

POLARIZATION

A TÖRTÉNETMESÉLÉS MINT A POLARIZÁCIÓ ELLENI KÜZDELEM MÓDSZERE

ELMÉLETI HÁTTÉR ÉS GYAKORLATI
MEGFONTOLÁSOK



POLARIZATION

**A TÖRTÉNETMESÉLÉS
MINT A POLARIZÁCIÓ ELLENI
KÜZDELEM MÓDSZERE**

**ELMÉLETI HÁTTÉR ÉS GYAKORLATI
MEGFONTOLÁSOK**

POLARIZATION

Ez a kiadvány a „Storytelling against polarization”, rövidítve STOP projekt keretében készült (hivatkozási szám: 2020-1-NL01-KA204-064761). A STOP projektet az Európai Bizottság Erasmus+ programja támogatja.

Ez a kiadvány kizárólag a szerzők véleményét tükrözi, és a Bizottság nem tehető felelőssé a benne foglalt információk bárminemű felhasználásáért.



A KIADVÁNY ÖSSZEÁLLÍTÁSÁBAN KÖZREMŰKÖDŐ PARTNEREK



Képes Alapítvány (Magyarország)

www.kepesalapitvany.hu



Sagapò A.P.S (Olaszország)

www.sagapoteatro.com/



Storytelling Centre (Hollandia)

www.storytelling-centre.nl



Associació La Xixa Teatre (Spanyolország)

www.laxixa.org



HASAT (Törökország)

www.hasat.ngo

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	6
1. MIÉRT LEHET A TÖRTÉNETMESÉLÉS A POLARIZÁCIÓ ELLENI KÜZDELEM MÓDSZERE?	8
Polarizáció	9
Polarizáció, identitás és narratíva	10
Személyes narratívák	10
Csoportos narratívák	11
Empátia és történetmesélés	13
2. A TÖRTÉNETMESÉLÉS MINT MÓDSZER	15
Elmélet	16
Narratív struktúrák	16
Tartalom: a három terület	18
A hallgató(k)	19
Gyakorlati alkalmazás	21
Csapatépítés	22
A kreativitás beindítása, eszköztár	22
A tudatosság növelése	23
A közös alap megtalálása	24
Lezárás és értékelés	24
Irányadó elvek a facilitátorok számára	24
NÉHÁNY PÉLDA A GYAKORLATUNKBÓL	26
IMPRESSZUM	32

BEVEZETÉS

BEVEZETÉS

„Az empátia és a bátorság győzött ott, ahol eddig a félelem, a tudatlanság és az igazságtalanság uralkodtak.”

Ezeket a szavakat P.J. Manney írta Harriet Beecher Stowe amerikai író *Tamás bácsi kunyhója* című, 1852-ben megjelent regénye kapcsán. Ez a regény nagy hatással volt az amerikaiak afroamerikaiakkal és a rabszolgasággal kapcsolatos hozzáállására. Egy valószínűleg kitalált történet szerint Abraham Lincoln így szólt az írónőhöz, amikor a polgárháború kitörésekor találkozott vele: „Szóval Ön az a hölgyemény, aki kirobbantotta ezt a nagy háborút.”

A *Tamás bácsi kunyhója* csak egyetlen példa arra, hogy egy történet milyen erős hatást gyakorolhat az olvasókra vagy a hallgatókra. Beecher Stowe-nak szökött és felszabadult rabszolgák (ön)életrajzai alapján sikerült egy olyan regényt írnia, amely olyannyira együttérzésre készítette az embereket, hogy maguk is síkra szálltak a rabszolgaság eltörlése mellett.

Nem mindenki képes úgy elmesélni egy történetet, mint Beecher Stowe, de mindannyiunknak megvannak a saját történetei, amiket megosztunk egymással, hogy kifejezzük, mit érzünk, mit gondolunk, és mit akarunk. Végső soron az ember vérében van a történetmesélés. Képesek vagyunk megtanulni, hogyan lehet létrehozni és felépíteni olyan történeteket, amelyek személyes érzelmeket fejeznek ki, és olyan szintű empátiát válthatnak ki, mint a *Tamás bácsi kunyhója*. A történetmesélés módszere alkalmas ellentétek szítására, a polarizáció fokozására, „mi” kontra „ők” helyzetek kialakítására. De ennek az ellenkezője is igaz. A történetek empátiát is kelthetnek, és ezáltal közelebb hozhatják egymáshoz az embereket, elsimítva az ellentéteket.

Ebben a kiadványban először is elmagyarázzuk, hogy a történetmesélés - vagy a történetmegosztás - hogyan válhat a polarizáció elleni küzdelem módszerévé. Ezután elméletben és gyakorlatban ismertetjük a módszert, és a mellékletben saját gyakorlatunkból is hozunk egy példát a módszer alkalmazására.


Nem állítjuk, hogy a történetmesélés az egyetlen vagy a legjobb módszer a polarizáció ellen, és azt sem, hogy a sikere garantált. Sokféle tényezőt kell figyelembe venni. Elméletben azonban a történetmegosztás - különösen a személyes találkozások során - jó fogódzkodót kínál a másik fél eléréséhez.

1. Manney, P.J., (2008). *Empathy in the Time of Technology: How Storytelling is the Key to Empathy*. Journal of Evolution and Technology, Vol. 19 Issue 1, pp 51-61.



1.

MIÉRT LEHET A TÖRTÉNETMESÉLÉS A POLARIZÁCIÓ ELLENI KÜZDELEM MÓDSZERE?



1.

MIÉRT LEHET A TÖRTÉNETMESÉLÉS A POLARIZÁCIÓ ELLENI KÜZDELEM MÓDSZERE?

Ebben a fejezetben elmagyarázzuk, hogy miért tartjuk megfelelő módszernek a történetmesélést a polarizáció elleni küzdelemben. Ennek érdekében először röviden ismertetjük a polarizáció jellemzőit, amelyeket aztán összekapcsolunk az identitással és a narratívával.

POLARIZÁCIÓ

A „*Polarizáció – Bevezető gondolatok*” című kiadványunkban (többek között) rövid elméleti bevezetést adtunk a polarizáció jelenségéről (1. fejezet). Ehhez most néhány további gondolatot tennénk hozzá. A polarizáció egyik jellemzője, hogy összekapcsolható a társadalmi identitással és az emberek kategorizálási igényével. Az emberek hajlamosak önmagukat és másokat kategóriákba és olyan csoportokba sorolni, amelyek bizonyos hitrendszereket, attitűdöket, normákat, értékeket és viselkedési formákat tükröznek, illetve hajlamosak a saját csoportjukkal (in-group) tagjaival jobban azonosulni, mint más emberekkel (out-group). A meghatározó csoportidentitással rendelkező egyének hajlamosak arra, hogy a csoport egyes aspektusait beépítsék az önmagukról alkotott képükbe. Mivel az emberek hajlamosak arra, hogy jobban kedveljék a csoportjukon belüli embereket, mint a csoportjukon kívülieket, pozitív előítéletek alakulnak ki az előbbiekre javára és negatívak az utóbbiakkal szemben. Az emberek feltételezéseket és címkéket kreálnak a másik azonosítására, és eközben a saját identitásukat is erősítik.

A polarizáció egy folyamat és egy végtermék egyszerre, amely a saját csoportidentitásról és a másik csoport identitásáról szóló feltételezéseken alapul. A polarizáció folyamata során az a (gyakran túlzó) narratíva válik uralkodóvá, amely a különbségekre és a mások elleni túlegyszerűsített előítéletekre összpontosít, elhanyagolva azt, hogy mi lehet a közös a „mi” és az „ők” között.

Brandsma, a polarizáció jelenségének egy elismert holland kutatója szerint² a polarizáció kialakulása három alapvető törvényszerűséget követ:

- A polarizáció egy gondolati konstrukció. Identitásjellemzők alapján állapítunk meg ellentéteket a különböző embercsoportok között.
- A polarizációnak üzemanyagra van szüksége; az ellentétes identitásokról tett állítások táplálják.
- A polarizáció egy érzelmi dinamika. Általában nem tények alapján nyilatkozunk mások identitásáról; a megérzés erősebb az észérveknél.

A polarizáció jelenségének részletesebb leírását, annak jellemzőit és meghatározásait lásd a „Polarizáció – Bevezető gondolatok” című kiadványunkban, amely a <http://www.kepesalapitvany.hu/stop.html> weboldalon elérhető.

POLARIZÁCIÓ, IDENTITÁS ÉS NARRATÍVA

Tekintettel a polarizáció és az egyéni vagy társadalmi identitás közötti fent említett kapcsolatra, meg kell vizsgálnunk, hogyan is alakulnak ki az identitások. Számos tanulmány született és születik folyamatosan ebben a témában. Sokak szerint az identitásalkotás folyamatának alappillére a „narratíva”. Különböző elméletek szerint a „mi” és az „ők” közötti ellentét az egyes szembenálló csoportok kollektív narratíváira vezethető vissza.

