleiddur af lófanum. Í upphafi færir A lófann hægt upp og niður, til hægri og vinstri og B fylgir hreyfingunum, fyrst bara með höfðinu og svo með líkamanum öllum. Ekki má gera snöggar eða hættulegar hreyfingar. Síðar, þegar merki er gefið er dáleiðslan endurtekin úr meters fjarlægð og svo úr þriggja metra fjarlægð eða meira. A þarf ávallt að passa að B meiðist ekki eða rekist á aðra þátttakendur. Þörin mega hreyfa sig um allt herbergið. A getur látið B í undarlegur stöður, liggjandi eða jafnvel standandi á tám, en ávallt skal gæta þess að virðing og aðgát séu í fyrirrúmi. Loks er skipt um hlutverk og æfingin endurtekin.

„Kólumbísk dáleiðsla“ (í hóp)

Markmið: Könnun á félagslegum samskiptum hópsins, fylgst með virkni og tengslum, hópefli. Þennan leik má nota sem sjálfstæða vinnuaðferð ásamt samtali.

Lengd: 20-30 mínútur.

Æfingin: Líkt og í æfingunni á undan fer dáleiðingin fram með lófanum. Í þessari æfingu koma félagsmynstrin skýrar í ljós. Sjálfboðaliði stendur í miðju hringsins og teygir hendurnar út til hliðanna. Tveir sjálfboðaliðar til viðbótar standa þannig að andlit þeirra séu 20 cm frá lófum þess fyrsta, einn hvoru megin. Þeir eru þá dáleiddir af lófunum. Þeir rétta svo sjálfir út hendurnar með sama hætti og fleiri slást í hópinn þar til loks allir eru með. Þannig verður til heilt kerfi dáleiddra og dáleiðenda. Þegar merki er gefið fer allt kerfið á hreyfingu. Á meðan hver og einn fylgir þeim lófa sem hann er dáleiddur af hreyfir hann hendurnar sjálfur og dáleiðir aðra. Þeir sem eru í miðju kerfisins stjórna mest, og þeir sem eru á jaðrinum hafa minnst völd.

„Talið upp að þremur“

Markmið: Einbeiting, samvinna, sköpun, hvatning til að opna sig í hóp.

Lengd: 10-15 mínútur.

Æfingin: Þátttakendur skipta sér í pör. Hvert par telur upp að þremur með því að skiptast á. A segir „einn,“ B „tveir,“ A „þrír,“ B „einn“ o.s.frv. Á ákveðnum tímapunkti hættir leiðbeinandinn að telja og pörin fá öll það verkefni að skipta tölunni einum út fyrir hljóðlausa hreyfingu sem þau koma sér saman um, t.d. að kinka kolla. Að því loknu byrjar talningin aftur: „kink, tveir, þrír, kink, tveir, þrír...“ Þegar leiðbeinandinn gefur aftur merki er hinum tölunum skipt út fyrir hreyfingu, fyrst tveimur, og svo þremur. Að lokum eru öll pörin farin að „telja“ með hljóðlausum hreyfingum. Þá er pörunum boðið að sýna hópnum sköpunarverk sitt og hæfni til að tala saman í hljóði. Hópurinn styður parið með háværum fagnaðarlátum. Einn möguleiki er að bjóða pari að „telja með hreyfingum“ með lokuð augun fyrir framan hópinn.

„Öfug hegðun“

Markmið: Hlustun, einbeiting, sköpunargleði, jafnræði innan hópsins, frelsun frá samfélagslegum viðmiðum og staðalmyndum.

Lengd: 15-20 mínútur.

Æfingin: Allir þátttakendur ganga um herbergið. Í upphafi fá þátttakendur skýr fyrirmæli frá leiðbeinanda: „þegar ég segi „gangið“ þá gangið þið af stað, þegar ég segi „stopp“ þá stoppið þið.“ Í smá tíma segir leiðbeinandinn „stopp“ og „gangið“ til skiptist og þátttakendur hlýða. Síðan breytir leiðbeinandinn fyrirmælunum: „þegar ég segi „gangið“ þá stoppið þið og þegar ég segi „stopp“ þá gangið þið.“ Síðan er frekari fyrirmælum bætt við: „þegar ég segi „gangið“ þá stoppið þið og þegar ég segi „stopp“ þá gangið þið. Þegar ég segi „klapp“ þá klappið þið og þegar ég segi „nafn“ þá kallið þið nafnið ykkar.“ Þegar hópurinn er búinn að fara eftir þessu og búinn að venjast fyrirmælunum er „nafni“ og „klappi“ víxlað. Lokafyrirmælin eru á þessa leið: „Þegar ég segi „gangið“ þá stoppið þið. Þegar ég segi „stopp“ þá gangið þið af stað. Þegar ég segi „klapp“ þá kallið þið nafnið ykkar. Þegar ég segi „nafn“ þá klappið þið höndunum. Þegar ég segi „himinn“ þá beygið þið ykkur niður og þegar ég segi „jörð“ þá standið þið á tánum.“

Ímyndarleikhúsið

Eins og minnst hefur verið á má nota Ímyndarleikhúsið sem sjálfstæða vinnuaðferð, eða sem tengingu á milli leikja og Þátttökuleikhússins eða annarra aðferða. Ímyndarleikhúsið er einstakt að því leyti til að líkaminn verður að meginuppsprettu upplýsinga um tilfinningar, hugsanir og skynjanir. Þannig greiðir Ímyndarleikhúsið götu sjálfsþekkingar. Við það t.d. að horfa á kyrrmynd annarrar manneskju vörpum við eigin hugmyndum á hana og verðum þannig vör við og drögum upp á yfirborðið eigin reynslu. Ímyndarleikhúsið getur bæði verið einstaklingsathöfn, þegar líkaminn er notaður til að skapa kyrrmyndir sem tjá ólík hugtök, orð og hugsanir, eða hópathöfn. Þá myndar hópurinn uppstillingu kyrrmynda með því að leika eftir stöður og svipbrigði annarra þar til hver og einn hefur tekið sér stöðu sem aðalpersóna uppstillingarinnar.

Í einstaklingsútgáfunni standa þátttakendur í hring með lokuð augun. Leiðbeinandinn ber þá upp hugtök tengd því viðfangsefni sem unnið er með. Þegar hugtak hefur verið borið upp (t.d. „atvinnuleysi“, „löngun“, „vonbrigði“ o.s.frv.) fá þátttakendur nokkrar mínútur til þess að skapa kyrrmynd af hugtakinu í hugarum. Þegar leiðbeinandi gefur svo merki opna þátttakendur augun og sýna þessa kyrrmynd með líkamanum. Í fyrstu eru þátttakendur hvattir til að vera með sjálfum sér, að finna fyrir líkama sínum og tungumáli hans. Að því loknu líta þeir á kyrrmyndir annarra og meta

hvort þær líkist sinni eigin, eða séu gjörólíkar. Mikilvægt er að hafa í huga að þátttakendur hugsi ekki um hvaða kyrrmynd sé „rétt“ fyrir hvert hugtak, heldur reyni að finna það sjálfir og verða varir við eigin túlkun. Í hópútgáfu Ímyndarleikhússins byrjar einn þátttakandi á að búa til kyrrmynd sem tjáir hvernig hann upplifir tilteknar aðstæður (t.d. misnotkun á vinnustað) og hvort hann sé aðalpersónan, þ.e. fórnarlamb kúgunar. Að lokum fara fram umræður þar sem kannað er hvernig kyrrmyndirnar sem settar eru fram með líkamanum tengjast tilfinningum, reynslu og lífi þátttakenda.

ÞÁTTÖKULEIKHÚSIÐ

Þáttökuleikhúsið er leikhús án fyrir fram skrifaðs handrits. Þættir eru skapaðir af fólkinu sjálfu og spretta upp úr þeim viðfangsefnum sem fólkið varðar. Í vissum tilfellum má skapa þættina fyrir fram og sýna þá svo áhorfendum. Þá skal hafa í huga hvaða félagslegu vandamál skipta máli fyrir áhorfendahópinn. Einungis þannig getur Þáttökuleikhúsið þjónað tilgangi sínum, kveikt umræður og knúið áhorfendur til þess að stíga á svið og breyta aðstæðum til hins betra. Í öðrum tilfellum eru þættirnir búnir til af þeim hópi sem unnið er með, en algengast er að unnið sé í smærri hópum. Hver hópur ræðir í upphafi hvaða félagslegu vandamál varða hann mest og skapar svo upp úr því þátt sem er leikinn fyrir hina hópana. Hinir hóparnir verða þá að leikmönnum og taka virkan þátt í þeirri framvindu sem er sett á svið. Í þessu verkefni var aðallega unnið með þessum hætti en einnig voru settir á svið þættir fyrir breiðari áhorfendahóp.

Hver þáttur Þáttökuleikhússins er stuttur, eða u.þ.b. fimm mínútur að lengd. Helstu persónur leikaranna eru aðalpersónan (fórnarlambið í aðstæðunum), andstæðingurinn (gerandinn), hlutlausar persónur (annað hvort algjörlega hlutlausar eða sem styðja lítillaga við aðalpersónuna eða gerandann). Félagslegum aðstæðum er lýst þar sem aðalpersónan verður fyrir kúgun af hendi einhvers annars og er þar með sett í fórnarlambsstöðu. Flutningurinn byrjar yfirleitt hlutlaust með því að lýsa því hvar atburðarásin á sér stað, hverjar persónurnar eru og hver söguþráðurinn er. Síðan breytast aðstæður til hins verra. Félagslegt vandamál, kúgun eða röng hegðun eru sett á svið og þættinum lýkur þegar vandamálið er sem verst. Á meðan á flutningi stendur þurfa leikarar ekki að leysa vandamálið heldur reyna þeir að sýna það með lífandi og áhrifamiklum hætti og fá áhorfendur þannig til þess að taka þátt í því sem þeir sjá. Aðstæðurnar eiga að vera flóknar og bjóða upp á ólíka möguleika á að leysa úr flækjunni. Ef leikarar velja aðstæður þar

sem ómögulegt er að veita mótstöðu gegn ofbeldi, útilokar það umræður um mögulegar lausnir og slekkur áhuga áhorfenda á að taka virkan þátt. Áhorfendur hafa enga ástæðu til að vera skapandi og finna fyrir krafti sínum í aðstæðunum ef þeir sjá ekki tilgang í því að stíga upp á svið og endurtaka atburðarásina með nýjum hætti. Aðstæðurnar geta verið bæði einfaldar og hversdagslegar, en yfirleitt koma djúpstæðari rætur þeirra í ljós í gegnum samræður.

Jókerinn er mikilvægur hluti þátttökuleikhússins en hlutverk hans er að vera milliliður leikara og áhorfenda. Eftir að leikarar kynna leikþátt kemur Jókerinn af stað samtali við áhorfendur eða leikmenn. Gildir þá einu hvort það er fyrir breiðan áhorfendahóp eða í smærri hópavinnu.

Áður en flutningurinn hefst kynnir Jókerinn leikarana sem stilla sér upp í röð á sviðinu. Jókerinn gengur upp að hverjum og einum, snertir öxl hans og segir leikaranum nafn og aldur aðalpersónunnar. Að lokum kynnir hann sögusviðið. Að flutningi loknum sný Jókerinn til baka og ávarpar áhorfendur. Hans helstu spurningar eru:

- *Hvað sáuð þið í flutningnum?*
- *Skilduð þið aðstæðurnar? eru einhverjar spurningar?*
- *Hvaða vandamál sjáið þið í þessum aðstæðum?*
- *Eru aðstæðurnar raunsæjar? Koma þær upp í raunveruleikanum?*
- *Hver þjáist mest í þessum aðstæðum? Hver er gerandinn? Hverjar eru hlutlausu persónurnar?*
- *Er hægt að gera eitthvað til þess að breyta þessum aðstæðum? Hvað gæti aðalpersónan gert öðruvísi?*

Hlutverk umræðunnar: Umræðurnar leiða í ljós viðhorf áhorfenda til aðstæðnanna, en það getur verið ólíkt því sem leikararnir ætluðu sér að setja á svið. Þá er mikilvægt að sjá hvort áhorfendur kannist við slíkar aðstæður. Ef svo er, finna áhorfendur sig frekar knúna til þess að taka virkan þátt í að leysa vandamálið.

Aðalpersónan og andstæðingurinn eru valin. Ef áhorfendur sammælast ekki um hver sé fórnarlambið og hver sé gerandinn fer fram atkvæðagreiðsla. Ekki smá sleppa þessum hluta því þegar þátturinn er endurtekinn er farið eftir skýrum leikreglum. Áhorfendur geta reynt að skipta um aðalpersónu á meðan á leikþættinum stendur. Ef samstaða næst, má einnig skipta um hlutlausu aðila. Andstæðingurinn er ávallt sá sami. Í lífinu sjálfu er ekki raunhæft að útiloka alla árársaðila og því verður að reyna að sjá við þeim.

Áhorfendur mega spyrja persónurnar hvers vegna þær komu fram við hvora aðra eins og þær gerðu og fá þannig betri mynd af hugsunum,

tilfinningum og sögum viðkomandi. Að umræðum loknum er þátturinn endurtekinn. Markmiðið er að fá áhorfendur til þess að stíga á svið og breyta aðstæðum til hins betra með því að skipta út aðalpersónunni og prófa ný hegðunarmyntur í lóknum aðstæðum. Tillögur verða að vera raunsæjar, það er mjög ólíklegt að innhverf aðalpersóna verði skyndilega hrókur alls fagnaðar. Því þarf að gæta þess að tillögurnar séu þannig að aðalpersónan sé fær um að láta á þær reyna. Sú staða getur komið upp að á meðan á samræðum stendur stígur einhver fram sem er tilbúinn til þess að leika í þættinum. Þá er viðkomandi umsvifalaust kallaður upp á svið og flutningur hefst á ný. Annars byrja leikararnir þáttinn upp á nýtt og endurtaka alveg eins og í fyrsta skiptið. Þá eiga áhorfendur kost á að klappa saman höndunum hvenær sem er og stöðva atburðarásina. Þá gefst þeim tækifæri á að stíga inn og taka þátt í flutningnum. Leitast skal við að prófa allar þær lausnir sem áhorfendur leggja til. Leikararnir (andstæðingurinn og þau hlutlausu) halda áfram flutningi sínum og beygja sig ekki svo auðveldlega fyrir hinni nýju aðalpersónu. Þeir þurfa hins vegar að bregðast við nýjum leikara ef þau telja að röksemdir hans og hegðun myndu minnka ofbeldi og kúgun af þeirra hálfu.

Í Þátttökuleikhúsinu er ekki reynt að finna einhverja eina rétta lausn. Þátttakendur leita eins margra og ólíkra lausna og mögulegt er. Þannig bætast mörg tól í verkfærakistuna sem geta hjálpað fólki þegar það lendir í svipuðum aðstæðum. Eftir hverja tilraun til þess að hafa áhrif aðstæður er nauðsynlegt að tala við áhorfendur um hvort og hvernig aðstæður hafa breyst, og þegar allar tillögur hafa verið reyndar er mikilvægt að leyfa áhorfendum að deila innsýn sinni og tilfinningum. Jókerinn sjálfur er ávallt hlutlaus. Hann hvetur áhorfendur til þess að segja frá og sýnir þeim að það eru þeirra viðhorf og hugmyndir sem mestu máli skipta.

