INTIMITÁS KAPCSOLATOK SZEXUALITÁS

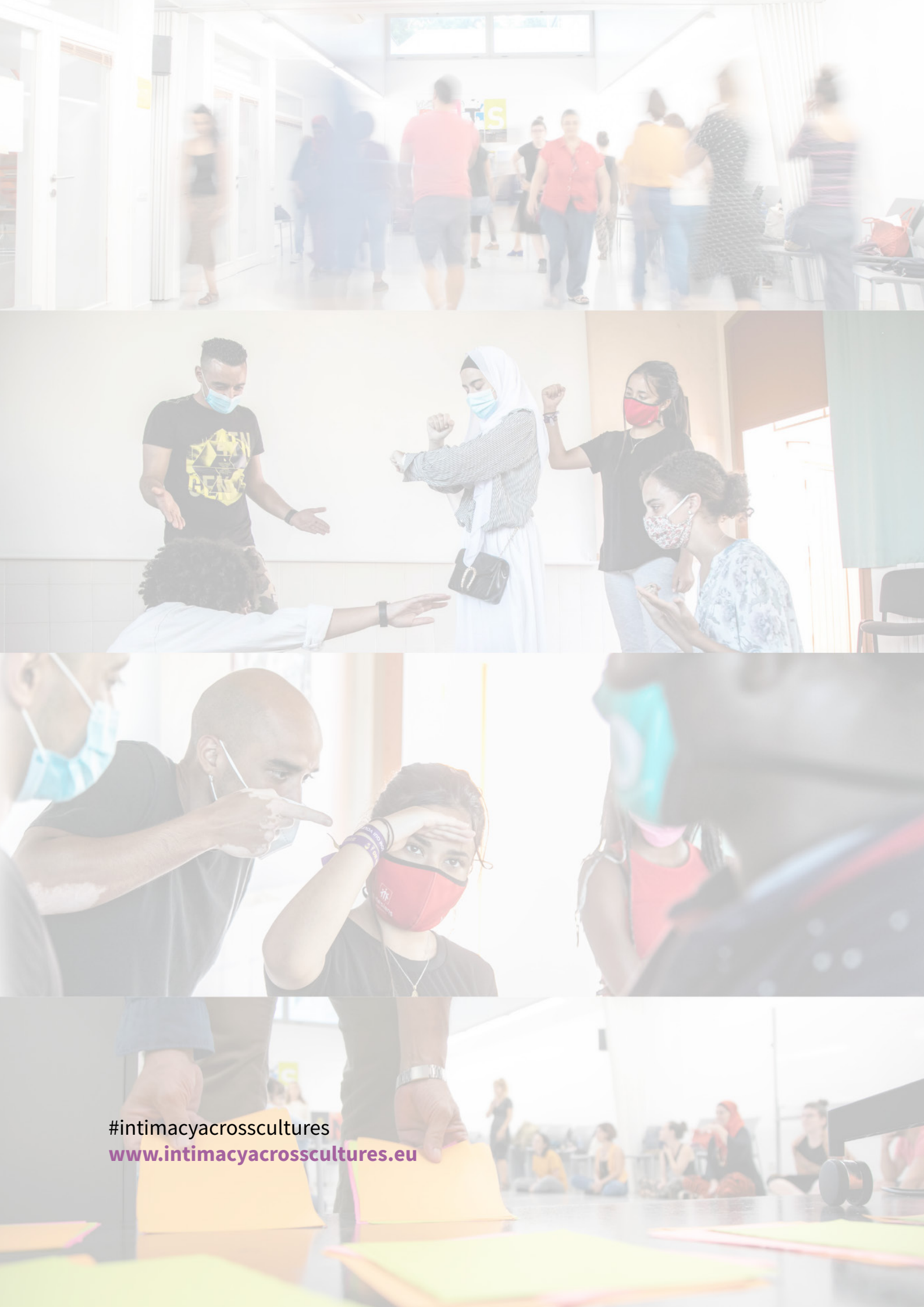
IRIS

GYAKORLATGYŰJTEMÉNY

IFJÚSÁGI

SEGÍTŐK SZÁMÁRA

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



#intimacyacrosscultures
www.intimacyacrosscultures.eu

Intimitás, kapcsolatok, szexualitás

GYAKORLATGYŰJTEMÉNY
IFJÚSÁGI SEGÍTŐK SZÁMÁRA

Az Európai Unió
Erasmus+ programjának
társfinanszírozásával

IRIS
INTIMACY,
RELATIONSHIPS &
INTERCULTURALITY
IN YOUTH WORK

Ez az eszköztár az “IRIS – Intimitás, kapcsolatok és interkulturalitás az ifjúsági munkában” projekt (referencia szám: 2018-1-FR02-KA205-014096) részeként került kidolgozásra. Az IRIS projektet az Európai Bizottság Erasmus+ Programja támogatta.

A kiadvány kizárólag a szerzők véleményét tükrözi, a benne található információ bárminemű felhasználásáért a Bizottságot nem terheli felelősség.

IRIS PROJEKT PARTNEREK:

Élan Interculturel (Franciaország)

www.elaninterculturel.com

L'Associació La Xixa Teatre (Spanyolország)

www.laxixateatre.org

Képes Alapítvány (Magyarország)

www.kepesalapitvany.hu

In Touch (Hollandia)

www.weareintouch.org

Az Európai Unió Erasmus+ programjának társfinanszírozásával

TARTALOM

BEVEZETÉS **7**

AZ INTIMITÁS INTERKULTURÁLIS ELMÉLETE **9**
MI AZ INTIMITÁS? 9
INTIMITÁS, KAPCSOLATOK ÉS KULTÚRA 9