Személyes narratívák

A „narratív identitás” fogalma azt fejezi ki, hogy az identitásunk olyan történetekből áll, amelyek meghatározzák, hogy kik vagyunk és kik akarunk lenni. Dan P. McAdams amerikai pszichológus központi szerepet játszott abban, hogy a narratívát az emberi fejlődés és viselkedés egységesítő elvének tekintsük. Erik Erikson fejlődépszichológus munkássága által inspirálva McAdams³ kidolgozta az identitás élettörténeti modelljét, amely azon az elméleten alapul, hogy az emberek belső és folyamatosan változó személyes narratívákat építenek. McAdams azt vetette fel, hogy az emberek annak érdekében, hogy megértsék magukat és egységesnek éljék meg magukat, az önmeghatározásukhoz kapcsolódó történeteket alkotnak, amelyeket egész életük során továbbfejlesztnek. Azáltal, hogy személyes tapasztalatainkat, történeteinket számtalan társas interakcióban megosztjuk másokkal, lépésről lépésre festjük meg önmagunkról alkotott képünket⁴. A narratívák és a narratív folyamatok jelentős szerepet játszanak identitásunk felépítésében és folyamatos fenntartásában. Az emberek narratív identitása nagymértékben azon történetekre alapulva jön létre, melyeket közeli kapcsolataival oszt meg. Sokan rámutattak arra, hogy a családon belül kezdődik narratív identitásunk kialakítása, itt tanulunk meg történeteket

2. Részlet egy Bart Brandsmával készített interjúból, Vrij Nederland, 2019. január 8.

3. McAdams, D.P., (1993). *The Stories We Live By*. New York: Guilford Press.

4. Fivush, R., & Zaman, W. (2015). *Gendered narrative voices: Sociocultural and feminist approaches to emerging identity in childhood and adolescence*. The Oxford handbook of identity development, 33-52.

mesélni. A generációk közötti történetek és a családi történetek kritikus fontosságúnak bizonyultak az emberi én megértése szempontjából.⁵ A családon vagy közösségeken belül elmesélt történeteken kívül más narratívákhoz is fordulunk, hogy tapasztalatainkat és a világban elfoglalt helyünket szélesebb társadalmi és kulturális kereteken keresztül értelmezzük, amelyek lehetnek széles körben megosztott kulturális történetek, történelmi események elbeszélései és uralkodó narratívák. Történeteket mesélünk, hogy értelmet adjunk múltunknak és jelenlegi helyzetünknek, de azért is, hogy kitaláljuk, merre tartunk. A történetek, amelyeket magunknak mondunk, segítenek irányt szabni a cselekedeteinknek. Ha azonosulunk egy bizonyos narratívával, akkor az azt támogató cselekedeteket személyes szinten is értelmesebbnek találjuk. Személyes történeteink arra ösztönöznek bennünket, hogy bizonyos módon cselekedjünk, és fordítva; az élettörténetünkhöz értelmesen illeszkedő cselekedeteink megerősítik az identitástudatunkat.

Az emberek „identitásproblémáikat” koherens élettörténetek létrehozásával oldhatják meg. Ezek a történetek hasznosak lehetnek abban, hogy „visszatekintsünk” a tapasztalatainkra, és megalapozzuk jövőbeli tapasztalatainkat.⁶ A narratív identitás két központi aspektusa tehát a *jelentésalkotás* és a *célmeghatározás*.⁷ Az egyének jelentésalkotással próbálják megérteni az életükben előforduló helyzeteket és tapasztalatokat - legyenek azok mindennapi vagy nagyobb életesemények - azáltal, hogy meghatározzák, mi a jelentős az adott helyzetben, majd összekapcsolják azt életük más részeivel és élettörténetükkel.

Csoportos narratívák

Ahogy már említettük, az emberek hajlamosak magukat és másokat kategóriákba és csoportprototípusokba sorolni, amelyek különféle meggyőződéseket, attitűdöket, normákat, értékeket és viselkedéseket tükröznek. Így alakul ki a csoporton belüli és kívüli felfogás: a “mi” kontra “ők” besorolás. Ezeknek a hiedelmeknek, normáknak és értékeknek a terjesztése leggyakrabban narratívák formájában történik. A belső csoportnak (mi) és a külső csoportnak (ők) egyaránt megvannak a maguk kollektív narratívái, és ezek a kollektív narratívák jelentős szerepet játszanak a konfliktusok fennmaradásában. Ez problémát okoz, amennyiben a csoportok az ellenséges csoport narratíváját semmibe veszik miközben a saját narratívájukat kihangsúlyozzák és igazolják.⁸ Súlyosan polarizált helyzetben a kollektív narratívák arra készítetik az egyes feleket, hogy a másik fél létezését fenyegetésnek tekintsék a saját létezésükre, ami viszont a felek kollektív narratívájának kölcsönös megtagadásához vezet.⁹ Ahhoz, hogy a másik felet emberszámba vegyék, a konfliktusban álló feleknek meg kell szabadulniuk a másik lenézésén alapuló önérvényesítéstől.

5. Idem

6. Pasupathi, M., & Oldroyd, K. (2015). *Telling and remembering: Complexities in long-term effects of listeners on autobiographical memory*. *Applied Cognitive Psychology*, 29(6), 835–842.

7. Dings, R. (2018). *Understanding phenomenological differences in how affordances solicit action. An exploration*. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 17(4), 681–699.

8. Bar-Tal, D., Oren, N., Nets-Zehngut, R., (2014). *Sociopsychological analysis of conflict-supporting narratives: A general framework*. *Journal of Peace Research*. 51 (5).

9. Kelman, H.C., (1999). *The interdependence of Israeli and Palestinian national identities. The role of the other in existential conflicts*. *Journal of Social Issues*, 55, 581–600.

Sagy, Adwan és Kaplan¹⁰ többek között az izraeli és palesztin fiatalok közötti kisebb csoportos találkozókat vizsgáló tanulmányuk értékelése alapján azt javasolják, hogy az ellenfél kollektív narratívájának elismerése kulcsfontosságú lehet a szemben álló csoportok közötti pozitívabb kapcsolatok kialakításában. Ebben nincsenek egyedül. A fordulópont tehát egy olyan beavatkozás lehet, amely a „másik” csoport kollektív narratívájának elismerését váltja ki.

Hosszú azoknak a tanulmányoknak a listája, amelyeket az olyan narratívákon alapuló beavatkozásokról végeztek, amik elérhetővé teszik ezeket a célokat. Jó néhány közülük olyan súlyosan polarizált helyzetekhez kapcsolódik, mint a palesztinok és izraeliek, az amerikai demokraták és republikánusok, vagy az észak-írországi helyzet. Utóbbit az 1998. április 10-én aláírt nagypénteki megállapodás előtt és után is vizsgálták, amely véget vetett az 1960-as évek vége óta tartó észak-írországi etnonacionalista konfliktus erőszakos cselekményeinek.¹¹ A legtöbb ilyen vizsgálat eredményei arra utalnak, hogy a polarizáció ellensúlyozásában erőteljes, pozitív változót jelent, ha az egyik csoport tagjai képesek megismerni a másik csoport kollektív történetét, elfogadni azt, és ennek hatására képesek több empátiát és kevesebb haragot érezni a másikkal szemben.

A történetmesélés hatékony eszköznek bizonyul az empátia kiváltására, az empátia pedig kulcsfontosságú lépésnek tűnik a „másik” elismeréséhez és elfogadásához, és így a polarizáció elleni küzdelem előfeltétele lehet. Manney szavaival élve¹²:

„Az empátia után hagyott űrt a konfliktus tölti ki.”

A következő részben elmagyarázzuk, hogyan fokozza a történetmesélés az empátiát, de először néhány szót szenteltünk magának az empátiának.

10. Sagy, S., Adwan, S., Kaplan, A., (2002). *Interpretations of the past and expectations for the future among Israeli and Palestinian Youth*. American Journal of Orthopsychiatry, 72, 26-38.

11. Javaslatok további olvasásra: Shifra Sagy (2017) *Can we empathize with the narrative of our enemy? A personal odyssey in studying peace education*, Intercultural Education, 28:6, 485-495, DOI:10.1080/14675986.2017.1390889; Dawson, G. (2014). *Life stories, trauma and the politics of memory in the Irish peace process*. In *Memory Ireland: The Famine and the Troubles* (Vol. 3, pp. 195-214). (Irish Studies). Syracuse University Press; Graham Dawson, (2019) *Storytelling in 'post-conflict' times: narrative, subjectivity and experience in community-based peacebuilding*. In *Afterlives of the Troubles: Life Stories, Culture and Conflict Transformation in Northern Ireland* (Manchester: Manchester University Press, forthcoming 2023/24); Sagy, S., Ben David, Y., et al, *Exploring Ourselves: The Role of Intragroup Dialogue in Promoting Acceptance of Collective Narratives and Willingness Toward Reconciliation*, Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology © 2017 American Psychological Association 2017, Vol. 23, No. 3, 269–277; Little, A. (2012). *Disjunctured narratives: rethinking reconciliation and conflict transformation*. International Political Science Review, 33(1), 82–98.