Augusto Boal: „Þátttökuleikhúsið er í eðli sínu sjónarspil. Í vissum skilningi er það ákveðið skemmdarverk, sviðið er eyðilagt, altarið þar sem leikarar eru allsráðandi. Við leyfum okkur að eyðileggja alla þá vinnu sem leikarar hafa búið sig undir til þess að skapa eitthvað nýtt, leikhús sem predikar í hefðbundnum skilningi þess orðs, en er um leið fræðandi þar sem lærdómur á sér stað um leið.“

Við kynnum nú nokkrar útgáfur af Þátttökuleikhúsinu frá Augusto Boal, skapara Leikhúss hinna kúguðu, sem nýtast vel til þess að kynna þátttökuleikhúsið á stuttum tíma:

- **„Handaband“** Leikari A gengur í átt að B og réttir út höndina. Þegar A nálgast snýr B baki við honum og neitar að taka í höndina. Í þessu 5 sekúndna atriði eru allir lykilhlutar Þátttökuleikhússins til staðar: Aðalpersónan A, andstæðingurinn B, ákveðnar aðstæður (nálgunin), augnablik sem inniheldur bæði hættur og tækifæri (hvað á A til bragðs

að taka næst?), og ósigur aðalpersónunnar. A er yfirbugaður og þetta gefur áhorfendum tækifæri til að taka stöðu A og reyna sjálfir ýmsar leiðir til þess að ná takmarkinu, að taka í hönd B.

- **„Fjórir ganga, einn dansar“** Fjórir leikarar ganga áfram hlið við hlið, líkt og í marseringu en sá fimmti vill hins vegar dansa. Hinir fjórir eru ekki tilbúnir til þess, þeir stoppa þann fimmta og knýja hann í gólfíð. Síðan stendur hinn yfirbugaði upp, slæst í för með fjórmeningunum og gengur með þeim í takt. Áhorfendur fá þá tækifæri til að tjá viðhorf sitt til aðstæðnanna. Allar skoðanir sem koma fram eiga fyllilega rétt á sér, enda spretta þær upp úr reynslu hvers og eins og eru hluti af sögu þeirra.

Spurningar sem hægt er að bera upp eru t.d.: „Hvaða merkingu leggið þið í þessar aðstæður?“ „Hvenær kemur þetta fyrir í raunveruleikanum?“ „Hvaða hugmyndir hafið þið um hvað sá fimmti getur gert til þess að beygja sig ekki undir hina fjóra?“ „Hvað mynduð þið gera ef þið væruð aðalpersónan?“

- **„Of seint“** Þrjú leikarar sitja hver við sitt borð, og þeim er stillt upp fyrir aftan hvorn annan. Fjórði leikarinn, sem er aðalpersónan, stendur fyrir framan þá. Fyrsta borðið er nálægt aðalpersónunni, annað á miðju sviðinu og það þriðja alveg á hinum endanum. Atburðarásin hefst og aðalpersónan hleypur að borðinu sem er lengst í burtu. Þegar hún kemur að borðinu stendur sá sem situr við borðið upp og segir „of seint“. Aðalpersónan kemst í uppnám og snýr aftur á upphafsstað. Þá skokkar hún að miðborðinu. Sagan endurtekur sig og þegar hún kemur að borðinu stendur sá sem situr við borðið upp og segir „of seint“. Við það verður aðalpersónan fyrir miklum vonbrigðum, og í þriðja skiptið hleypur hún ekki, heldur gengur einfaldlega að því borði sem er næst henni. Sá sem situr við borðið stendur þá upp og segir „of seint“. Áhorfendur eru svo spurðir út í aðstæðurnar og beðnir um að koma með uppástungur. Að umræðum loknum er greint frá því að þetta sé saga af konu sem var svo hrædd við allt að hún var sein hvert sem hún fór. Að vissu leyti er þetta ekki hreinræktuð þátttökuleikhússaga, vegna þess að kúgunin kemur ekki utan frá heldur felst hún í ótta aðalpersónunnar við það að lifa. Allar líkur eru á því að áhorfendur finni upp gjörólíka sögu fyrir flutninginn sem verður þannig að þátttökuleikhúsi. Með því að tvinna saman ytri og innri kúgun myndar þessi saga brú yfir í næsta flokk aðferða – Litróf langana.

LITRÓF LANGANA

Litróf langana er aðferð sem Augusto Boal fann upp á því tímabili sem hann vann í Evrópu, en þá kynntist hann í fyrsta sinn innri formgerð kúgunnar. „Löggunnar í höfðinu“ er nafnið sem hann fann þeim árasaraðilum og kúgurum sem búa innra með okkur. Hófst hann þá handa við það metnaðarfulla verkefni að finna leiðir til þess að beita aðferðum leikhússins til þess að draga þessa innri kúgun upp á yfirborðið og vinna með hana.

Augusto Boal: *„Í Lissabon, og síðar í París, vann ég í fimmtán ár með innflytjendum frá mismunandi löndum Evrópu, kennurum, körlum og konum, verkamönnum. Ég vann með fólki sem upplifði kúgun sem einnig er algeng í Suður-Ameríku; kynþáttahatur, kynjamismunun, óbærilegar vinnuaðstæður, léleg laun, misbeiting lögregluvalds o.s.frv. Leikhús hinna kúguðu dró einnig upp á yfirborðið önnur form kúgunar, sem ég sjálfur kannaðist ekki við; „einsemd“, „að geta ekki talað við aðra“, „ótti við tómléika.“ Fyrir mér, sem hafði flúið grimma og miskunnarlausa einræðisstjórn, virtust þessi vandamál í fyrstu yfirborðskennd og lítilvæg. Ég spurði sjálfan mig í sífellu, eins og með vélrænum hætti „hvar eru löggunnar hérna?“ Ég var einfaldlega vanur því að vinna með mjög skýrar og ákveðnar formgerðir kúgunar[...]. Ég byrjaði með tilgátuna: „löggunnar eru í höfðinu á okkur, en efnislegar höfuðstöðvar þeirra – lögreglustöðvarnar – eru fyrir utan.“ Ég þurfti að komast að því og skilja hvernig „löggunnar“ komast inn í höfuðið á okkur og finna leiðir til þess að reka þær út. Það var metnaðarfull þrá.“ Grundvöllur Litrófs langana er Ímyndarleikhús, en ítarlegri lýsingu á því má finna í kaflanum „Leikir og Ímyndarleikhúsið“ (síða 13). Þegar byrjað er á Litrófi langana er gjarnan tekin ein æfing úr Ímyndarleikhúsinu. Þátttakendur eru beðnir um að tjá með líkama sínum þau hugtök sem unnið verður með í smíðjunni. Þannig fá þeir betri tilfinningu og skynjun á hugtökunum sem undirbýr þá fyrir mikla innri vinnu.*

Kerfi Litrófs langana nær utan um fjölda verkefna og aðferða sem vinna með ólík form innri kúgunar. Í þessari skýrslu eru kynntar til leiks þær aðferðir sem beitt var í vinnu með markhópnum og við getum heilshugar mælt með fyrir sérfræðinga.

„Þrír hættir, þrír staðir“

Markmið: Að öðlast skilning á núverandi ástandi, fortíð, áætlunum, hæfni til að þekkja mismunandi hætti, mat á markmiðum, von, ótta og erfiðleikum.

Lengd: Ein klukkustund eða meira.

Æfingin: Þátttakendur standa í hring.

1. Leiðbeinandinn gefur fyrirmæli: „Nú vinnum við hvert fyrir sig. Lokið augunum og hugsíð um einhvern sem þið mynduð ekki vilja líkjast. Hugsíð um hver sú manneskja er og hvers vegna þið viljið ekki líkjast þeim. Kannski er það þú, eins og þú varst í fortíðinni. Eða getur verið að það sé einhver sem þú þekkir: stjórnmalamaður, kennari, foreldri? Hafíð augun lokuð áfram og bíðið til kyrrmynd með líkamanum, skúlptúr af viðkomandi. Opnið augun, en ekki til þess að líta á hina, heldur skuluð þið meta hvernig ykkar eigin kyrrmynd lítur út. Magnið upp það sem þið hafíð skapað með líkamanum. Gerið það tvöfalt ýktara. Leggið þetta á minnið, þar sem þið munið nota þetta aftur seinna, og slakið á.“
2. Fyrirmæli: „Lokið augunum aftur og hugsíð um einhvern sem þið mynduð vilja líkjast. Þetta er draumamanneskja gædd þeim gildum og eiginleikum sem skipta ykkur máli. Kannski er þetta raunveruleg manneskja: forsetinn, mamma, pabba, besti vinur, eða þú fyrir tíu árum, eða þú í gær. Hægt og rólega skulið þið búa til kyrrmynd af henni með líkamanum og magnið hana upp eins og þið getið. Opnið augun og takið eftir hvernig ykkar eigin kyrrmynd lítur út. Leggið þetta á minnið, þar sem þið munið nota þetta aftur seinna, og slakið á.“
3. „Nú sköpum við þriðju kyrrmyndina. Lokið augunum. Kannski er þetta auðveldasta kyrrmyndin, eða jafnvel sú erfiðasta. Bíðið til kyrrmynd af ykkur sjálfum í huganum, eins og þið eruð í dag. Þetta gæti verið sama kyrrmynd og áðan, eða eitthvað gjörólíkt. Það sem mestu máli skiptir er að þið séuð einlæg. Þetta er fyrir ykkur gert og þið þurfið ekki að útskýra þessar kyrrmyndir fyrir neinum. Þegar þið eruð tilbúin skulið þið sýna kyrrmyndina með líkamanum og magna hana upp. Opnið augun, takið eftir því hvernig kyrrmyndin lítur út og magnið hana upp enn þá meira. Leggið hana á minnið, og sleppið stöðunni.“
4. Fyrirmæli: „Endurtakið fyrstu kyrrmyndina með líkamanum (manneskjan sem þið vilduð ekki líkjast), breytið svo hægt og rólega yfir í kyrrmyndina af ykkur sjálfum eins og þið eruð, og svo rólega yfir í kyrrmyndina af þeim sem þið vilduð líkjast. Farið svo hægt til baka, þar til þið eruð komin aftur í stöðu þess sem þið viljið ekki líkjast. Farið svona fram og aftur nokkrum sinnum og reynið að skynja umbreytingaferlið í heild sinni.“ Þátttakendum er þá gefinn tími til þess að gera þessa æfingu, hver á sínum hraða.
5. Fyrirmæli: „Leggjum þessar kyrrmyndir til hliðar um stund. Nú förum við í annan hluta æfingarinnar. Ímyndið ykkur að þetta herbergi sé allur heimurinn. Finnið þann stað sem þið helst viljið vera á. Þetta gæti verið í miðjunni, í horninu, á stól eða undir borði – hvar svo sem ykkur líður vel. Reynið að skynja hvað það er sem ykkur líkar við staðinn. Hugsíð um hversu oft í lífinu við erum á þeim stað sem við viljum vera á.“ Í þessari æfingu

ganga þátttakendur um herbergið og stoppa á þeim stað sem þeim þykir bestur. Þeim er gefin tími til þess að gera æfinguna á sínum hraða.

6. „Yfirgefið nú þennan stað og finnið þann sem væri verstur. Munið að þetta herbergi er allur heimurinn. Gangið þangað mjög hægt. Þessi staður getur verið nálægt besta staðnum, eða mjög langt frá honum. Þegar þið hafið fundið staðinn, gangið úr skugga um að ykkur líði ekki vel þar. Reynið að skynja hvers vegna það er slæmt að vera á þessum stað. Og það sem skiptir mestu máli, hversu oft í lífinu þið eruð á stað sem þið viljið ekki vera á.“
7. „Lítið í kringum ykkur og finnið þann stað sem ykkur finnst þið vera á í dag. Er það við gluggann, þar sem þið eruð sýnileg? Í horninu? Eða alveg í miðjunni? Fikrið ykkur hægt og rólega að þeim stað og skynjið hvort hann passi í raun og veru. Hvernig liður ykkur þar? Hversu oft liður ykkur þannig?“
8. Þá hefst samruni æfinganna tveggja, kyrrmynda og staða. Fyrirmæli: „Farið á staðinn sem þið vilduð ekki vera á, og búið til kyrrmynd af þeim sem þið vilduð ekki líkjast. Verið hreinskilinn við sjálf ykkur. Hversu oft líður ykkur svona? Færið ykkur smám saman yfir á þann stað sem þið eruð stödd á núna og á leiðinni búið þið til kyrrmynd af þeim sem þið eruð í dag. Skynjið hvernig það er að vera á þessum stað sem sá einstaklingur sem þið eruð í dag. Farið svo rólega yfir á þann stað sem þið vilduð helst vera á og á meðan búið þið til kyrrmynd af þeim sem þið viljið vera. Hversu oft liður ykkur svona? Í hvaða skilningi er þessi tilfinning óvenjuleg? Hvenær liður ykkur svona? Í vinnunni? Heima? Með fjölskyldunni? Vinum? Njótið þessarar tilfinningar. Farið svo alla leið til baka, hægt og rólega og breytið kyrrmyndinni með líkamanum. Skynjið hvernig tilfinningin breytist. Finnst ykkur eins og þið tapið einhverju? Hverju? Kyrrmyndirnar spruttu frá sjálfum ykkur, sem þýðir að innst inni þekkið þið þessa hætti. Á eigin hraða skulið þið ferðast á milli staða og setja fram kyrrmyndirnar, nokkrum sinnum, fram og til baka. Hvers konar tilfinning er það þegar þið farið frá hinu versta til hins besta? Hvað erfiðleika þurfið þið að yfirstíga?“ Þátttakendur fá þá tíma til þess að gera æfinguna á sínum eigin hraða. Þegar æfingunni lýkur er auðveldara ef þátttakendur ljúka henni á besta stað.
9. Umræður. Æfingin vekur upp fjölda tilfinninga. Sumir þátttakendur eru tilbúnir til að deila þeim en aðrir ekki. Eftir æfinguna, er mikilvægt að mynda aftur hring og leyfa þátttakendum að segja frá reynslu sinni, tilfinningum og innsýn. Ef til þess kemur, verður leiðbeinandinn að vera tilbúinn að veita þátttakendum tilfinningalegan stuðning. Með því að ljá reynslu sinni orð tengist leikurinn lífinu sjálfu, þátttakendur minnast reynslunnar lengur og verða meðvitaðri í daglegu lífi.

„Þrjár spurningar“

Markmið: Að kanna sjálfan sig og raunverulegar þarfir, að öðlast vitund á dýpstu löngunum og markmiðum.

Lengd: Hálf tími eða lengur.

Æfingin: Þátttakendum er skipt í pör. A spyr B þriggja spurninga. A hagar sér eins og vél, spyr spurninganna aftur og aftur án þess að stoppa og án þess að bregðast á nokkurn hátt við svörum B. B má svara eins og honum sýnist, með sömu svörum, með því að breyta þeim, með því að hlæja eða reiðast. A bregst á engan hátt við. Eftir nokkurn tíma skipta A og B um hlutverk.