HÁZASSÁG, CSALÁD, AZ INTIMITÁS VÁLTOZÁSAI 10
A MODERN PÁR 11
A SZERETET ÉS A ROMANTIKUS SZERELEM 12
AZ ÉRZELMEK KULTÚRÁJA 12
SZEXUALITÁS, TÁRSADALMI NEMEK ÉS KULTÚRA 14

INTIMITÁS, INTERAKCIÓ ÉS HATALOM- A MÓDSZER **16**
A MÓDSZER LÉNYEGE 16
INTIMITÁS 16
ERŐ ÉS HATALOMMAL VALÓ FELRUHÁZÁS 17
A MÓDSZER GYAKORLATI ALKALMAZÁSA 18
A SOKSZÍNŰSÉG ELFOGADÁSA, AVAGY A TÁRSADALMI BEFOGADÁS 18
FOLYAMATORIENTÁLT GONDOLKODÁS – AZ INTIMITÁS „RÁNKTALÁLHAT” 18
BIZTONSÁGOS ÉS KREATÍV TÉR 19
MEGKÖZELÍTÉS A TRÉNEREK ÉS A SZAKEMBEREK SZEMPONTJÁBÓL 19
A KAPCSOLÓDÁS HATALOM – RENDSZERSZEMLÉLETŰ MEGKÖZELÍTÉS 19

INTIMITÁS ÉS TÁRSADALMI SOKSZÍNŰSÉG A TEREMBEN **20**
MITŐL LESZ EGY INTIMITÁSI TRÉNING INTERKULTURÁLIS? 20
MIÉRT KELL FOGLALKOZNUNK A TÁRSADALMI SOKSZÍNŰSÉGGEL? 20
TÁRSADALMI SOKSZÍNŰSÉG A CSOPORTBAN 21
KULTURÁLIS KÜLÖNBSÉGEK KÉRDÉSE A KAPCSOLATOK ÉS AZ INTIMITÁS TÉMÁJÁBAN 21
HOGYAN KÜZDJÜNK MEG AZ EGYENLŐTLENSÉGGEL ÉS AZ ELNYOMÁSSAL? 22
EGY IMPLICITEN KULTÚRASEMLEGES STRATÉGIA? 23

BIBLIOGRÁFIA ÉS AJÁNLOTT OLVASMÁNYOK **24**

JAVASOLT TRÉNINGTERV **25**

GYAKORLATOK **30**
SZEX-BARCHOBA 31
BIZTONSÁGI SZABÁLYOK, SZÜKSÉGLETEK ÉS ELVÁRÁSOK 33
A TÁRSADALMI SOKSZÍNŰSÉG ÜDVÖZLÉSE 37
AZ INTIMITÁS FOKOZATAI 40
INTIM GALAXISOK 44
A SZEMKONTAKTUSTÓL AZ INTIMITÁSIG 49
A FLÖRTÖLÉS/ INTIMITÁS/ SZEXUALITÁS SZEMÉLYES TESTTÉRKÉPE 53