EMPÁTIA ÉS TÖRTÉNETMESÉLÉS

Az empátia szó az ógörög ‚em’ és ‚pathos’ szavak összetétele. Az előbbi jelentése ‚benne’, az utóbbi pedig ‚érzés’. Ez nagyon világosan kifejezi, hogy mi is az empátia: átérezni vagy átvenni valaki más érzéseit. Bár az empátia fogalmát a XIX. században Theodor Lipps német filozófus vezette be, és az empátia szó csak 1909-ben vált az angol nyelv részévé, az¹³ empátia mindig is létezésünk része volt. Szó szerint a DNS-ünkben van, ahogy azt Frans de Waal¹⁴ amerikai-holland biológus, az atlantai Emory Egyetem professzorának a munkásságában olvashatjuk. Ő a főemlősök viselkedését kutatja, és megfigyelte, hogy a főemlősök képesek az empátiára. A *Time for Empathy* című könyvében megjegyzi, hogy az empátia kimutatása nem kognitív döntés, az emberek egyszerűen empatikusak. Ezt többek között a (kis)gyerekek viselkedésével szemlélteti. Abban a pillanatban, hogy meglátnak valakit gyászolni, automatikus reakciójuk a vigasztalás felajánlása (lásd még Ericsson 1950). Ugyanezzel a viselkedéssel találkozott a főemlősöknél is. Erre építve mutatja be az empátia szükségességét, melynek kölcsönös kimutatása nélkül most nem lennénk itt. Ezt a közösségi életformára alapozza. A csoport megvéd minket a kívülről jövő veszélyektől, legyenek azok ellenséges hadseregek vagy vadállatok. Ahhoz, hogy ezeket a csoportokat fenntartsuk, egy bizonyos mértékig jóban kell lennünk egymással - legalábbis a csoporton belül. A túléléshez empátiára van szükségünk egymás iránt. Ez a ragasztó tartja össze a közösségeket.

Aszimpátiától eltérően, amely úgy magyarázható, hogy „érezni valaki iránt”, az empátia azt jelenti, hogy „együtt érez valakivel”. Különbözik a részvételtől is, amely egy kicsit nagyobb távolságból törődik a másik szenvedésével, és gyakran magában foglalja a segíteni akarást. Az empátia nemcsak érzéseket, hanem gondolatokat is magában foglal, és két embert feltételez - azt, aki iránt érzünk, és saját magunkat. Itt szeretnénk kihangsúlyozni, hogy az empátia megértését erősen behatárolja az adott értelmezési környezet, különösen igaz ez az interkulturális kontextusra. Brené Brown¹⁵, azon kevesek egyike, aki aktívan vizsgálja az empátia körüli diskurzust a szakmai kontextusokon kívül, az interkulturális szakértők körében. Több mint tíz évet szentelt tudományos pályafutásából az empátia és a szegény emberi tapasztalatának megértésére. Az empátiát úgy definiálja, mint a szegény másik oldalát. Míg a szegény félelmet, önmagunk vagy mások hibáztatását és a kapcsolatok megszakadását eredményezi, addig az empátia a bátorságból, együttérzésből és a kapcsolódásból ered, és ezért a szegény leghatásosabb ellenszere. Brown négy meghatározó jellemzővel azonosítja az empátiát: **(1)** képesnek lenni arra, hogy úgy lássuk a világot, ahogyan mások látják, **(2)** nem ítélni, **(3)** megérteni a másik ember érzéseit, és **(4)** kifejezni ezt a megértést. Az empátiát készségként határozza meg, és ezért hangsúlyozza az empátia kölcsönös és aktív gyakorlását.

12. Manney, P.J. (2008). *Empathy in the Time of Technology: How Storytelling is the Key to Empathy*. Journal of Evolution and Technology - Vol. 19 Issue 1 – September 2008 - pgs 51-61.

13. Krznaric, R. *Empathie, een revolutionair boek*, p. 41 and De Waal

14. Waal, F. de, (2009). *The Age of Empathy, Nature's Lessons for a Kinder Society*, Harmony Books, ISBN 978-0-307-40776-4, New York

15. Brown, B. (2018). Research. Retrieved from <https://brenebrown.com/the-research>

A történetek megosztása - különösen a személyes találkozások során - jó alkalmat kínál az empátia gyakorlására.¹⁶ Mi rejlik a történetmegosztásban, ami empátiára készítet minket? Szerintünk az a képzeletbeli aktus, ahogy a hallgató az elbeszélő által elmondott szavakat a saját gondolataira és érzéseire fordítja le. Lényegében a történet befogadója a történet társalkotójává válik, ami lehetővé teszi számára, hogy az elbeszélő szemével lássa a világot, és átérezze az érzéseit. Ez annak felismerése is, hogy az emberek céljaiban és törekvésükben sok a közös elem, függetlenül attól, hogy ezek megvalósulnak-e vagy sem. Máshogy fogalmazva: az elbeszélő utazásra hívja a hallgatót, és amint ketten együtt járnak ezt az utat, minden esély megvan arra, hogy találjanak valamit, ami érzelmileg összeköti őket. Ez az a pillanat, amikor kölcsönös empátiás helyzetről beszélhetünk. Ahhoz, hogy ezt megértsük, tartsuk szem előtt, hogy a történet valójában csak egy helyen létezik, mégpedig a hallgató fejében.

Egyszerűen fogalmazva, a rezonancia formálja a hallgató fejében lévő történetet. Az a bizonyos rezgés, amelyet az elbeszélő a történet elmesélésével gerjeszt - szavakkal és esetleg a testével, intonációjával stb. -, szintén rezgést kelt a történet hallgatójában. Amit kapunk, azt az általunk ismert képekhez viszonyítjuk. Amikor ez megtörténik, érzéseket és érzelmeket kapcsolunk ezekhez a képekhez és bár a mesélő és a hallgató konkrét tapasztalatai gyakran messze vannak egymástól, az általuk átélt érzelmek könnyen megegyezhetnek. Ebben a pillanatban alakul ki a kapcsolat és a megértés. Ezt nevezhetjük érzelmi rezonanciának, amely az első lépés az empátia felé.

A jól felépített és vizuálisan elmesélt fikatív történetek is érzelmi visszhangot keltetnek. A hét kecske félelmét, amelyet a farkas kopogtatásakor átélnek, éppúgy átérezzük, mint Szimba büszkeségét az Oroszlánkirályban, amikor legyőzi Zordont, és az állatok jószágos királya lesz.

A kis és nagy érzelmek a mindennapoktól eltérő valóságba szállítják át az embert, amelyet a saját emlékeire és az őt formáló történetekre/képekre alapoz. A képzelet beindítása kulcsfontosságú ebben a folyamatban.¹⁷

16 Harari, Y.N., (2014). *Sapiens, A brief History of Humankind*. Harper, ISBN 978-0062316097 (Publication Hebrew version in 2011)

17 Alma, H., (2021). *Het verlangen naar zin, de zoektocht naar resonantie in de wereld*. Uitgeverij Ten Have.

2.

A TÖRTÉNETMESÉLÉS MINT MÓDSZER

2.

A TÖRTÉNETMESÉLÉS MINT MÓDSZER

Ebben a fejezetben leírjuk, hogyan lehet a történetmesélést a polarizáció elleni intervencióban felhasználni. Ezt úgy tesszük, hogy először betekintést nyújtunk a történetmesélés néhány elméleti aspektusába, mielőtt rátérnénk a történetmesélés gyakorlati alkalmazásával kapcsolatos ötleteink megosztására.

ELMÉLET

Narratív struktúrák

Tekintettel arra, hogy a narratívák és narratív folyamatok mekkora szerepet játszanak identitásunk felépítésében és fenntartásában, a történetmesélés megértése nemcsak kulcsfontosságú annak a feltárására, hogy hogyan érezzük magunkat és hogyan lépünk kapcsolatba másokkal, hanem értékes eszközöket is ad, amelyekkel változásokat érhetünk el. Rutledge szavaival élve¹⁸: „A ruhaszárító kötélnél hasonlóan, ahová a ruháinkat száradni akasztjuk, a történetek helyet kínálnak nekünk, ahol más eseményekhez, érzésekhez, képekhez és benyomásokhoz kapcsolódó információkat rögzíthetünk. A narratív struktúrák által véssük emlékezetünkbe érzékszervi tapasztalatainkat. Az új információkat a már ismert történetekhez viszonyítva dolgozzuk fel és értékeljük. A történetek ok-okozati összefüggések, és az általunk ismert történeteket arra használjuk, hogy megjósoljuk események kimeneteleit, és feltételezéseket alkossunk emberekről és eseményekről, az egyszerű interakcióktól az összetett kapcsolatokig.”

Pennebaker¹⁹ a kutatásában résztvevők elbeszéléseit vizsgálva arra jutott, hogy egy történet határfoka attól függ, hogyan épül fel. Pennebaker szerint önmagában nem elég, hogy van egy történetünk. A történet megalkotása a fontos. Amikor a mesélő végigmegy az alkotás

18 Rutledge, P., (2016). Everything is Story: Telling Stories and Positive Psychology. In book: Exploring Positive Psychology: The Science of Happiness and Well-Being, Publisher: ABC-Clio.