Spurningarnar þrjár:

- Hvað viltu í raun og veru?
- Hvað þarftu að gera til að öðlast það?
- Hvað verður þú þá?

Við fyrstu sýn virðist æfingin afar einföld, en hún vekur upp sterkar tilfinningar hjá þátttakendum. Þeir geta ekki takmarkað sig við yfirborðskennd svör því endurtekning veldur gremju sem lætur þá leita dýpra inn á við. Ýmsar tilfinningar láta á sér kræla en algengt er að þátttakendur finni fyrir reiði, vonbrigðum, löngun til að hlæja eða jafnvel draga sig í hlé. Eftir æfinguna segja þátttakendur oft að á vissum tímamarki hafi æfingin verið mjög ergjandi. En eftir að hafa komist yfir það stig hafi mikilvægar langanir, markmið og innsæi komið í ljós sem þeir bjuggust engan veginn við. Gott er að leyfa þátttakendum að deila með hópnum tilfinningum sínum og innsýn að æfingu lokinni. Þá kemur í ljós hvernig æfingin tengist lífinu og hvaða breytingum þátttakendur þurfa raunverulega á að halda.

„Kyrrmynd kyrrmyndanna (kúgun)“

Markmið: Við vísum til bókarinnar *Litróf langana* (Rainbow of Desire) eftir Augusto Boal. Boal bendir á að „þessari aðferð skal beitt í vinnu með nýjum hópi. Kyrrmynd kyrrmyndanna má einnig nota til þess að taka stöðuna á hópi með reglubundnum hætti. Æfingin kemur á tengslum milli aðskildra vandamála einstaklinganna og þeirra sem eiga við um hópinn í heild sinni.“

Lengd: Nokkrar klukkustundir.

Æfingin:

1. **Stakar kyrrmyndir.** Þátttakendur mynda fjögurra til fimm manna hópa. Hver meðlimur hópsins fær stuttan tíma til þess að sýna kúgun sem hann upplifir, hvort sem það er viðvarandi eða endurtekin kúgun. Skaparinn er aðalpersónan, sem skapar kyrrmynd og tekur sér stöðu

innan hennar sem hinn kúgaði. Hópurinn skapar sama eina kyrrmynd þar sem aðalpersónan og skaparinn hefur stjórnina. Skaparinn má ekki tala þegar hann leiðbeinir hinum, en þarf samt að breyta hverjum og einum í ákveðna stytta svo saman myndi þau skúlptúr. Skaparinn sýnir með líkama og andlitsdráttum hvernig hinir eiga að vera, en má einnig móta stytturnar með snertingu líkt og myndhöggvari. Að lokum tekur skaparinn sér stöðu með hinum, sem hin kúgaða aðalpersóna. Aðrir þátttakendur eru andstæðingar eða hlutlausar persónur. Allir meðlimir hópsins fá svo að vera skaparinn einu sinni.

- 2. Kyrrmyndaskrúðgangan.** Hóparnir koma saman aftur og skiptast á að fara upp á svið og sýna hinum alla skúlptúrana sem þau bjuggu til. Leiðbeinandinn spyr áhorfendur hvernig þeir meta hlutlæga eiginleika skúlptúranna. Einnig má vekja máls á huglægum upplifunum en leiðbeinandinn tekur það þá fram. Mikilvægt er að aðgreina hið hlutlæga og hið huglæga. Hið hlutlæga er það sem allir geta séð, en huglæg upplifun er það sem manni finnst eða finnur fyrir þegar maður sér eitthvað. Allar kyrrmyndarnar skulu sýndar, ein af annarri. Leiðbeinandinn tekur svo saman hlutlægu athugasemdirnar og dregur út það sem sameinar flestar eða allar kyrrmyndirnar. Þessar athugasemdir tengjast helst líkamsstöðu persónanna, hvert augun beinast og líkamlegri stöðu (hvað er hærra sett, hvað er lægra o.s.frv.).
- 3. Kyrrmynd kyrrmyndanna.** Hópurinn fær það verkefni að búa til eina sameiginlega kyrrmynd út frá öllum hinum, þannig að hún endurspegli þá hlutlægu eiginleika sem tengir þær saman (líkamsstöður, augu, staðsetningar). Fyrst er kyrrmynd aðalpersónunnar (fórnlamb kúgunar) sköpuð. Einhver einn býður sig fram til þess að vera mótaður af hinum. Annars vegar getur einhver einn mótað einstaklinginn með hliðsjón af athugasemdum hópsins. Hins vegar er hægt að skiptast á, þannig að hver og einn bætir við einum eiginleika þar til hópurinn er sammála um að kyrrmyndin búi yfir öllum helstu eiginleikum þess kúgaða. Þessi kyrrmynd verður í miðpunkti skúlptúrsins og eru aðrar kyrrmyndir skapaðar í kringum hana, t.d. af árasaraðilum, hjálplegum einstaklingum og hlutlausum persónum. Öllum er frjálst að taka þátt í að verða stytur og þannig hluti af skúlptúrnum. Þetta er aftur gert með vísun til þess sem var sameiginlegt í fyrri kyrrmyndunum. Svona verður loks til almenn kyrrmynd af kúgun – Kyrrmynd kyrrmyndanna – sem byggir á stökum kyrrmyndum kúgunar sem þátttakendur sköpuðu fyrr í æfingunni.
- 4. Virkjun.** Á þessu stigi myndar hluti hópsins Kyrrmynd kyrrmyndanna, en hinir fylgjast með. Leiðbeinandinn talar þá við þá sem eru í skúlptúrnum og spyr eftirfarandi spurningar:

- „Samsamið þið ykkur öll við ykkar hlutverk?“ Þeir sem gera það, halda sinni stöðu í kyrrmyndinni. Ef einhver samsamar sig ekki hlutverki sínu spyr leiðbeinandinn hvort einhver áhorfenda samsami sig „aftengdu“ persónunni. Ef svo er, þá skipta viðkomandi um stað.
- Ef allir í hópnum finna sig vel í hlutverki sínu eru engar frekari spurningar bornar upp. Stundum kemur hins vegar upp sú staða að enginn getur hugsað sér að gegna ákveðnu hlutverki. Þá eru þeir sem mynda Kyrrmynd kyrrmyndanna spurðir hvort þeir þekki til slíkra persóna eða kyrrmynda. Ef svo er, þá halda þeir stöðu sinni, en ef ekki þá eru áhorfendur spurðir sömu spurningar, og ef þeir þekkja til slíkrar persónu taka þeir stöðu þeirra sem gera það ekki.
- Í þeim tilvikum þegar enginn kannast við slíka persónu eru þátttakendur, og svo áhorfendur, spurðir hvort þeir geti á einhvern hátt tengt við þá persónu sem um ræðir.

5. Innri einræða. Allir leikararnir í Kyrrmynd kyrrmyndanna þurfa að tala máli sinnar persónu og tjá allar þær hugsanir sem hún (persónan, ekki leikarinn) kann að hafa í þrjár mínútur. Leikarar skulu varaðir við því að þetta geti reynst erfitt í fyrstu. Það er erfiðast að byrja en þegar leikari fer að finna fyrir persónunni sinni verður auðveldara að tala. Einræður sem þessar bæta kyrrmyndirnar til muna.

6. Samræða. Næstu þrjár mínútur tala leikararnir saman, án þess þó að hreyfa sig. Þeir verða að finna einhverja leið til þess að tala við hinar persónurnar þó þeir megi ekki hreyfa sig.

7. Löngun tjáð í hegðun. Síðasti hluti æfingarinnar felst í því að leikararnir hætta að tala en reyna þess í stað að tjá löngun sinnar persónu með hægum hreyfingum. Þar sem þeir eru á þessu stigi vel stilltir inn á persónuna sína vita þeir yfirleitt strax hvaða langanir persónurnar hafa. Þannig vill árársaðilinn yfirleitt brjóta niður aðalpersónuna, sem aftur á móti vill vernda sjálfa sig. Þeir hjálpsömu vilja vernda aðalpersónuna o.s.frv. Þegar atburðarásin þróast kemur í ljós greinileg birtingarmynd kúgunar. Leiðbeinandinn ræður hvenær hann stöðvar ferlið, þegar hegðun og samspil persóna hefur berlega komið í ljós.

8. Ígrundun. Þátttakendur skýra frá tilfinningum sínum og reynslu, lýsa því sem gerðist frá eigin sjónarhorni. Mikilvægt er að allir fái tækifæri til að tjá sig, jafnt leikendur sem áhorfendur. Ígrundun er mikilvæg vegna þess að í gegnum hana tengja þátttakendur upplifun sína af æfingunni við eigin reynslu. Þeir uppgötva að hvaða leyti þeir eru sjálfir kúgarar eða fórnarlömb, hvaða hegðunarmynstur einkenna þá og hvað þessi aðferð leiðir í ljós um þá sjálfa og umheiminn.

“Löggurnar í höfðinu”

Markmið: Augusto Boal sagði: „Þessa tækni er gott að nota þegar aðalpersónuna langar til þess gera eitthvað, en af einhverjum ástæðum – hvort sem hún verður vör við þær sjálf eða ekki – þá tekst henni það ekki. Það eru engar tiltekningar „löggur“ sem hindra hana í því, en engu að síður gerist ekkert. Því má leiða líkur að því að „löggurnar“ búi enn í höfði hennar.“ Lengd: Nokkrar klukkustundir. Þegar þessari aðferð er beitt er unnið með sögu eins þátttakanda. Lýsingin hér á eftir byggir á bókinni „Litróf langana“ eftir Augusto Boal, sem og reynslu okkar af beitingu hennar. Við viljum taka það fram að þessari aðferð er einungis hægt að beita í hópi þar sem einstaklingarnir þekkja hvor annan og finna fyrir öryggi.

Æfingin:

- 1. Spuni / frásögn.** Aðalpersónan (sá sem deilir sögu sinni) spinnur á sviðinu aðstæður þar sem innri ástæður hafa komið í veg fyrir að hún nái markmiðum sínum. Í spunanum eru aðrir meðlimir hópsins fengnir til þess að taka að sér hlutverk. Það má einfalda þessa aðferð þannig að aðstæðurnar eru ekki leiknar heldur velur aðalpersónan einhvern úr hópnum og segir honum söguna svo allir heyra. Fyrsta hluta líkur þegar sagan hefur verið leikin eða sögð.
- 2. Kyrrmyndasköpun.** Aðalpersónan er beðin um að búa til kyrrmyndir af „löggunum í höfðinu“ sem voru að verki í fyrsta hlutanum. Þannig þarf aðalpersónan að henda reiður á þeim röddum í höfðinu sem koma í veg fyrir að hún nái markmiðum sínum. Síðan þarf hún að úthluta þeim til raunverulegra einstaklinga sem ætla má að séu uppspretta þessara radda. Þetta mega ekki vera almennar persónur („fjölskyldan“ eða „samfélagið“) heldur ákveðnir einstaklingar, t.d. tiltekinn fjölskyldumeðlimur eða einhver fulltrúi samfélagsins. Eftir að kyrrmyndirnar hafa verið skapaðar, býður aðalpersónan þátttakendum að klæða kyrrmyndirnar holdi. Þegar allar „löggurnar“ hafa verið tíndar til spyr leiðbeinandinn hina þátttakendurna hvort þeir hafi tekið eftir fleiri „löggum“ sem gætu hafa verið að verki. Aðalpersónan samþykkir þá eða hafnar slíkum uppástungum. Aðalpersónan samþykkir aðeins þær uppástungur sem hún tengir við tiltekna persónu. Þannig getur til dæmis einhver úr hópnum sagt: „Mér sýndist þetta vera einhver sem sagði þér stöðugt að þú værir ekki nógu góð/ur.“ Ef aðalpersónan kannast við þá tilfinningu og tengir við t.d. foreldri þá má bæta þeirri „löggú“ við kyrrmyndirnar.
- 3. Uppstilling.** Aðalpersónan er beðin um að raða „löggunum í höfðinu“ upp í ákveðna uppstillingu þar sem hún tekur sér stöðu í miðjunni.

Aðalpersónan þarf að taka mið af fjarlægð milli kyrrmyndanna, líkamsstöðu, útliti og tengslum þeirra. Sumar „löggurnar“ geta þannig myndað hópa. Áður en aðrir meðlimir hópsins nálgast uppstillinguna nefna þeir hátt og skýrt hvaða hlutlægu eiginleika uppstillingin hefur, t.d. fjarlægðir, líkamsstöður, svipbrigði o.s.frv.

- 4. Kyrrmyndasköpun.** Leiðbeinandinn biður aðalpersónuna um að hugsa aðeins um það hvernig hún vill nálgast hverja „löggú“ fyrir sig og segja henni eitthvað úr fortíð sinni. Skilaboðin eiga að vera stutt spurning sem byrjar á „*manstu*“ og endar á hvernig aðalpersónan brást við eða mótaðist af því atviki. Þannig vakna upp minningar tengdar hverri „löggú“. T.d. getur aðalpersónan sagt við eina lögguna: „*Pabbi, manstu eftir deginum sem þú lamdir mig með belti? Þess vegna veit ég að þú ert veikburða einstaklingur.*“ Sá sem er ávarpaður bregst ekki við með neinum hætti né sýnir tilfinningar. Með þessu varpar aðalpersónan minningum sínum og tilfinningum yfir á kyrrmyndirnar. Í upphafi myndaði hún þær, nú fræðir hún þær. Svona talar aðalpersónan við hverja „löggú“ og hjálpar þeim að stilla sig inn á persónuna sína.
- 5. Endurtekinn spuni / frásögn.** Fyrsta atburðarásin er endurtekin, nema í þetta skiptið taka „löggurnar“ þátt í henni. Þær hafa upplýsingar um persónuna sína og tala út frá þeim. Þær mega ekki hreyfa sig, en verða að tala þannig að aðalpersónan heyri í þeim. Aðalpersónan má hrekja þær í burtu eða færa þær til hliðar. „Löggurnar“ hlýða en um leið og aðalpersónan snýr við þeim baki fara þær aftur á sinn stað, rétt eins og í raunveruleikanum. Á meðan á þessu stendur reynir aðalpersónan að endursegja eða endurleika upprunalegu aðstæðurnar þar sem hún náði ekki markmiðum sínum. Þessum hluta lýkur þegar sagan hefur verið sögð eða leikin, á meðan aðalpersónan berst við „löggurnar“. Þó geta komið upp tilfelli þar sem ekki tekst að segja eða leika söguna alveg til enda.
- 6. Hraðaleikhús.** Allir áhorfendur sem ekki hafa tekið þátt í sögunni til þessa eru beðnir um að stilla sér upp í röð. Hver á eftir öðrum fara þeir upp á svið og taka að sér hlutverk aðalpersónunnar í eina mínútu þar sem þeir reyna að vinna bug á „löggunum“. Aðalpersónan fylgist með þessum inngripum. Hraðinn á þessari æfingu gerir það verkum að auðvelt er að komast að kjarna málsins, svo aðalpersónan verður vitni að fjölda ólíkra úrlausna. Að þessu loknu tekur aðalpersónan stöðu sína á ný.
- 7. Mótherjar.** Í þessum hluta talar aðalpersónan eingöngu við „löggurnar“. Með því að tala við hverja „löggú“ fyrir sig reynir aðalpersónan að afvopna þær með þeim hugmyndum og tillögum sem komu fram í

hraðaleikhúsinu. Um leið og einhver í áhorfendahópnum áttar sig á þeirri aðferð sem aðalpersónan beitir í afvopnun á tiltekinni „löggu“ grípur sá aðili inn í og heldur áfram samræðunni við þá „löggu“. Þannig getur aðalpersónan snúið sér að þeirri næstu. Aðalpersónan getur t.d. verið að segja föður sínum að hún hafi alltaf reynt að þóknast honum, en vilji fá leyfi til að vera hún sjálf. Áhorfandinn sem áttar sig á því hvað er í gangi, tekur yfir samtalið við föðurinn og aðalpersónan byrjar samtalið við næstu „löggu“ sem gæti t.d. verið skólástjóri. Nýi leikarinn verður að „mótherja“. Svona er haldið áfram þar til hver „lögga“ hefur sinn „mótherja“. Baráttunni við „löggu“ getur lokið þegar „mótherjanum“ tekst að sannfæra hana. Þá stíga þau til hlíðar og taka ekki lengur þátt.