19 Pennebaker, J.W. and Francis, M.E., (1996). Cognitive, emotional, and language processes in disclosure. Journal of Cognition and Emotion. 10(6): p. 601-626.

folyamatán, olyan magyarázatokat és perspektívákat kell felépítenie, amelyek beleillenek az adott nézőpontba. Ez lehetővé teszi az események és az érzelmek újfajta megértését. Az új perspektívák és jelentések lehetővé teszik a történetmondó számára, hogy továbbépítse személyes narratíváját. Ezt időbe telhet elérni, de Pennebaker tapasztalatai szerint azok, akik képesek a valós élet kuszaságából koherens történetet alkotni, könnyebben kezelhetővé teszik az élményt és egyéb pszichológiai előnyökhöz is jutnak. Miután sok éven át tevékenykedtünk az úgynevezett alkalmazott történetmesélés területén, vagyis a személyes és társadalmi változások elérését célzó történetmegosztás területén, teljes mértékben egyetértünk Pennebaker ezen megállapításaival.

„Egy történet koherenciája - magyarázza szintén Pennebaker - több jellemzőt foglal magába, többek között a szerkezetet, az ok-okozati viszonyokat, a témák ismétlését és a hallgató nézőpontjának a figyelembevételét”.²⁰

A jó történetek, akár írják, akár mesélik őket, és műfajtól függetlenül, alapvetően egy bizonyos mintát követnek. Az ókori görög filozófus, Arisztotelész, felismerte és leírta a három felvonásos szerkezetet: kezdet, közép és vég. A kezdet a történet szempontjából fontos információkat közöl, például az időt, a helyet és a főbb szereplőket. Tartalmaz egy felbujtó eseményt is, amely bevezeti a történet konfliktusát. A középső rész tartalmazza a konfliktust és az azt kiváltó cselekményt, a vég pedig a feloldást. Joseph Campbell ezt az alapvető történeti felépítést „A hős utazásának” nevezte el, és öt alapvető elemet határozott meg: a főhőst (vagy hőst), az antagonistát (vagy gonosztevőt), a felbujtó eseményt, a konfliktust és a feloldást. A konfliktus az, amely energiát ad a történet előrehaladásához, és értelmet ad neki. Valamiféle konfliktus nélkül nem valósul meg az érzelmi bevonódás. Vegyük például a Piroska (a főhős) és a Farkas meséjét. Ebben a mesében az édesanyja arra kéri Piroskát, hogy vigyen egy finomságokkal teli kosarat a nagynak (felbujtó esemény), aki betegen fekszik az ágyában. Figyelmezteti őt, hogy ne térjen le az útról, mert farkasok vannak a környéken. Piroska elindul, és útközben virágot szed a nagymamájának. Emiatt letér az ösvényről (konfliktus), és találkozik a farkassal (antagonista), aki tudni akarja, hová megy. Amikor Piroska megérkezik a nagymama házához, nem őt találja az ágyban, hanem a farkast, aki megette a nagymamát. Ezután Piroskát is felfalja. A vadász kiszabadítja a nagymamát és Piroskát a farkas gyomrából, majd megtömi azt kövekkel. Amikor a farkas ezután inni akar a kútból, belezuhan (megoldás).

Egyes pszichológusok, köztük Theodore R. Sarbin²¹, azt állítják, hogy minden ember története az idők során tett döntéseinek a szimbolikus megjelenítése, és Arisztotelész nézetével összhangban minden élettörténetnek, mint minden történetnek, van eleje, közepe és vége.

20 Idem, p. 604.

21 Sarbin, T.R., ed. (1986). *Narrative psychology: The storied nature of human conduct*. Praeger: New York.

Tartalom: a három terület

Barel (2020), Singhal és Obregon (1999) másokhoz hasonlóan megfogalmazzák, hogy nem csak a történet szerkezete fontos. Ahhoz, hogy a hallgató figyelmét és empátiáját felkeltse, minden (jó) történetnek személyes, érzelmi és egyetemes információkat kell tartalmaznia.^{22, 23}

Az egyetemes információ alatt az úgynevezett nagy történetek területét értjük.²⁴ Ezek a történetek irányt adnak, megtanítanak arra, mi a jó és mi a rossz, hogyan alakítsd az életedet, mit kellene és mit nem szabad tenned. Ez az egyetemes információ úgy is megfogalmazható, mint a történetben szereplő tényzerű és/vagy ideológiai információ, vagyis azon információ, amely minden képzeletbeli elemtől eltekintve visszavezethető valamire, ami kézzelfogható, sokak által ismert. Gondoljunk csak egy történelmi eseményre. Annak köszönhetően, hogy egy bizonyos esemény egy bizonyos időpontban megtörtént, szemtanúi voltak, és a jelenlévők leírták vagy feljegyezték, egy ilyen történet az egyetemes tartományba tartozik (bár tisztában vagyunk a különböző nézőpontokkal, amelyek színesíthetik a tényeket). Ugyanez vonatkozik azokra a történetekre is, amelyekről bizonyos ideológiai és/vagy vallási csoportok azt feltételezik, hogy igazak. Ezekben a történetekben az egyetemes terület a történet üzenetében nyilvánul meg, amely szerint a hallgatónak meg kell tanulnia valamit.

Az univerzális információ aligha ragad meg, ha kontextus nélkül adják át. Ha egy történeten, például egy mesén, népmesén vagy mítoszon keresztül közvetítik, a tanulság általában azonnal átjön, és megmarad az emlékezetben. Ez azért van így, mert az ilyen történetek kontextust is biztosítanak, amely a személyes és az érzelmi területekkel kapcsolatos információkat tartalmaz.

A személyes területet akkor érintjük, ha a történet személyes információkat közöl a főszereplőről és környezetéről. Ez nem csak az önéletrajzi történetekre igaz; egy fiktív történetben is fontos, hogy ezeket az információkat megadjuk. A történetnek ez a fajta „kiszínezése” személyes információkkal lehetővé teszi a hallgatók számára, hogy saját képet alkossanak, és lehetővé teszi számukra, hogy a kapott információkat logikus és értelmezhető módon dolgozzák fel. Ezen a ponton természetesen előfordul, hogy különböző hallgatók fejében más-más vélemények, gondolatok fogalmazódnak meg az ő saját előtörténetük, saját fenyegetettség élményeik alapján.

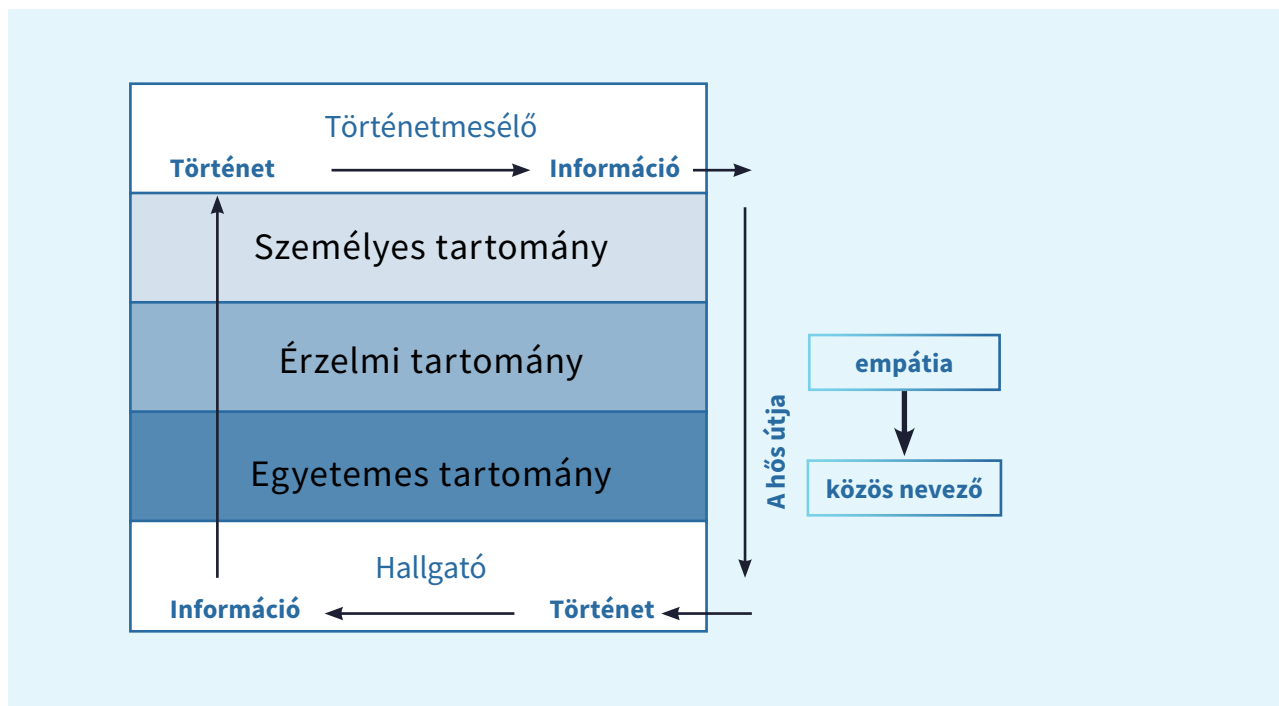
Az érzelmi rezonancia eléréséhez az érzelmi területet is érinteni kell, így lehet elérni azt, hogy a hallgatóban a történettel kapcsolatban érzések is keletkezzenek. Talán ez, az érzelmi tartomány a legfontosabb a történet átadásában. Ezen a területen születik meg az empátia, amely lehetővé teszi, hogy az elbeszélő és a hallgató(k) közös nevezőre jussanak.

22 Barel, A. (2020). *Storytelling en de wereld*. Soon available in English, titled: The world is Storytelling.

23 Singhal, A. and Obregon, R. (1999). *Social Uses of Commercial Soap Operas: A Conversation with Miguel Sabido*. *Journal of Development Communication*. 10, 68-77.

24 Lyotard et al., valamint Harari nyomán is.

Összefoglalva a fenti információkat: ahhoz, hogy a hallgatóban érzelmi rezonanciát keltsünk, ami az empátia előfeltétele, fontos, hogy a történet jól legyen felépítve, és olyan információkat tartalmazzon, amelyek az egyetemes, személyes és érzelmi területekhez kapcsolhatók. Ez szemantikusan a következőképpen ábrázolható:



A hallgató(k)

Nem mindenki képes jól hallgatni, bármilyen történetről is legyen szó. Nyilvánvaló, hogy az elfogultság nem segít. De ha polarizáció áll fenn azok között, akiket arra akarsz rávenni, hogy meghallgassák egymást, akkor bizony elfogultak lesznek. A narratívák gyakran vádaskodással, becsmérléssel és elutasítással vannak tele, ami nehezítheti a másik meghallgatását. Ilyen körülmények közt mégis hogyan lehetséges történetek megosztásával empátiát kelteni egymás iránt?

Shifra Sagy²⁵ hosszasan foglalkozik ezzel a kérdéssel a „Can we empathize with the narrative of our enemy? A personal odyssey in studying peace education” című cikkében. Azzal érvel, hogy az ember akkor tud együtt érezni az ellenség narratívájával, ha sikerül elszakadnia saját etnocentrikus narratíváitól és felfogásától, és képes szembenézni a konfliktusról alkotott kollektív feltételezéseknek ellentmondó narratívák elismeréséből adódó érzelmi kihívással, valamint elfogadni azt az erkölcsi kötelezettséget, hogy foglalkozzon a konfliktus megoldásával. Sagy részt vett különböző megbékélési projekteken palesztinokkal és izraeliekkel, és nem tagadja, hogy ez mennyire bonyolult feladat.

25 Sagy, S., (2017). *Can we empathize with the narrative of our enemy? A personal odyssey in studying peace education*, Intercultural Education, 28:6, pp. 485-495.

Úgy tűnik, hogy a siker esélyét a csoport összetételével lehet javítani. Kezdetben majdnem minden olyan projekt, amelynek célja a palesztinok és izraeliek közötti kapcsolatok javítása és a kölcsönös megbékélés volt a narratívák felhasználásával, vegyes csoportokkal próbálkozott. Az ilyen beavatkozások hatását értékelő tanulmányok azt találták, hogy azok az izraeliek részéről a palesztin „mátság” nagyobb mértékű elfogadásához és legitimitásának elismeréséhez vezettek (pl. Biton és Salomon),²⁶ de egyúttal veszélyeztették saját identitásuk központi elemeit (Ron és Maoz 2013).²⁷ Emellett a külvilágban zajlott (és zajló) nagyobb konfliktus ténye meggátolta a résztvevőket abban, hogy a konfliktust mélyebben is megértsék. Sagy szavaival élve: „Az ilyen csoportos párbeszéd hiába alapulnak személyes történeteken, nem lehet figyelmen kívül hagyni a résztvevők kollektív identitását, amely meghatározza a külső hatalmi viszonyokat. A párbeszéd helyiségén kívüli valóság kiélesíti az önvédelmi mechanizmusokat a szégyen, a bűntudat vagy a düh érzéseivel szemben”.²⁸ A vegyes csoportos találkozók korlátainak kikristályosodása egy másik megközelítéshez, homogén csoportos találkozókhoz vezetett. Ezt a megközelítést Ben David, Hameira, Sagy és mások az Encountering the Suffering of the ‚Other’ (ESO) projektben tesztelték és értékelték.²⁹ Megállapításaik szerint a homogén csoportos találkozók lehetővé teszik a résztvevők számára, hogy feltárják belső konfliktusaikat, és ez által új gondolatokat fogalmazzanak meg, valamint hogy nyitottabbak legyenek mások narratívái iránt. Továbbá biztonságos teret nyújt a „másikkal” való együttérzésre oly módon, hogy az nem veszélyezteti a saját identitást. A homogén csoportos kezdeményezések (többek között) Rosenak, Isaacs, Leshem-Zinger³⁰ és Rothman³¹ szerint azt mutatják, hogy a „másikról” történő komplex gondolkodás ösztönzése a saját csoporton belül valóban képes lehet a kollektív identitást fenyegető veszélyek kezelésére.

Ahogy az ESO projektben is történt, a homogén csoportos találkozások kombinálhatók a vegyes csoportos találkozókkal. A projektben részt vevő kutatók azonban azt javasolják, hogy a homogén csoportos találkozásokat különálló folyamatnak kell kezelni, amely a vegyes csoportos találkozókra készíti fel a résztvevőket. Bár az izraeliek és a palesztinok közötti fegyveres konfliktus, mint minden más fegyveres konfliktus, a polarizáció szélsőséges példája, ez a javaslat olyan projektek esetében is megfontolandó lehet, amelyekben a csoportok kevésbé szélsőségesen polarizáltak.

26 Biton, Y., and Salomon, G., (2006). *A béke az izraeli és palesztin fiatalok szemében: Effects of Collective Narratives and Peace Education Program*. Journal of Peace Research 43: 167–180.

27 Ron, Y., and Maoz, I., (2013). *Dangerous Stories: Encountering Narratives of the Other in the Israeli–Palestinian Conflict*. Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology 19: 281–294

28 Shifra Sagy (2017) *Can we empathize with the narrative of our enemy? A personal odyssey in studying peace education*, Intercultural Education, 28:6, p. 489.

29 Ben David, Y., Hameiri, B., Benheim, S., Leshem, B., Sarid, A., Sternberg, M., Nadler, A. & Sagy, S., (2016). *Exploring Ourselves Within Intergroup Conflict: The Role of Intragroup Dialogue in Promoting Acceptance of Collective Narratives and Willingness Toward Reconciliation*. Peace and Conflict Journal of Peace Psychology. 23. 269–277.

30 Rosenak, A., Isaacs, A. and Leshem-Zinger, S., (2014). *Human Rights: On the Political, the Dynamic and the Doctrine of Unity Opposites*. In Religion and the Discourse of Human Rights, edited by H. Dagan, S. Lifshitz and Y. Z. Stern, 463–499. Jerusalem: The Israeli Democracy Institute.

31 Rothman, J., (2014). *Reflexive Pedagogy: Teaching and Learning in Peace and Conflict Studies*. Conflict Resolution Quarterly 32: 109–128.

GYAKORLATI ALKALMAZÁS

Az emberek történetalkotó lények. Így fejezzük ki életünk „érzését és szerkezetét”.³² Ez egy társas és gyakran mindennapi tevékenység, amely végbemehet akár két ember közötti beszélgetés formájában is. Egy ilyen párbeszéd érzelmi rezonanciát és empátiát is ébreszthet a másik ember iránt.

A történetmesélés hatékony felhasználása a változások elérésére valamilyen módszertani megközelítést igényel, de tisztában kell lennünk azzal, hogy nem csak egyetlen módszertani megközelítés létezik. A megközelítés függhet a céltól, a célcsoporttól, a workshop időtartamától stb. Ugyanakkor megkülönböztethetünk néhány közös pontot.

Módszertanunkban egy workshopot öt különböző fázisra bontunk. A rendelkezésre álló időtől függetlenül mind az öt fázisnak jelen kell lennie a workshop felépítésében.

Ez az öt fázis a következő:

1. Csapatépítés
2. A kreativitás beindítása
3. A tudatosság növelése
4. A közös alap megtalálása
5. Lezárás és értékelés

A fázisok logikusan követik egymást. A 2. és 3. fázist felcserélheti, ha úgy gondolja, hogy ez jobban megfelel az adott csoportnak, de nem javasoljuk, hogy ezt tegye, ha az alább leírt játékot a kreativitás beindítására használja, mert ezzel egy kicsit elvesz a játék szelleme.

32 Schiff, B. (2012). *The Function of Narrative: Toward a Narrative Psychology of Meaning*. In *Narrative works: issues, investigations & interventions* 2(1), 33-47, p. 37.

Csapatépítés

Miután a csoport megalakult, és készen áll az első találkozóra, fontos a „biztonságos tér” kialakítása. A biztonságos tér különböző csoportok és egyének esetében különbözőképpen nézhet ki, de általánosságban azt jelenti, hogy a résztvevők megegyeztek abban, hogy bármi, amit a csoportban megosztanak, az a csoportban is marad. Ez a megegyezés lehet szóbeli vagy írásbeli. A szabályokat és a határokat a csoport és a facilitátor dolgozza ki és fogadja el, mivel nincs olyan univerzális szabály, amely minden csoport esetében működik.