8. Sýningin. Þegar allar „löggurnar“ eru komnar með „mótherja“ getur aðalpersónan gengið um og fylgst með þeim átökum sem eiga sér stað, metið hver eru enn í gangi, hverjum er lokið og hvernig þau munu enda.

9. Spuni/endurtekning án „lögganna“ í höfðinu. „Löggurnar“ draga sig í hlé og aðalpersónan endurtekur upphaflegu aðstæðurnar án hindrana. Jafnvel þótt einhver átök séu enn til staðar þarf aðalpersónan ekki að taka þátt í þeim, því „mótherjinn“ hefur tekið við því hlutverki.

10. Ígrundun. Þessi aðferð veur jafnan upp miklar tilfinningar hjá aðalpersónunni, leikendum og áhorfendum. Því þarf að taka frá nægan tíma til þess að allir sem vilja geti tjáð sig og fengið nauðsynlegan stuðning. Ígrundun hjálpar einnig til við að tengja æfinguna lífinu sjálfu, hvernig tekist er á við „löggurnar í höfðinu,“ hvaða nýju hugmyndir kviknuðu í æfingunni og hverjir „mótherjarnir“ geta verið í daglegu lífi. Trúnaður skal ríkja um það sem fram fer í hópnum og einungis skal ræða hvað átti sér stað ef aðalpersónan hefur slíkt samtalið sjálf.

TILLÖGUR AÐ VIÐFANGSEFNUM FYRIR SMIÐJURNAR

Hér á eftir munum við lýsa nákvæmlega hvaða viðfangsefni var unnið með í tilraunastarfsemi verkefnisins. Við munum skilgreina markmið fyrir smiðjurnar í vinnu með tiltekin viðfangsefni og lýsa þeim leikjum og æfingum sem hafa reynst vel. Þar sem það á við munum við segja frá viðbrögðum samstarfsaðila (listamanna og atvinnumiðlara) sem og þátttakendum í atvinnuleit. Einnig munum við greina frá öðrum aðferðum sem beitt var í

vinnu með viðfangsefnið, þar sem þær hafa reynst árangursríkar og hægt er að mæla með notkun þeirra fyrir aðra sérfræðinga. Ítarlegar lýsingar á leikjum og leikhústækni er að finna í köflunum hér á undan. („Leikir og Ímyndarleikhúsið“ (síða 13), „Þátttökuleikhúsið“ (síða 18) og „Litróf langana“ (síða 22)). Við lýsum með nákvæmum hætti hvernig aðferðum er beitt í vinnu með tiltekið viðfangefni þar sem það á við, lýsum hvernig það þótti nýtsamlegt og hvað sérfræðingar mæltu með að gera öðruvísi í framtíðinni. Við vekjum athygli á því að ekki er nauðsynlegt að vinna með viðfangsefnin í þessari röð. Samstarfsfélögin í hverju landi tóku viðfangsefnin fyrir í þeirri röð sem þótti henta best og tekið var mið af þörfum ólíkra hópa, þ.e. hvaða viðfangsefni komu upp og áttu mest erindi við hópana á hverjum tímamarki. Við greinum frá þeim aðferðum sem reyndust best í tengslum við hvert viðfangsefni. Það er ekki þar með sagt að ekki megi beita þeim á öðrum sviðum þar sem stór hluti viðfangsefnanna er samofin. Vinnuaðferðirnar eru hjálpargögn sem má laga að ólíkum hópum og ólíkum viðfangsefnum á skapandi hátt.

UPPBÝGGING SMÍÐJA FYRIR 10 HELSTU VIÐFANGSEFNIN

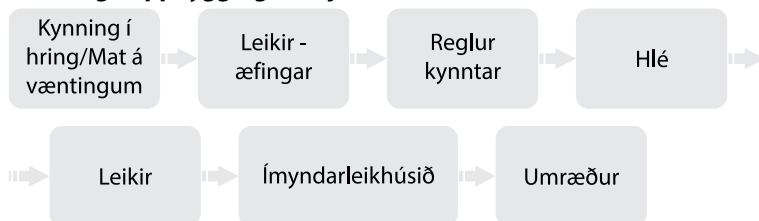
KYNNINGARTÍMI / VIÐKYNNING

Ráðlögð tímalengd smíðju: 3 tímar

Möguleg markmið:

- Myndun hóps.
- Að koma á sambandi og trausti milli þátttakenda.
- Skilgreining á væntingum og þörfum þátttakenda.
- Farið yfir það sem ráðgert er að vinna með og gera.

Ráðlögð uppbygging smíðju:



Þessi uppbygging byggir á ráðleggingum þeirra sem hafa reynslu af því að vinna með hópum af atvinnulausu fólki. Við greinum frá athugasemdum þeirra sem og atvinnuleitendanna varðandi nytsemi æfinganna og hverju þeir mæla með fyrir sérfræðinga sem lesa þessi kennslugögn.

Leikir sem hafa gefist vel:

- **Nafn á mismunandi vegu** (síða 13)
- **Nafn þrisvar** (síða 13)

Á fyrsta fundi eru leikirnir ætlaðir til þess að hrista saman hópinn þannig að einstaklingarnir kynnist hver öðrum og að í hópnum ríki frelsi og traustur og öruggur andi. Leikir geta verið hvort sem er alvarlegir eða í gamni og stuðlað að einbeitingu eða afslöppun. Slökun og vellíðan eru mikilvægari en raunveruleg vinna með viðfangsefni á fyrsta fundi, því það er þá sem þátttakendur ákveða hvort þeir vilja taka þátt í hópnum eða ekki.

Aðferðir sem reynst hafa vel í vinnu með þetta viðfangsefni:

- **Ímyndarleikhúsið** (síða 17) hefur reynst vel til þess að komast að væntingum þátttakenda, t.d. með því að biðja þá um að beita líkamanum til þess að tjá vellíðan sína og langanir eða vandamál sem þeir glíma við. Ímyndarleikhúsið þjónar einnig þeim tilgangi að kynna þátttakendurna fyrir þeim aðferðum sem unnið verður með. Spuni, skynjun á líkamanum og tjáning hans sýna að það er ekki bara hægt að tala um tilfinningar heldur einnig tjá þær á annan hátt.

Aðrar ráðlagðar aðferðir og hugmyndir fyrir framtíðina:

- **Viðeigandi val á hugtökum.** Í upphafi verkefnisins skilgreindum við markhópin sem einstaklinga án atvinnu sem auk þess eru í félagslega viðkvæmri stöðu. Skilgreiningin var ekki kynnt fyrir öllum sem höfðu áhuga á að taka þátt en samt voru hugtök á borð við „atvinnulaus“ notuð. Umræður spruttu upp á Íslandi þar sem sumir þátttakendur tilkynntu strax að þeir vildu frekar láta tala um sig sem „atvinnuleitendur“ heldur en „atvinnulausa“. Svipaðar umræður komu síðar upp í öðrum löndum. Í ljós kom að þátttakendur tengdu „atvinnulaus“ frekar við neikvæðar staðalímyndir og skömm, en „atvinnuleitandi“ hafði tengingu við jákvæðari eiginleika. (Tafla 1). Í einni smiðjunni var efnt til umræðna um hvernig „atvinnulausir“ sáu sjálfa sig og hvernig vinnuveitendur litu á „árangursríka atvinnuleitendur“. Listinn hér á eftir var settur saman út frá þeim hugtökum sem tengd voru hvorum hópi fyrir sig.

Tafla 1. Eiginleikar atvinnulausra einstaklinga og árangursríkra atvinnuleitenda.

Atvinnulaus	Árangursríkur atvinnuleitandi
Hroki	Markmiðasetning
Græðgi	Áræðni
Óraunsæi	Félagslyndi
Viðkvæmni	Gáfur
Óþolinmæði	Sjálfsöryggi
Takmarkanir	Ábyrgðarkennd
Gagnrýni	Skipulag
Yfirborðskennd	Eldmóður
Skapsveiflur	Innsæi
Feimni	Háttvísi
Hik	Bjartsýni
Leti	Sveigjanleiki
Flæktur í sjálfan sig	Metnaður
Annars hugar	Sköpun
Óreiða	Sannfærandi
	Áhættusækni
	Rökhugsun

Hvorugur þessara lista er fyllilega sannleikanum samkvæmur því þeir endurspeglu öfga. Við getum hins vegar rétt ímyndað okkur hjálparleysi þess sem lýsir sér sem „atvinnulausum,“ með öllu því sem því fylgir, þegar hann ber sig saman við „árangursríkan atvinnuleitanda“. Fyrir vikið skiptir máli að frá upphafi séu ekki notuð orð sem geta haft neikvæð áhrif eða dregið úr sjálfsáliti fólks.

- **Upplýsingar og umræður um merkingu leikja og virkrar þátttöku.**

Fyrir eldri þátttakendur og þá sem höfðu verið lengi í atvinnuleit vakti tilhugsunin um spunaleiki hörð viðbrögð. Fólk sem er samankomið í hóp upplifir erfiðar tilfinningar og spennu. Þátttakendur eru gjarnan sannfærðir um að þetta krefjist mikillar vinnu sem tekur á og að hún hafi einungis merkingu ef þau fá mikið af fræðilegum upplýsingum og rökstuðningi. Oft er það tilfellið að þessi spenna og óróleiki sem fylgir því að finna ekki fyrir frelsi til þess að vera maður sjálfur er það sem kemur í veg fyrir árangursríka aðlögun að vinnumarkaði. Að bera ekki kennsl á eigin þarfir og tilfinningar leiðir oft til þess að fólk velur störf þar sem það passar ekki inn og líður illa. Leikir og spuni hjálpa þeim að líða betur í umhverfinu en oft tekur það þátttakendur þó nokkurn tíma að átta sig á þessu. Við fengum ótal vitnisburði þess efnis að þegar hópavinnan var komin á skrið öðlaðist fólk betri skilning á því hvað það

fengi út úr virkri þátttöku. Því er nauðsynlegt að byrja á því að ræða hvers vegna við teljum þessar aðferðir vera gagnlegar og fá hópinn til þess að ræða hvað þau telja sig geta fengið út úr svona vinnu. Við mælum með því að þessi þráður sé tekinn aftur upp seinna, þegar viðhorf og tilfinningar fólks hafa breyst. Það er okkar reynsla að sú breyting sé oft og tíðum veruleg.

- **Fullvissa um öryggi þátttakenda.** Í upphafi finna þátttakendur oft fyrir óöryggi, sérstaklega þegar það kemur fram að fólk þarf að taka virkan þátt í hópnum, en ekki bara hlusta á fyrirlestra. Mikilvægt er að fullvissa þátttakendur um að þeir þurfi alls ekki að opna sig og deila eigin reynslu nema þeir upplifi sjálfir að þeir séu tilbúnir til þess. Fyrst þarf hópurinn að kynnast og fólki þarf að líða vel í návist hvors annars og tryggja þarf lýðræðislegt andrúmsloft í hópnum. Gott er að koma á sameiginlegum reglum fyrir hópinn sem stuðla að því að fólk finni fyrir öryggi, líði vel og sé hvatt til þess að opna sig.

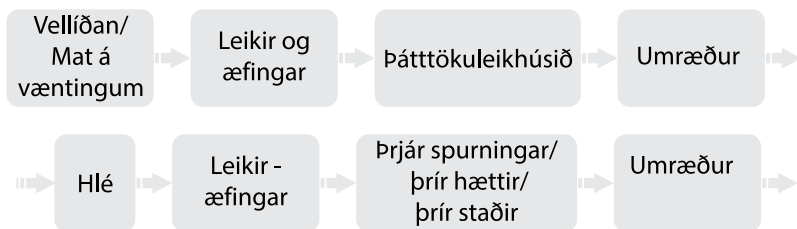
VIÐFANGSEFNI 1. HVATAR

Ráðlögð tímalengd smiðju: 3 tímar

Möguleg markmið:

- Leit að innri hvötum.
- Ytri hvatar, leit að hvetjandi þáttum fyrir hvern og einn.
- Hvernig sýna á öðrum eigin hvata, t.d. vinnuveitendum.

Ráðlögð uppbygging smiðju:



Þessi uppbygging byggir á ráðleggingum þeirra sem hafa reynslu af því að vinna með hópum af atvinnulausu fólki. Við greinum frá athugasemdum þeirra sem og atvinnuleitendanna varðandi nytsemi æfinganna og hverju þeir mæla með fyrir sérfræðinga sem lesa þessi kennslugögn. Einnig má

breyta þessari uppbyggingu með því að bæta við öðrum aðferðum og tækni sem sérfræðingar mæla með.

Leikir sem hafa gefist vel:

- **Kötturinn vill komast aftur heim** (síða 14)
- **Ég er** (síða 15)
- **Zipp-Zapp-Boing** (síða 14)

Bæta má við leikjum eftir því hvernig samspilið í hópnum þróast, stundum þarf til dæmis að ná upp meiri orku eða skerpa á einbeitingu. Þessir leikir henta viðfangsefninu afar vel þar sem þeir krefjast bæði virkni og hvatningar einstaklinga til þess að taka þátt. Þannig þroskast þessir eiginleikar þegar þátttakendur reyna að ná settu markmiði, taka stöðu í hringnum, stinga upp á nýju viðfangsefni sem þeim þykir mikilvægt auk þess sem allir leggja sitt af mörkum í að holdgera innri orku og auðlindir.

Aðferðir sem reynst hafa vel í vinnu með þetta viðfangsefni:

- **Æfing úr Þátttökuleikhúsinu: „Fjórir ganga, einn dansar“** (síða 21). Þessi æfing var gerð í upphafi svo þátttakendur gætu auðveldlega tjáð upplifun sína af þætti sem nokkrir sjálfboðaliðar léku. Hugrenningatengsl þeirra beindust að vinnu og vinnumarkaði, sem fékk þá til þess að tala um þeirra hvata til að vinna. Umræður áttu sér stað um hvað gerist þegar ytri kröfur eru ekki í samræmi við innra mat einstaklinga, í hvaða tilfellum hvatinn til að vinna er svo sterkur að maður er tilbúinn að aðlagast og hvenær það reynist ómögulegt. Hér að neðan eru ummæli þátttakenda tengd þeirra eigin reynslu og þeirri innsýn sem æfingin veitti þeim:

„Ef starfið sjálft er mikilvægt og hvatinn til að sinna því áfram er mikill, þá er mögulegt að hverfa frá fyrri ávönnum og hegðun og laga sig að reglum fyrirtækisins.“

„Áður en einstaklingur er ráðinn í starf er nauðsynlegt að meta hvort hvatinn til að sinna starfinu vel sé nægilega mikill þrátt fyrir að reglur fyrirtækisins stangist á við sannfæringu hans. Þannig má koma í veg fyrir að frumkvæði hans sé kæft og að hann sé metinn að verðleikum.“

„Þegar gildi starfsmanns og vinnuveitanda fara saman er vel hlúð að hvata starfsmannsins. Þegar markmiðin eru þau sömu er mun auðveldara að viðhalda innri hvata til langs tíma, sem hjálpar til þegar takast þarf á við áskoranir og óumflýjanlega erfiðleika.“

- **Þrjár spurningar** (síða 25)
- **Þrír hættir, þrír staðir** (síða 22)

Þessar aðferðir reyndust afar góðar til þess að hefja umræðu um innri hvata, þar sem þær skapa aðstæður til þess að fjarlægja sig frá ytri kröfum og kafa djúpt í eigin langanir. Þær hjálpa einnig til við að staðsetja einstaklinga með tilliti til þess hve langt frá eða nálægt þeir eru þeim stað sem þeir vilja vera á, auk þess sem þær stuðla að því að þátttakendur finni sína stefnu. Hér að neðan eru viðbrögð nokkurra þátttakenda við þessum aðferðum:

„Mér fannst þessi æfing erfið, en hún vakti máls á tilteknum atriðum sem ég þarf að vinna í.“

„Mér fannst erfitt að finna þann stað sem mig langar mest að vera á og ímynda mér persónu sem ég vil líkjast. Það var ekki kveikt á ímyndunaraflinu hjá mér, en ég fann samt ákveðinn skýrleika og von.“

Aðrar ráðlagðar aðferðir og hugmyndir fyrir framtíðina:

Vinna með þessar aðferðir leiddi í ljós hjálparleysi og áhugaleysi hjá þeim sem glímdu við langvarandi atvinnuleysi. Þeir höfðu ekki lengur hvata til þess að finna sér vinnu. Fyrir vikið er mikilvægt að fóstta þá og hvetja með beinum hætti og skýrum aðferðum, t.d. með því að sýna þeim atvinnuáuglýsingar sem þeir gætu haft áhuga á. Sérfræðingar sem unnu með markhópnum sögðu að spuni, leikir og leikhúsaðferðir hefðu jákvæð áhrif og bættu miklu við þeirra vinnu. Hvata sem viðfangsefni ætti ekki að takmarka við eina smiðju: *„Við tókum eftir því að það hafði hvetjandi áhrif á þátttakendur að taka þátt í mismunandi smiðjum. Þess vegna er erfitt að greina nákvæmlega hvaða aðferðir henta best, því allar þær aðferðir sem við höfum notað hingað til hafa reynst hvetjandi. Hvatning ætti því að vera hluti af sem flestum smiðjum. Í gegnum allt ferlið þarf að hjálpa þátttakendum að finna hvað það er sem hvetur þá áfram, því það getur tekið langan tíma að draga það fram.“*

VIÐFANGSEFNI 2. MEÐVITAÐ / VIÐEIGANDI SJÁLFSMAT

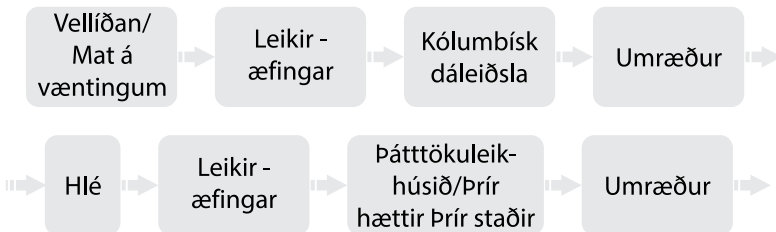
Ráðlögð tímalengd smiðju: 3 tímar

Möguleg markmið:

- Meðvituð skynjun á núverandi ástandi, að skilgreina á hvaða skeiði í lífinu einstaklingurinn er og að hugsa um hvernig atburðir og úrlausnir úr fortíðinni hafa komið einstaklingum á þann stað sem hann er á núna.

- Að bera kennsl á raunverulegar þarfir og tækifæri til þess að uppfylla þær.
- Mat á því hvernig væntingar, hæfni og færni fara saman.
- Skipulagning atvinnuferils. Langtíamarkmið, fýsileiki þeirra og raunveruleg tækifæri.

Ráðlögð uppbygging smiðju:



Þessi uppbygging byggir á ráðleggingum þeirra sem hafa reynslu af því að vinna með hópum af atvinnulausu fólki. Við greinum frá athugasemdum þeirra sem og atvinnuleitendanna varðandi nytsemi æfinganna og hverju þeir mæla með fyrir sérfræðinga sem lesa þessi kennslugögn. Einnig má breyta þessari uppbyggingu með því að bæta við öðrum aðferðum og tækni sem sérfræðingar mæla með.

Leikir sem hafa gefist vel:

- **Ég er** (síða 15)
- **Öfug hegðun** (síða 17)

Allir leikir sem snúa að vellíðan hópsins eru viðeigandi. Þessir leikir tengjast sérstaklega sjálfsákvörðunarvaldi, að sjá hvernig það er að hegða sér öfugt við almenna reglu.

Aðferðir sem reynst hafa vel í vinnu með þetta viðfangsefni:

- **Kólumbísk dáleiðsla (í þörum og í hópum)** (síða 16). Þessi aðferð reyndist vel í ólíkum löndum. Hópæfingin hjálpaði fólki að skilja betur stöðu sína í samfélaginu (raunverulega sem og upplifaða) og bauð upp á umræður um hversu sátt fólk var við stöðu sína. Paraæfingin varpar ljósi á hvernig fólk hefur tilhneigingu til þess að hegða sér í sambandi við annan einstakling, t.d. mögulegan vinnuveitanda eða vinnufélaga. Einnig kom í ljós hvaða eiginleika fólk ætlar öðrum, hvernig það bregst við þegar það þarf að hlýða skipunum annarra og hvernig það nýtir tækifærið þegar það setur reglurnar sjálft. Hér að neðan er að finna viðbrögð sérfræðinga við beitingu Kólumbískrar dáleiðslu í vinnu með þetta viðfangsefni.

„Kólumbíska dáleiðslan þjónaði tilgangi sínum algjörlega. Við höfum notast við einfaldar umræður áður, en þessi tækni bætti miklu við. Þátttakendur voru afslappaðri, áttu auðveldara með að tjá hugsanir sínar og greindu frá með skýrari vísunum í ákvæðin dæmi. Þátttakendur tengdust hvor öðrum vel og flestir voru ánægðari með umræðurnar en leikinn sjálfan.“

Viðbrögð þátttakenda í markhópnum:

„Ég öðlaðist skilning á því að hvaða leyti líf mitt og starf veltur bæði á mér og öðrum.“

„Ég held að við eigum auðveldara með því að tileinka okkur upplýsingar í gegnum hreyfingar. Þannig verður til traust á milli þeirra sem taka þátt í æfingunni.“

- **Æfing úr Þátttökuleikhúsinu: „Handaband“** (síða 20). Þessi aðferð reyndist vel í að koma af stað umræðu um hvernig fólk endaði í þeirri stöðu sem það er í núna, þ.e. hvernig það missti vinnuna. Við bjuggumst ekki við þessu stafi, þar sem engin leið var að vita hvernig þátttakendur myndu skilja aðstæðurnar sem þeir sáu. Í ljós kom að flestir tengdu senuna við ágreining á vinnustað, sérstaklega þegar þá skorti sköpunargáfu til þess að komast að sameiginlegri niðurstöðu með vinnuveitanda eða samstarfsmanni. Einnig var rætt um hvað hver og einn einstaklingur gæti lagt af mörkum í félagslegum aðstæðum.
- **Þrír hættir, þrír staðir** (síða 22). Þessi æfing var prófuð á tvo mismunandi vegu. Fyrst algjörlega eftir leiðbeiningum, og svo með smávægilegum breytingum, þar sem fólk var beðið að hugsa um kyrrmyndir og staði sem tengdust þeirra eigin reynslu af vinnu og vinnustöðum. Í báðum tilvikum skilaði æfingin tilætluðum árangri. Þetta er líklega sú aðferð sem er hvað best til þess fallin að efla meðvitaða sjálfsskoðun.

Aðrar ráðlagðar aðferðir og hugmyndir fyrir framtíðina:

Þeir sem komu að verkefninu og unnu með hópnum vöktu máls á því að spuni og leikir henta afar vel í vinnu með þetta viðfangsefni. Það á sérstaklega við þegar þeim er fylgt eftir með umræðum þar sem þátttakendur tengja æfingarnar við eigin reynslu og finna hvað þeir geta nýtt sér í framtíðinni. Gagnlegt getur verið að kynna fyrir þátttakendum hvert atvinnuástandið er í þeirra landi, hvernig atvinnumarkaðurinn liggur og hvar eftirspurn er eftir starfsfólki. Einnig má ræða við hvern og einn hvort hæfileikar þeirra og færni passi við þau störf sem viðkomandi sækist eftir og hvort það sé eitthvað sem hann þarf að tileinka sér sem hann hefur ekki leitt hugann að áður, jafnvel hæfileikar á öðrum sviðum en hans eigin.

tilfinninga eru réttu orðin ekki alltaf innan handar. Líkaminn getur tjáð þennan sannleik, og þeir sem horfa á eiga gjarnan auðveldara með að skilja merki líkamans heldur en að átta sig á hvað liggur nákvæmlega að baki því sem sagt er í orðum. Samhygð milli þátttakenda vex og einlægt samtál getur átt sér stað.

Viðbrögð samstarfsfélaganna: „Nýjar aðferðir hjálpuðu þátttakendum að taka virkari þátt í starfinu og að meta ólíka hluti í gegnum þeirra reynslu. Samræður voru almennt dýpri og þar kom Ímyndarleikhúsið sérstaklega að góðum notum þar sem þátttakendur tjáðu vandamál sín án orða.“

- **Þrjár spurningar** (síða 25). Formgerð þessarar æfingur hentar mjög vel í vinnu með þetta viðfangsefni. Einstaklingurinn fær óskerta athygli og áhugi er sýndur innra lífi hans. Þetta hefur mikið að segja í löndum þar sem tilfinningagreind er ekki mikil og vangaveltur um hvað fólk raunverulega vill þykja óviðeigandi og sjálfhverfar. Í slíkum tilvikum er ekki bara spurt kurteislega heldur er krafist svara um hvað einstaklingurinn vill, langanir hans og leiðir til að ná markmiðum.

Viðbrögð markhópsins við þessum æfingum í vinnu með viðfangsefnið:

„Mér fannst þetta mjög gott og æfingarnar hjálpuðu mér að skilja að auk þess að vilja fá vinnu þarf ég líka að taka tillit til annarra þarfa sem ég hef.“

„Mér líkaði þetta, ég skildi betur langanir mínar og hvað ég þarf að gera til þess að uppfylla þær.“

Aðrar ráðlagðar aðferðir og hugmyndir fyrir framtíðina:

Í þessu viðfangsefni blönduðum við saman nýjum og gömlum aðferðum sem tengjast styrkleikum og veikleikum einstaklinga. Þessi aðferð hjálpaði til við að efla sjálfsskilning fólks með því að kanna bæði sterka og veika punkta. Þegar unnið er með sjálfsálit skiptir máli að leggja áherslu á hlutann þegar þátttakendur tilkynna hátt og snjallt hverju þeir eru stoltir af við sjálfa sig, og þá jákvæðu eiginleika sem þeir sjá í öðrum þátttakendum. Þetta getur orðið mjög sterk upplifun fyrir fólk, þar sem það áttar sig á því að það hefur ekki fengið jákvæða endurgjöf í langan tíma og sjálfsálit þeirra hefur dvínað. Að auki reyndist mikilvægt að ræða við þátttakendur um hvað það þýðir að hafa sjálfsálitið í jafnvægi. Áhugavert var að sjá hversu breiður hópur fólks tók þátt í smiðjunum og hversu ólíkri lífsreynslu þátttakendur bjuggu yfir. Eldra fólk sem hafði verið atvinnulaust lengi var gjarnara á að segja frá lágu sjálfsáliti, en yngra fólk sem hafði nýlokið menntun var jafnan mjög jákvætt í eigin garð og fannst eins og það gæti náð mjög langt. Þó svo að við teljum þetta jákvætt þá þarf að taka tillit til þess að slíkar yfirlýsingar geta þjónað þeim tilgangi að fela lítið sjálfsálit og að of mikil jákvæðni getur leitt til misheppnaðra tilrauna og þannig skaðað sjálfsálitið til lengri

tíma. Þess vegna er nauðsynlegt að ræða jafnvægi í sjálfstími byggt á innri viðmiðum en ekki aðeins út frá jákvæðum eða neikvæðum viðbrögðum frá umhverfinu.

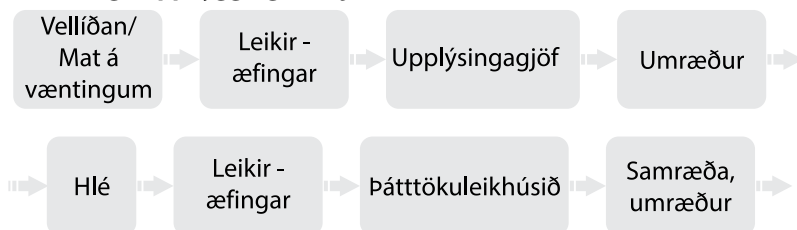
VIÐFANGSEFNI 4. HÆFNI Í FORMLEGUM SAMSKIPTUM

Ráðlögð tímalengd smiðju: 3 tímar

Möguleg markmið:

- Að búa til viðeigandi ferilskrá. Aðlögun ferilskrár að tilteknum störfum, ítarleiki og áhersla á afrek og árangur.
- Að læra að skrifa atvinnuumsókn.
- Reglur formlegra samskipta: opinber bréf, undirskriftir, að velja réttan tíma fyrir símtöl, formleg samskipti í síma og í atvinnuviðtali. Tileinkun þessara regna.
- Að þekkja rétt sinn og grundvallar lagabekking.

Ráðlögð uppbygging smiðju:



Þessi uppbygging byggir á ráðleggingum þeirra sem hafa reynslu af því að vinna með hópum af atvinnulausu fólki. Við greinum frá athugasemdum þeirra sem og atvinnuleitendanna varðandi nytsemi æfinganna og hverju þeir mæla með fyrir sérfræðinga sem lesa þessi kennslugögn. Einnig má breyta þessari uppbyggingu með því að bæta við öðrum aðferðum og tækni sem sérfræðingar mæla með.