Szeretnénk hangsúlyozni a biztonságos környezet és a résztvevők közötti bizalom megteremtésének szükségességét, mert egy olyan csoport, amelynek tagjai nem bíznak egymásban, nem lesznek képesek mélyebben és egyenlő felekként megosztani történeteiket. A facilitátornak tisztában kell lennie azzal, hogy a résztvevő saját identitását fenyegető veszélynek foghatja fel a másikkal való találkozást vagy a másik történetével való találkozást. Ez erős érzelmeket és ellenállást válthat ki, ami tovább növeli a felek közötti szakadékot, és még nagyobb eltávolodáshoz és polarizációhoz vezethet. A kölcsönös bizalom ezért elengedhetetlen a sikeres workshophoz. A csapatépítő tevékenységek segítenek ennek megteremtésében, így minden workshopnak részét kell képezniük. Nemcsak az elején, hanem az olyan tevékenységek között is, amelyek érzelmileg sokat követelnek a résztvevőktől, hogy együtt szórakozzanak és lazítsanak egy kicsit.

A csoport összetételétől függ, hogy mennyi figyelmet és időt kell fordítani egy ilyen biztonságos környezet megteremtésére. A résztvevők önkéntesen vesznek részt, mert érdekli őket a projekt, és hajlandók tenni valamit a cél eléréséhez? Mennyire polarizáltak a résztvevők? Hasznos, ha az ilyen kérdésekre már azelőtt tudjuk a választ, hogy elkezdjenek kigondolni a workshop felépítését. Hasonlóképp, ha tudjuk vagy gyanítjuk, hogy a résztvevők ellenségesen viszonyulnak egymáshoz, jó stratégia lehet, ha a „másik oldal”-t képviselő résztvevőkkel való találkozás előtt homogén csoportokkal kezdjük el a munkát. Ekkor is figyelmet és időt kell fordítani a biztonságos tér megteremtésére csapatépítő tevékenységeken keresztül.

A kreativitás beindítása, eszköztár

A kreativitás beindítása tekinthető az első lépésnek a megosztandó történetek megalkotásában. Itt még nem foglalkozunk jól megszerkesztett történetekkel; az élmények, gondolatok, érzések emlékeinek kiváltására szorítkozunk. Számos tevékenységet használhatunk erre. Néhány példa megtalálható egy általunk kifejlesztett eszköztárban, melynek címe „Történetmesélő workshop a polarizáció csökkentéséhez - Gyakorlatok és tippek”, de használhatjuk a STOP konzorcium által kifejlesztett társasjátékot is (vagy annak bevezető, első szinthez kapcsolódó kártyáinak kérdéseit). Mindkettő elérhető a következő linken keresztül: <http://www.kepesalapitvany.hu/stop.html>.

Az emlékek, érzések, gondolatok kiváltásának hatása - akár a kifejlesztett gyakorlatainkon, társasjátékunkon keresztül, akár más módon - gyakran jelentős. Az emberek olyan információkat osztanak meg, amelyeket valószínűleg nem osztanának meg egy hétköznapi beszélgetés során egy „idegennel”. Gyakran már ebben a fázisban mindenféle érzelmeket átélnek a rendkívüli boldogságtól a rendkívüli szomorúságig terjedő skálán. Néha ez a lépés önmagában elég ahhoz, hogy a csoport tagjai valóban összekapcsolódjanak és készen álljanak arra, hogy nehéz/konfliktusos témákat is elkezdjenek megbeszélni egymással.

A tudatosság növelése

Ebben a fázisban a résztvevők megtanulják, hogy mik az alkotóelemei egy jó történetnek, és hogy mekkora ereje lehet a történetmesélésnek. Megismerik, hogyan ölt alakot egy történet a hallgató fejében, és hogy az elmondottak nem feltétlenül azonosak azzal, amit a másik megért. Tapasztalataink szerint segít a résztvevőknek, ha a „hős útja” megközelítés segítségével magyarázzuk el nekik a történetek felépítését, amelyet egy korábbi példával illusztráltunk. Ez lehet a Piroska és a Farkas meséje, de természetesen bármilyen másik történet is, amelyet a résztvevők ismernek. Dönthetünk úgy is, hogy a történetek három fázisára összpontosítunk (eleje, közepe, vége), de akkor is tartuk szem előtt a résztvevőket. Ne feledjük: a túl sok elméleti információtól lankadhat a figyelem, miközben az lenne a cél, hogy a résztvevők kezdjenek el aktívan dolgozni a saját történetükön.

A közös alap megtalálása

Ez a szakasz két részből áll: a történet megalkotásából, majd annak megosztásából. A történet megalkotása több, mint emlékek pusztá felidézése. A történet egy baráttá válik, aki egy ideig velünk tart. Egy barát, aki néha mentor, de tükör is lehet. Ahogy szőjük a történetünket, megvizsgáljuk önmagunkat és azon élményeinket, amelyekből merítünk, és új színben látjuk őket. Emlékezzünk csak Pennebroke fentebb ismertetett megállapításaira: egy elbeszélés felépítéséhez olyan magyarázatok és perspektívák konstruálására van szükség, amelyek egy adott időbeli nézőpontba illeszkednek bele. Ez lehetővé teszi az események és az érzelmek újfajta megértését. Az új perspektívák és jelentések lehetővé teszik, hogy a történet elbeszélője tovább építse a saját történetét. Éppen ezért azt tanácsoljuk a facilitátornak, hogy a workshop megtervezése során hagyjanak elegendő időt a résztvevőknek a történeteik megalkotására. Ha lehetséges, osszák fel ezt az alkotásra szánt időt két külön alkalomra, egy-két nap eltéréssel.

Korábban, az empátiáról és a történetmesélésről szóló bekezdésben megemlítettük a történetmegosztás hatását az elbeszélőre és a hallgatóra. Röviden: amikor más történetét hallgatjuk, a hallottakat saját emlékeinkhez, tapasztalatainkhoz, érzelmeinkhez és képzeteinkhez kapcsoljuk, és így a történet társalkotójává válunk. Minél nagyobb érzelmi rezonanciát vált ki a történet az elbeszélő és a hallgató között, annál valószínűbb, hogy létrejön az empátia, függetlenül a tapasztalataik, nézeteik, hátterük stb. közötti különbségektől. Ez az empátia nyitja meg az utat annak felismerése előtt, hogy az embereknek közősek a szükségleteik, céljaik és törekvéseik, valamint lehetővé teszi a közös alap megtalálását.

A facilitátor szerepe korlátozott a workshop ezen szakaszában. Ügyelnie kell azonban arra, hogy meg legyen az egymás és egymás története iránti tisztelet, valamint azon érzelmek tiszteletben tartása, amelyeket a történetek váltanak ki a résztvevőkben.

Lezárás és értékelés

Az értékelési és reflexiós eszközök és kérdések használata a folyamat során mindenképp hasznos. A facilitátor számára is fontos, hogy a gyakorlat minősége megfeleljen a csoport igényeinek, és lehetővé teszi a gyakorlat hatásának mérését. Az értékelés nagy része szervesen, a foglalkozások során zajló folyamatos beszélgetések, megfigyelések és reflexiók útján zajlik. Az is lehetséges, hogy minden alkalom végén lehetőséget adunk arra, hogy a résztvevők megosszák észrevételeiket. Érdemes rögzíteni az ilyesféle gazdag, minőségi információt. Mivel a siker minden projekt és minden résztvevő esetében másképp fog kinézni, szánjunk időt arra, hogy átgondoljuk, mit, miért és hogyan értékelünk. A szabványosított kérdőívek például hasznos, számszerűsíthető adatokat szolgáltathatnak, ugyanakkor nem hagynak teret a komplex gondolatok kifejtésének, vagy az események részletes felidézésének. Használhatunk nyitott kérdéseket, vagy egyéb, kreatív értékelési módszereket is a visszajelzések begyűjtésére. Az [Artworks Creative Communities](#) olyan kreatív értékelési technikákat dolgozott ki, amelyeket teljes szívből tudunk ajánlani..

Irányadó elvek a facilitátorok számára

A polarizáció elleni küzdelemre irányuló történetmesélő workshopok szervezésekor a következő vezérelveket alkalmazzuk. Bátorítjuk mások történetének aktív meghallgatását; önreflexióra és önvizsgálatra hívjuk fel a résztvevőket azzal kapcsolatban, amit a „másik” elbeszélése vált ki belőlük. A találkozás másik tanulságos eleme a hatalmi mechanizmusok megfigyelése: Mit tudunk a társadalmi konstrukciókról és milyen szerepet játszunk bennük? Végül, és talán a legfontosabb elv a facilitáció során, hogy támogassuk a különböző vélemények kifejezését a csoporton belül.