Leikir sem hafa gefist vel:

- **Ég er** (síða 15)
- **Talið upp að þremur** (síða 16)

Aðrir leikir geta einnig hentað ef áherslan er á áhugaverða kynningu á sjálfum sér, skýrar reglur, formlega uppbyggingu og frelsi innan hennar.

Aðferðir sem reynst hafa vel í vinnu með þetta viðfangsefni:

- **Þátttökuleikhúsið** (síða 18). Í smiðjunum kom í ljós að þessi aðferð hentar fólki vel til þess að sýna að það hefur tileinkað sér fræðilegar upplýsingar. Í þessu tilfalli er ekki um að ræða hreinræktað Þátttökuleikhús, sem í eðli sínu snýst um að vinna bug á ytri kúgun. Spunaleikhús væri líklega réttnefni, þar sem ekki er unnið með ytri árásaraðila heldur prófa leikendur sig áfram með ólík hegðunarmynstur og viðbrögð til þess að kanna hvaða áhrif þau hafa í ýmsum aðstæðum. Sem dæmi má nefna símtal til vinnuveitanda á röngum tíma, ferilskrá með málfarsvillum eða þegar einstaklingur einblínir í sífellu á veikleika sína.

Aðrar ráðlagðar aðferðir og hugmyndir fyrir framtíðina:

Vakið var máls á því að það getur reynst vel að blanda saman leikhústækni og öðrum aðferðum þegar markmiðið er upplýsingagjöf varðandi ferilskrá, algeng mistök í formlegum samskiptum og hvernig má leiðrétta þau. Þátttakendum er boðið að koma með tilbúna ferilskrá, farið er yfir hana í sameiningu og rætt hvaða atvinnutækifærum hún hentar. Einnig má gera verklegar æfingar þar sem atvinnuleitendur setja sig í spor vinnuveitanda sem er að leita að starfsmanni. Til dæmis er hægt að stilla upp ákveðnu atvinnutækifæri þar sem þátttakendur lesa yfir mismunandi ferilskrár. Þátttakendur setja sig í spor vinnuveitanda og velja hvaða ferilskrár eru bestar og hvaða umsækjendur þeir myndu boða í viðtal. Sérfræðingar bentu á að þátttakendur höfðu mismikla þekkingu á formlegum samskiptum. Sumir þurftu þjálfun frá grunni en aðrir höfðu góða þekkingu á formlegum samskiptum. Út frá því þarf að meta hvort best sé að vinna með allan hópinn í einu, í smærri hópum og/eða á einstaklingsgrundvelli.

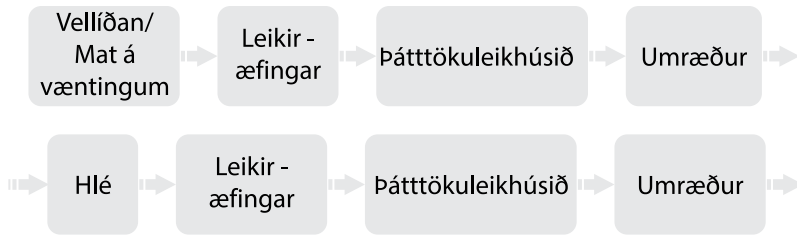
VIÐFANGSEFNI 5. FÉLAGSLEG HÆFNI

Ráðlögð tímalengd smiðju: 3 tímar

Möguleg markmið:

- Að læra góð félagsleg samskipti, að viðhalda jafningjagrundvelli í samböndum.
- Að læra að leysa úr ágreiningi.
- Að tileinka sér færni í að vinna í hóp.

Ráðlögð uppbygging smiðju:



Þessi uppbygging byggir á ráðleggingum þeirra sem hafa reynslu af því að vinna með hópum af atvinnulausu fólki. Við greinum frá athugasemdum þeirra sem og atvinnuleitendanna varðandi nytsemi æfinganna og hverju þeir mæla með fyrir sérfræðinga sem lesa þessi kennslugögn. Einnig má breyta þessari uppbyggingu með því að bæta við öðrum aðferðum og tækni sem sérfræðingar mæla með.

Leikir sem hafa gefist vel:

- **Ég er** (síða 15)
- **Talið upp að þremur** (síða 16)

Aðrir leikir geta reynst vel, en mikilvægt er að taka mið af þörfum og vellíðan hópsins. Líkt og í síðasta viðfangsefni beinast æfingarnar að samskiptum, óformlegum sem og formlegum, samskiptahæfni og samvinnufærni.

Aðferðir sem reynst hafa vel í vinnu með þetta viðfangsefni:

- **Þátttökuleikhúsið** (síða 18). Þátttökuleikhúsið er vel til þess fallið að bæta samskiptahæfni þátttakenda. Við breyttum Þátttökuleikhúsinu lítillega, þar sem áherslan er ekki á ytri kúgun heldur er leikhúsið notað til þess að kanna eigin hegðun og afleiðingar hennar, ásamt því að læra og þjálfra nýja færni. Nauðsynlegt getur reynst að vinna með mat á ytri aðstæðum, þeir sem hafa leitað lengi að starfi án árangurs eiga það til að hafa neikvætt viðhorf til samfélagsins og líta á hegðun annarra sem fjandsamlega. Þetta setur fólk í varnarstöðu sem skapar ágreining og vítahring ásakana. Leikhúsaðferðir gera fólki kleift að sjá aðstæður frá hlutlausu sjónarhorni, og með hjálp áhorfenda koma þeir auga á hvenær þeir skynja hættu og draga sig í hlé, þrátt fyrir að engin höfnun hafi átt sér stað. Með leikhústækninni má skapa öruggar aðstæður þar sem hægt er að kanna hvernig ólík hegðun hefur áhrif á félagslegar aðstæður og þannig vinna úr hjálparleysi og fórnarlambstilfinningum. Að auki er einstaklingurinn ekki lengur einn um að finna lausnir á vandamálum. Heill hópur fólks hjálpar honum og veltir upp fleiri möguleikum til að takast á við aðstæðurnar.

Við tókum eftir að „þátttakendur gátu leikið og fylgst með aðstæðum sem koma upp í samfélaginu. Þetta hjálpaði þeim að skynja betur eigin reynslu og taka eftir hlutum sem þeir höfðu ekki komið auga á áður.“

Aðrar ráðlagðar aðferðir og hugmyndir fyrir framtíðina:

Leikhúsaðferðir reyndust mun betur en aðrar aðferðir þegar kom að því að þjálfra félagslega hæfni. Á því sviði dugar ekki að fá bara fræðilegar upplýsingar. Félagslega hæfni þarf að þjálfra upp og því er afar gagnlegt að prófa, endurtaka og styrkja ólík hegðunarmynstur sem og kanna afleiðingar þeirra. Sérfræðingar vöktu athygli á því að auk þess að tengja æfingarnar við reynslu fólks er nauðsynlegt að ræða hvernig þær tengjast því sem á sér stað í smíðjunum sjálfum. Til dæmis má ræða hvaða færni fólk vill tileinka sér í samskiptum við aðra meðlimi hópsins. Þetta leggur grundvöll að því að fylgjast með árangri hópsins eftir því sem á líður, endurskoðun markmiða, símat á árangri og að kanna hvar erfiðleikar eru enn til staðar.

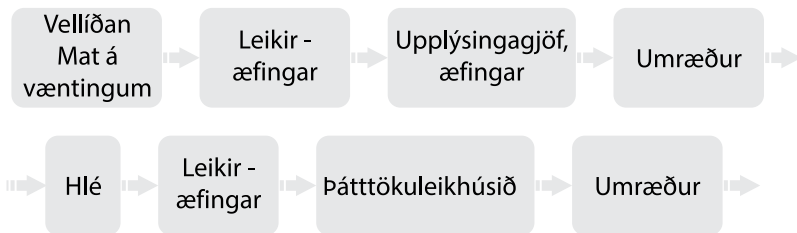
VIÐFANGSEFNI 6. TENGLANET

Ráðlögð tímalengd smíðju: 3 tímar

Möguleg markmið:

- Upplýsingagjöf um hvernig leita á tengsla við mögulega vinnuveitendur.
- Greining á tengslamyndun og ástæðum þess að fólk skortir oft tengslanet. Farið yfir hvernig félagsleg tengsl geta leitt til atvinnutækifæra.
- Hvatning til að leita annarra tækifæra, t.d. sjálfböðastarfs eða atvinnutækifæra bæði í heimalandi og í útlöndum.

Ráðlögð uppbygging smíðju:



Þessi uppbygging byggir á ráðleggingum þeirra sem hafa reynslu af því að vinna með hópum af atvinnulausu fólki. Við greinum frá athugasemdum þeirra sem og atvinnuleitendanna varðandi nytsemi æfinganna og hverju

Þeir mæla með fyrir sérfræðinga sem lesa þessi kennslugögn. Einnig má breyta þessari uppbyggingu með því að bæta við öðrum aðferðum og tækni sem sérfræðingar mæla með.

Leikir sem hafa gefist vel:

- **Nafn þrisvar sinnum** (síða 13)
- **Kötturinn vill komast aftur heim** (síða 14)
- **Ég er** (síða 15)
- **Sprengrja – skjöldur** (síða 14)

Út frá þörfum og stemningu hópsins má velja aðra leiki sem beinast að myndun sambanda og tengslanets.

Aðferðir sem reynst hafa vel í vinnu með þetta viðfangsefni:

- **Æfing úr Þátttökuleikhúsinu: „Handaband“** (síða 20). Sérfræðingar notuðu þessa aðferð til þess að efna til umræðu um hvernig mynda má persónuleg tengsl. Þátturinn var leikinn af þátttakendum sem höfðu fengið leiðbeiningar eða af leiðbeinendum sjálfum. Þetta kveikti á fjölbreyttum og skapandi hugmyndum hjá þátttakendum um hvernig mætti koma á sambandi við þann sem snýr sér við, sérstaklega þegar viðkomandi sýnir lítinn vilja til þess. Þátttakendur sögðu frá hinum ýmsu uppgötvunum varðandi sjálfa sig og aðra. Það sem okkur þótti hvað áhugaverðast var að einfaldasta leiðin til þess að koma á samskiptum við viðkomandi aðila var að beita valdi, blekkingum, hótunum, mútum eða með því að setja einhver skilyrði. Á sama tíma viðurkenndu þátttakendur að það væri ekki líklegt að samband sem stofnað er til með þessum hætti yrði langlíf. Þátttökuleikhúsið er gagnlegt í þessum skilningi því það einskorðast ekki við rökhusun heldur nær það einnig til tilfinninga þátttakenda. Í þessu tilfelli þótti ljóst að þátttakendum myndi ekki líða vel með að bregða á þessi ráð til þess að stofna til samskipta.

Samræður spunnust upp um mikilvægi þess að þekkja breiðan hóp af fólki þegar kemur að því að nýta tengslanet sitt í atvinnuleit, en að sama skapi krefst það mikillar vinnu að mynda nauðsynleg tengsl og viðhalda þeim. Þátttakendur deildu eigin reynslu og ráðleggingum um hvernig mynda má tengsl, efla þau og láta orðið berast um að maður sé að leita atvinnutækifæra.

Aðrar ráðlagðar aðferðir og hugmyndir fyrir framtíðina:

Tengslamyndun í atvinnuleit er nátengd því að láta orðið berast um sjálfan sig og stöðu sína. Því fleiri sem fréttu af stöðu og markmiðum þess sem er í atvinnuleit, því líklegra er að viðkomandi fái hjálp, tilboð og tækifæri

frá öðrum. Fyrir vikið beittum við einnig öðrum aðferðum en leikhústækni. Þátttakendur voru látnir segja einhverjum einum frá sjálfum sér og sinni stöðu og fengu svo að heyra hvernig viðkomandi myndi koma þeim skilaboðum áfram. Sú æfing er góð vegna þess að þátttakendur þjálfast í að segja frá sjálfum sér með nákvæmum og viðeigandi hætti og þeir fá að heyra hvernig aðrir kynna sig og segja frá. Þátttakendur tóku eftir að því lengri og flóknari sem kynningin var því líklegra var að meginskilaboðin kæmust ekki til skila. Þess vegna er gott að fara yfir algengustu mistök sem fólk gerir í þessum aðstæðum og hvernig má forðast þau.

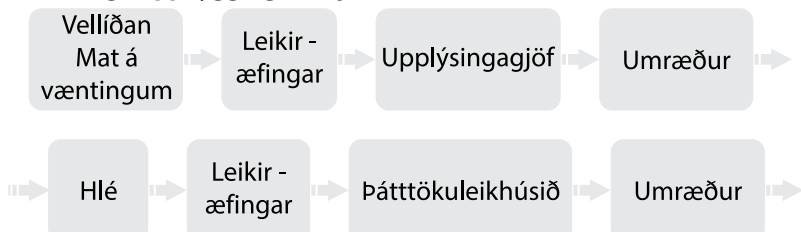
VIÐFANGSEFNI 7. SJÁLFSKYNNING / HÆFNI TIL AÐ KOMA SÉR Á FRAMFÆRI

Ráðlögð tímalengd smiðju: 3 tímar

Möguleg markmið:

- Að læra að kynna kosti sína í atvinnuviðtölum og öðrum aðstæðum.
- Að hætta að láta stjórnast af neikvæðum staðalímyndum og hugmyndum um tiltekna hópa, og taka þess í stað upp uppbyggilegri aðferðir sem koma í veg fyrir að samskipti einstaklingsins markist af þessum neikvæðu hugmyndum. Þetta á t.d. við um Róma fólk, fatlaða og þá sem glíma við langvinnt atvinnuleysi.

Ráðlögð uppbygging smiðju:



Þessi uppbygging byggir á ráðleggingum þeirra sem hafa reynslu af því að vinna með hópum af atvinnulausu fólki. Við greinum frá athugasemdum þeirra sem og atvinnuleitendanna varðandi nytsemi æfinganna og hverju þeir mæla með fyrir sérfræðinga sem lesa þessi kennslugögn. Einnig má breyta þessari uppbyggingu með því að bæta við öðrum aðferðum og tækni sem sérfræðingar mæla með.

Leikir sem hafa gefist vel:

- **Nafn á mismunandi vegu** (síða 13)
- **Ég er** (síða 15)

Aðrir leikir geta reynst vel, en mikilvægt er að taka mið af stemningu og orkustigi í hópnum. Þessir leikir voru valdir vegna þess að þeir bjóða upp á margar mismunandi aðferðir til þess að kynna sjálfan sig á skapandi hátt.

Aðferðir sem reynst hafa vel í vinnu með þetta viðfangsefni:

- **Þátttökuleikhúsið** (síða 18). Öll þátttökulöndin sammæltust að þetta væri besta leiðin til þess að þróa með fólki hæfileika til að kynna sjálft sig á viðeigandi hátt. Á heildina litið bjónaði Þátttökuleikhúsið tilgangi sínum í vinnu með félagsleg viðfangsefni. Sem dæmi viljum við nefna eina af áhugaverðari tilraununum sem fram fór í smiðjunum. Þátttakendur sköpuðu og unnu með þætti þar sem líkt var eftir símtali við mögulegan vinnuveitanda. Oft og tíðum er fólk smeykt við að hringja í mögulega vinnuveitendur, sérstaklega ef símtalið tengist ekki atvinnuauðgýsingu, heldur þegar fólk hringir til að kanna möguleika sína og hvort einhverjar stöður séu lausar eða að losna. Þessi ótti byggir oftast á óþægilegri reynslu sem viðkomandi hefur lent í. Þess vegna var notast við Þátttökuleikhúsið í þeim tilgangi að draga fram hvernig þátttakendur líta á atvinnulausa einstaklinga sem og vinnuveitendur. Í ljós kom að þátttakendur skynjuðu vinnuveitendur oft sem ágenga, hrokafulla og yfirlætisfulla, en atvinnulausa sem hrædda og niðurlægða. Á sama tíma fengu þátttakendur að sjá hvernig tónninn í rödd vinnuveitanda breytist þegar sá sem er í atvinnuleit reynir að nálgast hann á jafningjagrundvelli, á auðvelt með að svara óvæntum spurningum og veit hvað hann á að segja. Viðbrögð þátttakenda við þessari æfingu:

„Frábært, frábært, frábært, ég er skjálfandi og kvíðinn... Kannski er það bara gott, ég hef verið sofandi á verðinum allt of lengi. Þetta var mjög hjálplegt.“

„Ég er búin að finna fyrir miklu álagi í dag. Þó að ég væri bara að tala við sýndarvinnuveitanda þá þarf ég samt sem áður... Ég þarf að hugsa nokkra hluti og veit hvar ég get bætt mig.“

„Þetta var hjálplegt. Ég veit að það eru mörg fyrirtæki sem auglýsa ekki lausar stöður opinberlega, en samt finnst mér ógnvekjandi að hringja. Nú hef ég hugmynd um hvað ég á að segja, hverju ég á að spyrja að, og ég veit hvernig samtalið á að ganga fyrir sig.“

Aðrar ráðlagðar aðferðir og hugmyndir fyrir framtíðina:

Þegar unnið er með þetta viðfangsefni getur þurft að breyta

Þátttökuleikhúsinu þannig að ekki sé unnið með félagslega ytri kúgun heldur sé markmiðið að aðalpersónan læri inn á sjálfa sig og horfist í augu við vangetu sína til þess að eiga í viðeigandi samskiptum. Ef samræðurnar snerta á aðalpersónunni og gjörðum hennar sem valda höfnuninni þurfa leiðbeinendur að sýna nærgætni og ekki neyða aðalpersónuna til þess að tjá sig ef hún er ekki tilbúin til þess. Auk þess skal gæta þess að athugasemdir annarra verði ekki að neikvæðri gagnrýni og óviljandi niðurrifi. Taka skal tillit til hraða hvers og eins og bjóða fólki upp á að vinna í einrúmi, án þess að hópurinn fylgist með.

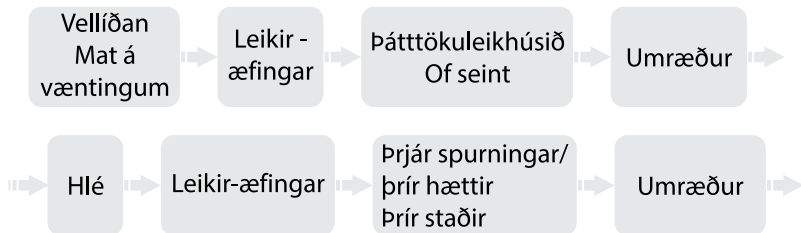
VIÐFANGSEFNI 8. FRUMKVÆÐI

Ráðlögð tímalengd smiðju: 3 tímar

Möguleg markmið:

- Að læra að taka eigin ákvarðanir og sýna frumkvæði.
- Virkni/óvirkni: kostir og gallar hvors tveggja.
- Virk atvinnuleit, að setja saman áætlun.

Ráðlögð uppbygging smiðju:



Þessi uppbygging byggir á ráðleggingum þeirra sem hafa reynslu af því að vinna með hópum af atvinnulausu fólki. Við greinum frá athugasemdum þeirra sem og atvinnuleitendanna varðandi nytsemi æfinganna og hverju þeir mæla með fyrir sérfræðinga sem lesa þessi kennslugögn. Einnig má breyta þessari uppbyggingu með því að bæta við öðrum aðferðum og tækni sem sérfræðingar mæla með.

Leikir sem hafa gefist vel:

- **Zipp-Zapp-Boing** (síða 14)
- **Ég er** (síða 15)

Aðrir leikir geta reynst vel, en mikilvægt er að taka mið af stemningu og orkustigi í hópnum. Þessir leikir voru valdir vegna þess að þeir krefjast frumkvæðis. Í þeim fyrri er nauðsynlegt að þátttakendur séu virkir og nýti orku sína, í þeim seinni reynir á hugrekki þeirra til þess að koma sjálfir með hugmyndir, en ekki bara að fylgja hinum.

Aðferðir sem reynst hafa vel í vinnu með þetta viðfangsefni:

- **Æfing úr Þáttökuleikhúsinu: „Of seint“ (síða).** Æfingin „Of seint“ var prófuð í tengslum við frumkvæði. Þeir sem léku æfinguna fengu leiðbeiningar en áhorfendur vissu ekki út á hvað æfingin gekk. Leikendur fengu svo að tjá sig um reynsluna. Margir þeirra bentu á að æfingin gæti verið tengd atvinnuleit. Aðstæðurnar minntu þá á atvinnulausa manneskju sem byrjar atvinnuleit af miklum krafti en áhugi og frumkvæði hennar dvínar eftir því sem henni er oftast hafnað. Aðrir tengdu söguna við óvirkni þar sem ekki er nægur drifkraftur til þess að reyna að þóknast eða koma til móts við vinnuveitanda. Þátttakendur sögðu frá því hvernig ítrekuð höfnun dró úr vilja þeirra og frumkvæði og fyrir vikið hefðu þeir misst af ýmsum tækifærum.
- **„Þrír hættir, þrír staðir“ (síða 22)**
- **„Þrjár spurningar“ (síða 25)** Þessum æfingum var beitt með hefðbundnum hætti en í umræðum var áhersla lögð á frumkvæði. Til dæmis þegar talað er um að fara á þann stað sem maður helst vill vera á, eða að breyta yfir í stöðu þess sem maður vill líkjast, þá má beina athygli að virkni einstaklingsins í því ferli. Spyrja má: „Hvernig tilfinning er það að fara fram á við?“ „Að draga sig í hlé?“ „Hvernig ákveðum við hvort við eigum að fara áfram eða til baka, eða standa í stað?“ „Hvernig líður okkur í þeim tilfellum?“ „Hvað er það sem fær okkur til að gera það sem við þurfum að gera til þess að ná markmiðum okkar?“ „Hvernig líður okkur þegar við leitum leiða til þess að uppfylla langanir okkar eða ákveðum að gera það ekki?“

Aðrar ráðlagðar aðferðir og hugmyndir fyrir framtíðina:

Umræður og upplýsingagjöf um óhefðbundnar aðferðir í atvinnuleit og hvað virkar vel eru gagnlegar. Leikhústækni stuðlar aftur á móti að því að vekja upp tilfinningar þátttakenda, rífa upp minningar þeirra og hvað þeir hafa lært.

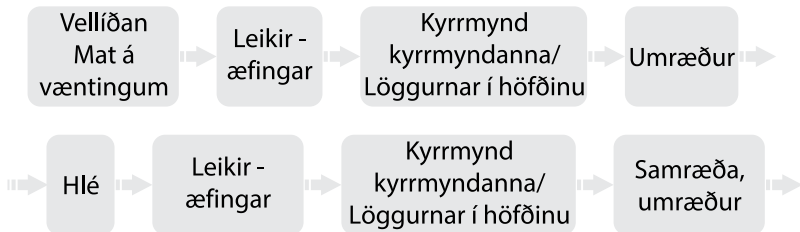
VIÐFANGSEFNI 9. AÐ VERA VIÐBÚINN BREYTINGUM

Ráðlögð tímalengd smiðju: 3 tímar

Möguleg markmið:

- Greining á því hvernig ótti við mistök hindrar okkur í að gera breytingar og leita tækifæra til að breyta.
- Að koma auga á hvaða breytingar mætti gera.
- Að breyta vanabundinni hegðun. Þetta getur tengst fjölskylduhefðum, ráðandi mynstrum í borgum eða landinu öllu. Þannig geta kynslóðir eftir kynslóðir lifað á bótum, og sá sem leitar breytinga sker sig óþægilega úr, bæði í augum annarra og sjálfs sín.
- Vinna með vandamál þeirra sem glíma við langvarandi atvinnuleysi, t.d. hjálparleysi og ótta.

Ráðlögð uppbygging smiðju:



Þessi uppbygging byggir á ráðleggingum þeirra sem hafa reynslu af því að vinna með hópum af atvinnulausu fólki. Við greinum frá athugasemdum þeirra sem og atvinnuleitendanna varðandi nytsemi æfinganna og hverju þeir mæla með fyrir sérfræðinga sem lesa þessi kennslugögn. Einnig má breyta þessari uppbyggingu með því að bæta við öðrum aðferðum og tækni sem sérfræðingar mæla með.

Leikir sem hafa gefist vel:

- **Öfug hegðun** (síða 17)

Margir leikir eiga við þetta viðfangsefni en við völdum þennan sérstaklega vegna þess að hann er góð kynning á því hvernig það er að hegða sér öðruvísi en manni er sagt að gera. Þátttakendur finna þá á eigin skinni hversu oft hegðun okkar stjórnast af vana eða skilaboðum og kröfum úr umhverfinu.

Aðferðir sem reynst hafa vel í vinnu með þetta viðfangsefni:

- **„Kyrrmynd kyrrmyndanna (kúgun)“** (síða 25). Þessa æfingu má gera venjulega en ef sóst er eftir nákvæmari niðurstöðum, má bæta við því skilyrði að allar kyrrmyndir kúgunar tengist vinnu eða atvinnuleit á einn eða annan hátt. Ferlið er hið sama og lýst var í upphafi þessa rits. Þegar upp er staðið lýsir Kyrrmynd kyrrmyndanna helstu eiginleikum vinnuveitenda og starfsmanna/atvinnuleitenda, eins og þeir birtast þátttakendum sjálfum. Sérfræðingar tóku eftir þessum meginstefjum í Kyrrmynd kyrrmyndanna: vinnuveitandi virtist hrokafullur, sterkur, í valdastöðu og gaf atvinnuleitendum engan gaum; á hinn bóginn voru atvinnuleitendur veikburða, kvíðnir, hræddir og biðu óþreyjufullir eftir að æfingunni lyki. Þátttakendur lýstu einnig hvernig þeir upplifðu sig sem kúgaða:

„Ég er hræddur við að mistakast.“ „Ég verð hrædd, stama og tala óskýrt.“

„Ég óttast að ég muni mæta skeytingarleysi og finnast óþægilegt að tala við viðkomandi.“

Þessi aðferð bætir við reynslu þátttakenda svo þeir efast um að þeir meti aðstæður alltaf á raunsæjan hátt. Í Kyrrmynd kyrrmyndanna eru sumar persónurnar kúgarar eða vinnuveitendur. Með því að samsama sig kúgurunum komast þátttakendur einnig í betri tengsl við eigin tilfinningar. Sérfræðingar bættu einu skrefi við Kyrrmynd kyrrmyndanna þar sem þátttakendur reyna að bæta stöðu sína innan hennar án þess að nota orð. Þetta hafði í för með sér aukið jafnvægi og jafnræði, staða og útlit hinna atvinnulausu breyttist til hins betra. „Vinnuveitendurnir“ tóku eftir því að þegar staða hinna atvinnulausu varð betri, breyttust þeirra eigin tilfinningar gagnvart þeim. Þeir urðu viljugri til þess að koma á tengslum við þann sem þeir litu á sem jafningja heldur en einhvern sem var lægra settur. Umræður um æfinguna gerðu kleift að meta hversu oft atvinnulausir einstaklingar mæta hrokafullum og tillitslausum vinnuveitendum í raun og veru. Algengt er að fólk taki vanvirðingu og yfirgangi persónulega, þegar það er líklegra til árangurs að reyna að breyta sjálfum sér í stað þess að tína til ástæður fyrir því að gera það ekki. Trú á óvild annarra stendur í vegi fyrir frumkvæði. Þegar þátttakendur átta sig á þessu sjá þeir að þeir þurfa sjálfir að gera breytingar í stað þess að bíða eftir því að allt umhverfið breytist skyndilega á undraverðan hátt. Þátttakendur höfðu þetta að segja um æfinguna:

„Þessar æfingar opna augu manns. Þú sérð hvað liggur að baki hugsunum þínum. Stundum bitum við eitthvað í okkur sem á sér ekki endilega stoð í raunveruleikanum...“

„Þegar ég þurfti að leika vinnuveitanda fór ég strax að hugsa í staðalímyndum, þessi er lágvaxinn, þessi hávaxinn o.s.frv.“

- **„Löggurnar í höfðinu“** (síða 28). Eins og við sáum í æfingunni hér á undan eru tregða og ótti við breytingar oft tengdari innri „djöflum“ sem standa í vegi fyrir breytingum, frekar en raunverulegum árársaðilum. Því reyndist „Löggurnar í höfðinu“ vera einstaklega áhrifarík aðferð til að vinna með efnið. Af trúnaðarástæðum greinum við ekki frá heilum sögum og látum þess í stað nægja að segja frá viðbrögðum sérfræðinga og þátttakenda við því að nota æfinguna „Löggurnar í höfðinu“ til þess að taka á breytingafælni.

Sérfræðingar: *„Þeir sem sögðu eigin sögur og unnu með þær voru sammála um að það væri mjög gagnlegt að sjá aðra manneskju takast á við aðstæður sem þeir höfðu sjálfir verið í. Aðrir þátttakendur óskuðu eftir að einnig yrði unnið með þeirra sögur í framtíðinni. Einnig tóku þeir fram að æfingin varpaði ljósi á ákveðna þætti í þeirra eigin lífi.“*

Þetta höfðu þátttakendur að segja um „Löggurnar í höfðinu“:

„Ég hef uppgötvað svo margt um sjálfa mig og öðlast betri skilning á takmörkunum mínum og hvað stendur í vegi fyrir að ég leiti einhvers annars. Ég sé þetta skýrt núna. Ég er virkilega tilbúin til að takast á við það og gera nauðsynlegar breytingar.“

„Mér datt aldrei í hug að ég myndi opna mig og tala um mín eigin vandamál, en nú hef ég gert það og ég finn fyrir stolti.“

„Ég finn hvernig ég verð hugrakkari og skil hvað það er sem hindrar mig í að gera það sem ég vil gera.“

Aðrar ráðlagðar aðferðir og hugmyndir fyrir framtíðina:

Áður en farið var í jafn erfiða æfingu og „Löggurnar í höfðinu“, sem byggir á reynslu þátttakenda og krefst mikils af þeim, var hitað upp með slökunar- og gjörhyglisæfingum. Sérfræðingar voru sammála um að þetta ætti vel við þessa æfingu og jafnvel aðrar líka. Þannig var athygli þátttakenda beint inn á við, í burtu frá ytra áreiti og sjálfsskoðunarferlinu komið af stað. Að sama skapi jókst traust og hóptilfinning þátttakenda, ásamt virðingu fyrir því andrúmslofti sem innhverfar æfingar „Litrófs langana“ krefst.