Amikor polarizált csoportokkal dolgozunk, figyelembe kell vennünk a konfliktusok gyökerét képező aszimmetrikus viszonyt, nehogy ellehetetlenítse a megbékélést. Ebben az aszimmetrikus viszonyban nagy szerepük van az egymásról alkotott narratíváknak. Ezek gyakran a hatalmi viszonyok alapját képezik. A domináns narratívák célja, hogy fenntartsák a közösség vagy társadalom egy adott csoportjának domináns pozícióját. Közben a marginális narratívák segítenek más csoportokat alárendelt helyzetben tartani. Magától értetődik, hogy ennek a narratív kontextusnak a használata attól a rendszertől függ, és annak a rendszernek a része, amelyet mi mint társadalom együttesen fenntartunk.

Néhány aszimmetrikus kapcsolat egyértelműen bemutatható. Gondoljunk csak a fegyveres konfliktusokban részt vevő felek viszonyára. Az aszimmetria megerősítése azonban legtöbbször nagyon finom módon történik, néha csak bizonyos szavak vagy képek használatával, és nem mindig tudatosan. Ez a fajta megerősítés sok fájdalmat okozhat a domináns narratíva által kirekesztett csoportokban, ami aztán akadályozza egy közös új narratíva kialakítását.

A történetmesélő workshop kialakításában a lehető legtávolabbról el kell kerülnünk az esetleges aszimmetriát. Fokozott tudatosságra van szükségünk, annál is inkább, mert facilitátorként a saját értékrendünkből hozhatunk magunkkal bizonyos vakfoltokat. A kritikus önvizsgálat mindig hasznos!

Ebben a tekintetben a workshop nyelve is fontos kérdést vet fel. Ha két olyan csoporttal dolgozunk, amelyek nem beszélnek ugyanazt a nyelvet, akkor bölcs dolog nem a kettő közül választani egyet, hanem egy harmadik, semleges nyelven dolgozni. Ezzel el tudjuk kerülni, hogy az egyik csoport előnyhöz jusson és dominánssá váljon.

A facilitátorok csapatának összetételét is figyelembe kell venni. Ha a facilitátorok az egyik csoporthoz tartoznak, az könnyen problémához vezethet. Azt tanácsoljuk, hogy a facilitátor ne tartozzon egyik csoporthoz sem, és ne is legyen köthető egyikhez sem. Esetleg több facilitátor is jelen lehet, akik mindkét felet képviselik. Ennek előnye, hogy jó példát mutathat a résztvevőknek.

The background is a solid blue color. In the upper right quadrant, there are several vertical bars of varying heights and widths, all in a lighter shade of blue. In the upper left quadrant, there are two concentric circles, also in a lighter shade of blue. The text is centered in the lower half of the image.

NÉHÁNY PÉLDA A GYAKORLATUNKBÓL

NÉHÁNY PÉLDA A GYAKORLATUNKBÓL

A Storytelling Centre több olyan projektben is részt vett és vesz, amelyek célja a polarizáció csökkentése bizonyos területeken és városrészekben. A palesztin-izraeli projekt, melynek célja az volt, hogy mind a palesztinokat, mind az izraelieket a párbeszéd fenntartására ösztönözzék, talán a legkiemelkedőbb és a leglátványosabb volt mindközül, de sajnos ez volt a legeredménytelenebb is. Ha nem is a tartalma miatt, akkor a résztvevők száma miatt (kb 40-en vettek részt benne) a konfliktusban érintettek számához képest. Bár a résztvevők a mai napig tartják egymással a kapcsolatot és támogatják egymást, a helyzet sajnos inkább romlik, mint javulna. Ennek ellenére meg vagyunk győződve arról, hogy folytatni kell az ilyen projektek szervezését, már csak azért is, mert az emberi lét legsötétebb óráiban némi fényt jelenthetnek.

Szeretnénk kiemelni néhány másik projektet, amelyek hatékonyabbak voltak. Nem azért, hogy eldicsekedjünk, hanem hogy megtanuljunk ezekből a projektekből, hogy milyen stratégiákat lehet alkalmazni. Az esetek ismertetése után tehát elemezni fogjuk őket, és meghatározzuk a különböző fázisokat, amelyeket megkülönböztetünk ezekben a folyamatokban.

1. eset: Történetmegosztás a Weimarstraat utcában

A Weimarstraat egy utca Hágában, ahol adott egyrészt ö hasist áruló kávézó („coffee shop”), másrészt egy csoport aggódó szülő: olyan emberek, akik nem kevés pénzért vettek házat a környéken, és most itt élnek a családjukkal. A két fél állandóan veszekedett egymással, beszéltek egymásról, de soha nem egymással. Egy színház (De Nieuwe Regentes), amely ugyanebben az utcában található, megkeresett minket, hogy történeteik segítségével próbáljuk meg összekötni ezt a két felet.

Az első találkozón (közvetlenül az után, hogy a koronavírus elért hozzánk) meghívtuk a két csoportot a színházba. Kezdsnek megkértük őket, hogy mutassanak egy általuk készített képet a Weimarstraat utca egy olyan pontjáról, melyet kedvelnek, és ezeket a képeket kivetítettük a falra. Ezután megkértük őket, hogy mondjanak valamit a képről, és magyarázzák el, miért szeretik a lefotózott helyet. Természetesen mindannyian meséltek valamit, és szinte mindenki az utca remek hangulatát dicsérte. A közösség érzését is sokat emlegették.

Ezután mindenkit arra kértünk, hogy gondolkodjon el az utca problémáinak megoldásán, de a “másik” szemszögéből. Például a coffee shop tulajdonosokat arra kértük, hogy egy gyermek szemszögéből oldják meg a problémákat, a szülőket pedig arra kértük, hogy a coffee shop tulajdonosok szemszögéből keressenek megoldásokat.

A második találkozón két történetet dolgoztunk fel: az egyikben egy környékbeli lakosról volt szó, aki aggódott az utca miatt, piszkosnak és veszélyesnek tartotta, és úgy vélte, hogy néhány dolognak drasztikusan meg kell változnia, különösen ami a „kávézók” számát illeti. A másik történet, amelyet felhasználtunk, Samir, az egyik kávézó tulajdonosának története volt. Miután mindkettőjüknek segítettünk a történetük felépítésében, elő is adták őket a színházban egy vegyes közönség előtt. Zárásul beszélgettünk a közönséggel, és azonnal észrevettük, hogy valami megváltozott, az emberek elkezdtek megérteni a másik történetét.

Az utolsó fázisban kimentünk az utcára, és megkérdeztük az utca embereit az ottani életről és együttélésekről. Nem meglepő módon a legtöbb megkérdezett azt mondta, hogy szeretnek ebben az utcában élni, és nagyon szeretik a hangulatát. Az interjúkból podcast is készült, amelyet az interneten tettünk közzé.

2. eset: Történetmesélés a Molenwijk negyedben

Az amszterdami Molenwijk negyedben más problémával talákoztunk, mint a Weimarstraat utcában. Itt a fiatalok és a nyugdíjasok egymás iránti félelme okozott problémát. Valójában az idősebbek egy kicsit jobban félték a fiataloktól, mint fordítva. Ezek a fiatalok ugyanis a bűnözés határát súrolták. Nem követtek el semmi komolyt (még), de ez is megijesztette a környék lakóit. A helyi könyvtár megpróbálta összehozni a két felet azzal, hogy találkozót szervezett, mindenkit egy körbe ültetett, és azt mondta, hogy „*Hé, beszéljünk a problémáinkról*”. Ez olyannyira kudarcot vallott, hogy a fiatalok és az idősebbek közötti szakadék csak még nagyobb lett. A jelenlévő fiataloknak az volt a benyomásuk, hogy mindenki őket tartja a probléma forrásának, ezért még csak be sem akartak mutatkozni.

A helyi könyvtár végül megkereste a Storytelling Centre-t. Először az idősekkel kezdtünk el foglalkozni, akiknek három estét szerveztünk. Volt étel, történeteket meséltünk, és több feladatot is adtunk nekik. Nagyon jól éreztük magunkat. A harmadik estén arra kértük őket, hogy meséljenek valami rosszaságról, amit fiatalokukban csináltak. Néhány héttel később ezekkel a történetekkel és a történetmesélőkkel, azaz az idősekkel együtt elmentünk az ifjúsági központba. Együtt ettünk a fiatalokkal és az idősekkel, majd vegyes kis csoportokra osztottuk őket, és megkértük őket, hogy osszák meg a történeteiket. Egy 70 év feletti nő arról mesélt, hogy 16 éves korában elszökött otthonról. Jegy nélkül szállt fel egy vonatra, és a rendőrség elkapta. Egy éjszakát töltött a fogdában. Amikor ezt a történetet elmesélte, az egyik fiatal srác azonnal reagált rá. „*Szóval téged is bezártak?*” - kérdezte. „*Engem is, három héttel ezelőtt!*” - tette hozzá. Őt valami sokkal rosszabb miatt kapták el, de ez most nem fontos. Az a fontos, hogy az idős nő és a srác között azonnal kapcsolat jött létre. Úgy tudjuk, hogy ez a hölgy a mai napig minden héten elmegy az ifjúsági központba, hogy megigyon egy kávé a fiatalokkal.

Mit tanulhatunk ezekből az esetekből?