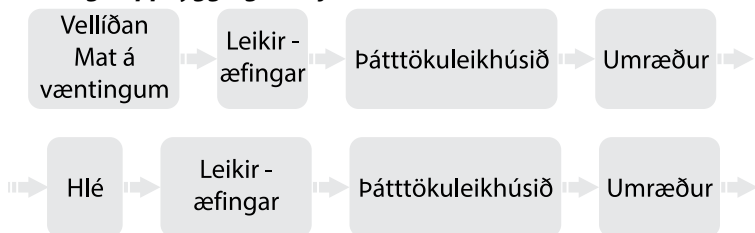
VIÐFANGSEFNI 10. MÓTSTAÐA VIÐ FÉLAGSLEGAN ÞRÝSTING

Ráðlögð tímalengd smiðju: 3 tímar

Möguleg markmið:

- Að auka mótstöðu við þrýsting frá fjölskyldu/samfélaginu.
- Að koma auga á neikvæð viðhorf, kreddur og staðalímyndir sem hafa áhrif á starfsval.
- Að skynja hvernig hefðbundin kynhlutverk eru stíf og að leita leiða til að auka sveigjanleika.

Ráðlögð uppbygging smiðju:



Þessi uppbygging byggir á ráðleggingum þeirra sem hafa reynslu af því að vinna með hópum af atvinnulausu fólki. Við greinum frá athugasemdum þeirra sem og atvinnuleitendanna varðandi nytsemi æfinganna og hverju þeir mæla með fyrir sérfræðinga sem lesa þessi kennslugögn. Einnig má breyta þessari uppbyggingu með því að bæta við öðrum aðferðum og tækni sem sérfræðingar mæla með.

Leikir sem hafa gefist vel:

- **Kötturinn vill komast aftur heim** (síða 14)
- **Öfug hegðun** (síða 17)

Einnig má velja aðra leiki, sérstaklega þá sem storka hefðum og vana eða tengjast mótstöðu við félagslegan eða annan þrýsting.

Aðferðir sem reynst hafa vel í vinnu með þetta viðfangsefni:

- **Þátttökuleikhúsið** (síða 18). Þátttökuleikhúsið reyndist vel hér sem annars staðar. Það dregur gjarnan fram félagsleg vandamál sem nýttist vel í vinnu með þetta viðfangsefni. Þetta hefur reynst leikurum afar vel. Hver og einn fær tækifæri til að prófa sig áfram með mismunandi leiðir til þess að sporna við félagslegum þrýstingi án þess að brotna niður. Að sama skapi reynir á sköpunargáfu þeirra þegar þeir taka að

sér hlutverk „árásaraðila.“ Samkvæmt sérfræðingunum er það svo að í fyrrum Sovétríkjunum líta atvinnulausir gjarnan svo á að þeir tilheyri félagslegum hópi sem einkennist af eynd. Fyrir vikið sjá þeir þann þrýsting sem aðrir beita þá sem eðlilegan. Það er ekki fyrr en nú sem þeir átta sig á að skilyrðislaus undirgefni gagnvart utanaðkomandi stöðlum og þrýstingi dregur úr krafti einstaklingsins til þess að berjast fyrir sjálfan sig. Þegar meðlimir hóps deila svipaðri reynslu kemur viss þversögn í ljós: það er auðveldara að hvetja aðra til þess að berjast fyrir þeirra rétti heldur en að þora að gera það sjálfur. Hins vegar, þegar maður hvetur einhvern annan áfram þá eykst hugrekki manns til þess að gera breytingar á eigin lífi.

Viðbrögð þátttakenda við Þáttökuleikhúsinu sem aðferð til að takast á við félagslegan þrýsting:

„Mér líkaði það að meirihlutinn sá sjálfan sig í hinum ýmsu aðstæðum. Þegar hver saga var leikin, kom í ljós að aðrir könnuðust einnig við svipaðar aðstæður. Ég hugsa að þetta komi til með að hjálpa mér í atvinnuleit og þegar ég berst fyrir eigin rétti á vinnustað. Ég veit núna að ég er ekki sú fyrsta til þess að lenda í slíkum aðstæðum.“

„Ég er búinn að vera í nokkrum svona þáttum. Það er gott að vita að maður er ekki sá eini sem þarf að takast á við þetta vandamál. Aðrir hafa einnig glímt við þau. Ég hef velt því mikið fyrir mér hvernig hægt er að leysa úr þeim. Þarf ég alltaf að sýna auðmýkt eða get ég kannski tekist á við ástandið með öðrum hætti?“

VIÐBÓTAR- OG LOKASMIÐJUR

Þetta ferli, þar sem hver hópur fór í gegnum tíu smiðjur, reyndist hæfilega langt. Þátttakendur kynntust hver öðrum, mynduðu með sér vinskap og traust og studdu hvorn annan í vinnuleit og lífinu sjálfu. Sumir þátttakendur fundu vinnu á meðan á ferlinu stóð og tóku því ekki frekari þátt í verkefninu. Öðrum fannst verkefnið minna þá á að undirbúa virka atvinnuleit, að fara rétt að og taka mið bæði af eigin þörfum og hæfni ásamt ástandinu í viðkomandi landi. Fyrir vikið getum við ekki sagt nákvæmlega hversu margir þátttakendur fengu starf og héldust í því. Hafa þarf í huga að „langvarandi og árangursrík aðlögun vinnumarkaði“ er lengra og flóknara ferli en einfaldlega að finna sér eina vinnu. Það væri án efa áhugavert í

fram tíðinni að framkvæma langtímarannsókn þar sem þátttakendur eru bornir saman við viðmiðunarhóp.

Í smiðjunum þurftu þátttakendur að takast á við ýmsar áskoranir og prófa hluti sem þeir höfðu ekki reynt áður. Hver hópur fann sinn takt í að ræða árangur hópsins og hvernig mætti yfirfæra hann yfir á raunverulega atvinnuleit.

Sem dæmi má nefna að í Litháen, undir stjórn SOPA, fengu allir þátttakendur tækifæri til áframhaldandi einstaklings- og hópavinnu að smiðjunum loknum. Allir meðlimir hópsins fengu að prófa þá hæfni sem þeir höfðu tileinkað sér í aðstæðum þar sem líkt var eftir atvinnuviðtali. Atvinnumiðlarar og mannauðsstjórar ýmissa fyrirtækja komu og tóku þátt sem „mögulegir vinnuveitendur.“ Þátttakendur fengu þannig sömu spurningar og verkefni og borin eru upp í alvöru atvinnuviðtölum. Lagt var mat á hæfni þátttakenda, hvort hún væri nægileg eða hvort þörf væri á frekari þjálfum. Síðar fóru fram umræður í hópnum um þessa æfingu.

Í Lettlandi þar sem umsjón verkefnisins var í höndum Biedrība „Izglītības inovāciju pārneses centrs,“ var áhersla lögð á samfellda vinnu þátttakendanna. Þátttakendur fengu heimavinnu sem hjálpaði þeim að halda sig við viðfangsefnið á milli þess sem smiðjurnar fóru fram. Þannig fengu þeir einnig tækifæri til þess að hafa áhrif á lærdómsferlið.

Í Eistlandi ákvað MTŪ Foorumteater að halda sig ekki einungis innan hópsins heldur var leikhústækninni beitt á almennum vettvangi. Þáttökuleikhúspættir voru búnir til um atvinnuástandið í Eistlandi. Þeir voru síðan sýndir almenningi þar sem áhorfendur, yfir 100 talsins, fengu tækifæri til þess að ræða þá og leita lausna í sameiningu. Undirbúningur fyrir þennan flutning fólst í því að þátttakendur buðu vinum sínum og félögum á forsýningu þar sem aðferðin var prófuð. Um 50-60 manns tóku þátt í henni. Aðstæðurnar sem settar voru á svið tóku ekki einungis á atvinnuleysi heldur einnig afleiddum vandamálum sem því fylgir, svo sem alkóhólisma, versnandi fjölskyldutengslum, andlegri og líkamlegri vanlíðan fjölskyldumeðlima sem taka sig aukna ábyrgð eða leggja eigin heilsu og vellíðan til hliðar, sem og hugsunum tengdum flutningi úr landi. Hópurinn sem settur var saman er enn starfandi og áframhaldandi starfsemi hefur þegar verið skipulögð.

Íslenski hópurinn, undir leiðsögn Furðuleikhússins, tók þátt í síðasta fundinum þar sem hugleiðsluæfing fór fram. Einnig var farið yfir smiðjurnar og verkefnið í heild sinni og spunnar voru aðstæður um draumastörf og hvað hægt væri að gera til þess að fá þau.

VIÐBRÖGÐ SÉRFRÆÐINGA FRÁ MISMUNANDI LÖNDUM SEM UNNU MEÐ MARKHÓPNUM

„Þessar nýju aðferðir þjónuðu algjörlega sínum tilgangi og við munum án efa styðjast við þær í framtíðinni. Borið saman við fyrri vinnu okkar, voru smiðjurnar virkari og skemmtilegri. Að auki voru fræðilegar upplýsingar ræddar um leið og þátttakendur æfðu sig í praktískum atriðum. Þessar nýju aðferðir gerðu það að verkum að þátttakendur voru mun virkari, aðferðirnar voru hvetjandi og juku sjálfstraust þátttakenda til muna. Verkefnið stóðst, og fór jafnvel fram úr væntingum þátttakenda sem einnig mátu þátttöku sína með jákvæðum hætti. Einnig sögðust þeir munu mæla með (eða hafa mælt með) verkefninu fyrir aðra atvinnulausa einstaklinga. Vakin var athygli á því að verkefni sem þessi hentuðu ekki einungis vel fyrir atvinnulausa heldur fyrir alla þá sem eru ekki „á sinni hillu,“ eða eru ósáttir við stöðu sína í atvinnulífinu.“

“Hópurinn okkar var (og er) yndislegur. Í smiðjunum unnum við með öll tíu viðfangsefnin, eins og gert var ráð fyrir. Við beittum þessum aðferðum, þátttökuleikhúsinu, spuna o.s.frv. einnig til þess að takast á við viðfangsefnið „atvinnuleysi“ sem slíkt. Við erum mjög ánægð með okkar störf.“

VIÐBRÖGÐ MARKHÓPSINS (ATVINNULEITENDUR)

„Þegar ég byrjaði bjóst ég við að tækifæri til að finna mér starf myndi birtast. Nú tel ég að ég hafi aukið líkurnar á því.“

„Ég vildi finna mér starfsvettvang, það hefur enn ekki gerst. Ég bjóst líka við að bæta við þekkingu mína, sjá hæfileika mína og það hefur heppnast.“

„Ég vildi eignast vini og komast að því hvað ég hef verið að gera rangt í minni atvinnuleit. Ég skil núna að ég þarf að eiga í meiri samskiptum, ekki loka mig af inni í sjálfum mér.“

„Ég vildi komast að því hvað mætti betur fara í atvinnuleit minni. Þetta hefur hjálpað mér að skilja ekki bara hvað ég hef gert rangt í viðtölum heldur hef ég öðlast breiðari skilning á því sem betur mætti fara í lífi mínu, ég á erfitt með að taka ákvarðanir, mig skortir samkvæmni og ég leyfi persónuleika mínum að gnæfa yfir öllu. Ég bjóst ekki við því, en engu að síður er ég ánægð með að hafa fundið svona mikið af góðu fólki sem hefur auðgað líf mitt með þeirra reynslu, sögum og einlægni.“

„Mér finnst að allir ættu að fara á þetta námskeið. Ég hef hlakkað til að mæta í smiðjurnar og hitta fólk sem er í sömu stöðu og ég.“

„Ég þekkti takmarkanir mínar, en í gegnum smiðjurnar hef ég áttað mig á hversu djúpt þær rista og hvaðan þær koma. Smiðjurnar hafa veitt mér þau verkfæri sem ég þarf til þess að vinna með þær.“

„Leikhúsið hjálpar mér að skilja einfalda hluti betur.“

LOKAORÐ

Við viljum þakka Nordplus Adult verkefninu og þeim sérfræðingum sem veittu okkur ráðgjöf. Einnig viljum við þakka Styrktarsjóði námsskipta sem hafði umsjón með verkefninu í Litháen og gerði okkur kleift að hrinda þessu af stað og útbúa þessa útgáfu sem vonandi nýtist öðrum í að beita leikhústækni Leikhúss hinna kúguðu eftir Augusto Boal í sinni vinnu.

Við hefðum ekki komið neinu í verk ef ekki væri fyrir frábæra samstarfsaðila í Litháen, Lettlandi, Eistlandi og á Íslandi sem tóku þátt af áhuga og alvöru. Þakkir eiga skildar allir þeir atvinnuleitendur sem ákváðu að taka þátt í hópunum og kenndu okkur svo ótalmargt.

Við viljum þakka sérfræðingunum Fr. Jonė Sikorskienė, sálfræðingi og sérfræðingi hjá Labour Resources Division of the Lithuanian Labour Exchange og Fr. Vidutė Ališauskaitė, sálfræðingi hjá Örorkubandalagi Vilnius, fyrir athugasemdir þeirra og aðstoð. Einnig viljum við þakka starfsfólki SOPA sem fúslega lagði sitt af mörkum við að bæta þessa útgáfu.

Þakka þér, kæri lesandi, sem hefur sýnt áhuga á þessu kennslufni sem byggir á alþjóðlegri tilraunavinnu. Við viljum hvetja alla sérfræðinga til dáða, með orðum samstarfsfélaga okkar: „Það erfiðasta er að byrja. Hins vegar, ef þú þorir, þá mun koma þér á óvart hversu þýðingarmiklu stefnu vinnan með hópum mun taka.“

HEIMILDIR

- Boal A., Games for Actors and Non-actors. Routledge, London and New York, 2006
- Boal A., Rainbow of Desire. Astėja, 2014
- Skučaitė V., Vaičekonytė R., Interaktyvi metodika. Užsiėmimai pagal A. Boalio metodus. Astėja, 2014
- http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Unemployment_statistics
- <http://ec.europa.eu/social>

LEIKÆFINGAR FYRIR FÓLK Í ATVINNULEIT
Kennsluefni
Byggt á alþjóðlegri tilraunavinnureynslu

Samið af Virginija Skučaitė – Budrienė og Rimanta Vaičekonytė
Hönnun og umbrot: Kornelija Nagytė-Šarakvasienė

2016-10-30. 2,81 Útgáfa 50. Pöntun 4313.
Gefið út og prentað af UAB „BMK leidykla“, J. Jasinskio str. 16, LT-03163 Vilnius
Sími +370 5 254 6961, fax. +370 5 254 6962
info@bmkleidykla.lt, <http://www.bmkleidykla.lt/>