Ebben a két esetben sok a közös vonás. Először is, a történetek megosztása mindkét projektben kulcsfontosságú volt. Mint kiderült, a közös alap megtalálásának kulcsszerepe volt. Azt is észre lehet venni, hogy a történetek elfogadása szintén nagyon fontos. Néha jobb, ha a csoportokat nem eresztjük azonnal egymásnak, hanem először az egyik csoporttal kezdjük el a munkát. Ezt különösen akkor érdemes megfontolni, ha az emberek, akikkel dolgozni fogunk, félnek egymástól, mint ahogyan ez az amszterdami esetben is történt. Vizsgáljuk meg ezt a két esetet, és próbáljuk meg eldönteni, hogy megkülönböztethetünk-e bennük elkülönülő fázisokat.

Az első szakasz: a megosztás előkészítése

Ahogy arra már rámutattunk, a saját történetünk formába öntése fontos része lehet annak a folyamatnak, amelynek eredményeképp a kölcsönös megértés nő és a polarizáció csökken. Ez egy rendkívül fontos szakasz. Ha ezt nem megfelelően végezzük el, akkor az egész projekt kudarcba fulladhat. Az amszterdami Molenwijkben található könyvtár első próbálkozása nagyon jó példa erre. Legtöbbször nem célravezető azonnal a polarizációra és az ellentétekre koncentrálni. A kezdésnek finomabbnak kell lennie, ahogyan azt mi is tettük a helyi nyugdíjasokkal. A projekt első szakaszában a jó hangulat és az ételek voltak a fő összetevők. Együtt ettünk, sok-sok feladatot teljesítettünk, könnyed történeteket osztottunk meg egymással, erre épült a csoport. Először az emberek önbecsülésén kell dolgozni, hogy készek legyenek megnyílni a “másik” felé. Nem beszélni eleinte a szóban forgó problémákról, erre volt szükség ahhoz, hogy elérjük a projekt célját: valóban összekapcsoljuk azokat az embereket, akik korábban konfliktusban álltak egymással.

Hágában kevesebb időnk volt, de akkor sem a problémával kezdtük. Arra koncentráltunk, ami összekötötte az ottani embereket, nem pedig arra, hogy mi választja el őket egymástól. Az első könnyed és vicces találkozó után az emberek megnyíltak. A következő lépésben szintén nem volt túl fojtogató a légkör, hála a játéknak. A résztvevők nagyra értékelték ezt, hiszen ők is tisztában voltak a komolyabb végső céllal.

Ezt az első fázist nagyon óvatosan kell felépíteni. Ha a résztvevők nem érzik magukat biztonságban és azt, hogy tisztelik őket, nem fognak megnyílni, és a projekt többi része kudarcra van ítélve. Át kell gondolni, hogyan érdemes elkezdni a szemben álló csoportokkal való munkát. A vegyes csoportok kialakítása az első pillanattól kezdve nem feltétlenül célravezető.

A második szakasz: a közös alapok keresése

A weimarstraati projektben minden tevékenységünk a közös pontok megtalálását szolgálta. Mint írtuk, kezdetben felkértük az embereket, hogy mutassanak egy képet a kedvenc helyükről az utcában, mondjanak valamit a helyről, és arról, hogy miért szeretik annyira ezt az utcát és a környékét. Meglepő és egyben vicces volt észrevenni, hogy sokan ugyanazokat az elemeket emlegették: a szépségét, a közösség érzését, a nyugalmat. Nem számított, hogy ki volt az előadó: a kávézótulajdonosok, az aggódó szülők és mindenki más is ugyanazokat a tulajdonságokat hozták fel példának. A közösség érzését mindenki megemlítette. A facilitátor kiemelte ezt, és azt mondta: *„Sok történetet olvasok erről az utcáról az újságokban, és mindig veszekedésekről és panaszokról írnak, vagy arról, hogy a különböző csoportok nem fogadják el egymást, nem tisztelik egymást. És most itt vagyok mindannyiótokkal, és ti mindannyian felhoztátok a közösség érzését. Hogyan lehet ez a két narratíva ennyire különböző?”* Ez a megfigyelés segített a színházban jelenlévőknek abban, hogy elkezdenek gondolkodni a saját és a másik nézőpontjáról. Miután pedig egymás szemszögéből kezdtek el gondolkodni a problémáról, érezhető volt a változás. Az emberek elkezdtek beszélgetni egymással, telefonszámot cseréltek. Tudomásunk van arról, hogy a találkozó után a felek elkezdtek kommunikálni egymással. Nem állítjuk, hogy a problémák azonnal megoldódtak, de a beszélgetés konstruktívra vált és ezután a lehetséges megoldások közelebb kerültek.

A projekt második szakasza az elsőt támogatta. Az elhangzott történeteken elgondolkodva mindenkimélyebben megértette a másik történetét. Emlékszünkarra, amikor a színházteremben egy aggódó ember majd a kávétulajdonos Samir történetét hallgattva valaki azt kiáltotta: *„Jövőre meg kell csinálnunk a 'Samir musicalt'”*, mely hozzászólás nagy tapsot kapott. Nem csak azoktól az emberektől, akik támogatták a kávézókat, hanem az egész közönségtől. Abban a pillanatban a megértés új szintjére léptek. Amikor fél évvel később végigsétáltunk az utcákon, hogy elkészítsük a podcastet, akkor láttuk, hogy a dolgok valóban megváltoztak.

Amszterdamban ezt a közös alapot úgy találtuk meg, hogy olyan történeteket osztottunk meg egymással, amelyeknek közös témája a fiatalság volt. Mindannyian voltunk fiatalok, és bár az évek során megváltoztunk, még mindig emlékszünk az akkori dolgokra. Vagy legalábbis néhány dologra. Gyakran hajlamosak vagyunk nagy különbséget látni a fiatalok és az idősek között. Valójában ez a különbség nem is olyan nagy. Ez volt a kiindulópontunk, amikor a közös pontokat kerestük Molenwijkben.

Tapasztalatunk szerint a gyermekkori történetek azért voltak hatásosak, mert olyan időszakról szólnak, amikor az identitás még nem alakult ki teljesen, amikor az emberek még rugalmasak az elképzeléseikben. A gyermekkori vagy fiatalkori történetek megosztása segít a közös alap megtalálásában.

Néhány záró megjegyzés

A történetek megosztása segíthet a megoldások megtalálásában. Támogatja a kölcsönös megértést és elfogadást, ami a problémamegoldás alapja. Mégis jobb észben tartani, hogy a történetmesélés nem old meg mindent. Gyakran más intézkedésekre is szükség van ahhoz, hogy konstruktív megoldások szülessenek. Lásd például a weimarstraati projektet. Az, hogy az emberek beszélgetnek egymással és együtt gondolkodnak a megoldásokon, nagyon pozitív fejlemény. Azonban az önkormányzatnak is felelőssége a probléma megoldása. Jogszabályokkal átköltöztetheti a kávézókat más helyekre, és lehetővé teheti, hogy más üzletek is megnyíljanak az utcában. Emellett olyan szabályokat is hozhat, amelyekkel az utca forgalmát javíthatja.

Ami az amszterdami projektet illeti: néhány évvel később találkoztunk pár résztvevővel. Elmondták, hogy még mindig kapcsolatban vannak a környékbeli fiatalokkal, hogy köszöntenek egymásnak az utcán, és hogy sokkal több kölcsönös tiszteletet tapasztaltak. Azonban egyetlen történetmegosztó workshop önmagában nem elég. Ez csak egy alap, és az eredményei, a javuló kapcsolatok fenntartást igényelnek más tevékenységek szervezésével. Tanulmányok rámutatnak, hogy az együttműködési projektek tökéletesen alkalmasak a kialakult kapcsolatok megerősítésére.



IMPRESSZUM

IMPRESSZUM

SZERZŐK

Arjen Barel (*Storytelling Centre*)

Hester Tammes (*Storytelling Centre*)

SZERKESZTÉS ÉS KORREKTÚRA

Rácz Anna (*Képes Alapítvány*)

Mattia Di Pierro (*Sagapò*)

Merixell Martínez i Bellafont (*Associació La Xixa Teatre*)

Daniela Eletti (*Associació La Xixa Teatre*)

Adrián Crescini (*Associació La Xixa Teatre*)

Cihan Koral (*Hasat*)

Ege Erim (*Hasat*)

MAGYAR NYELVŰ LEKTORÁLÁS

Fazekas Patrik

Bodnár Balázs

TERVEZÉS ÉS ELRENDEZÉS

Hester Tammes (*Storytelling Centre*)

Gelencsér Judit (*dittidesign*)

KIADÁS ÉVE: 2023

SZERZŐI JOG

A kiadványban szereplő összes anyag a Creative Commons licenc alá tartozik, a szerzők közvetlen és kifejezett engedélye nélkül, nem kereskedelmi, nem származékos, és hasonló tulajdonságokkal, kivéve, ha a szerzők másképp nem engedélyezik.

Hacsak a szerzők azt másként kifejezetten nem engedélyezik, a kiadványban szereplő összes anyag a Creative Commons Nevezd meg! – Ne add el! – Ne változtasd! – Így add tovább! licenc keretében érhető el.