INTIM IDENTITÁSKERÉK 56
FORDÍTOTT ÖTLETELÉS A BELEEGYEZÉSRŐL 61
A KÉRDEZÉS MŰVÉSZETE – DRÁMAJÁTÉKOK 64
HOGYAN KEZELJÜK A SZERELMET? 67
KI VAGYOK A KAPCSOLATOMBAN? KAPCSOLATOK SZIVÁRVÁNYA 71

A PARTNEREKRŐL 76

IMPRESSZUM 78

BEVEZETÉS

A ***Kapcsolatok, intimitás, szexualitás - Gyakorlatgyűjtemény ifjúsági segítők számára*** című kézikönyvvel elméleti és gyakorlati iránymutatást kívánunk nyújtani azon ifjúsági segítők számára, akik munkájukat elsősorban az intimitás és a kapcsolatok területén végzik, különös tekintettel ezek interkulturális vonatkozására.

Könyvünkben különösen napjaink kihívásainak keresztmetszetére fektetjük a hangsúlyt:

- Habár boldogságunk és jóllétünk[1], egyik legmeghatározóbb tényezőjét a kapcsolataink jelentik, mégis kevés lehetőség áll rendelkezésünkre a szükséges készségek elsajátításához. Hajlamosak vagyunk úgy tekinteni a kapcsolatokra, a szerelemre és az intimitásra, mint természetes, „maguktól előforduló", nem pedig tanulható jelenségekre. Mindannyiunk számára kihívást jelent, hogy társas kapcsolatainkban kifejlesszünk egy olyan ténylegesen működő modellt, amely segíthet a kapcsolatok egészséges kezdeményezésében, fenntartásában vagy éppen lezárásában. Ez különösen igaz a fiatalokra, akik megannyi kihívással szembesülnek egyre töredezettebb társadalmunkban: a média ellentmondásos üzeneteket közvetít feléjük, és elvárják tőlük, hogy megfeleljenek a gyakran igencsak összezavaró kulturális normáknak és elvárásoknak. A kortársaiktól származó nyomás ellenére is meg kell találniuk saját útjukat és hangjukat: „Kövessem az idősebb generáció hagyományait, vagy térjek el tőlük?"
- Mindez még nagyobb kihívást jelent egy olyan személy számára, aki merőben más kultúrából csöppen bele egy számára új társadalomba.
- A nemi szerepek és a szexualitás reprezentációi - Hofstede[2] kifejezésével élve - a társadalom „tabu dimenzióját" képezik, hiszen megannyi tiltás és előírás vonatkozik rájuk. Napjainkban azonban ezek a reprezentációk és tabuk jelentős változásokon mennek keresztül. E változás egyik aspektusát övezi reflektorfény a manapság a médiában jelentős szerepet kapó szexuális bántalmazási botrányokon, valamint a #MeToo mozgalmon keresztül. Európa multikulturális városainak lakosai egyre inkább potenciális erőszak-elkövetőknek tekintik a jelen lévő „fiatal külföldi férfiakat". Társadalmi szinten ezek a kérdések pusztán az integráció témakörébe tartoznak: „Miért nem vegyülnek el a helyiek között?" vagy „Hogyan lehetne őket integrálni?" Ha azonban közelebbről megvizsgáljuk ezeket a témákat, láthatjuk, hogy társadalmunk minden tagját érintik. Így tehát a társadalmi integrációt több szempontból is segítené, ha ennek tudatosítására, valamint az intimitást illető készségek elsajátítására létezne gyakorlati útmutatás.
- Miután megszületett e könyv ötlete és megkezdtük a projekt előkészületeit, új kihívással szembesültünk: kitört a Covid–19 világjárvány. Ez még inkább rávilágított arra az alapvető emberi szükségletre, hogy érdemben kapcsolódhassunk embertársainkkal – ami alapvető kritérium az egészség és a jóllét fenntartásához mind egyéni, mind pedig közösségi szinten. A jelenlegi helyzetben azonban nem találkozhatunk személyesen, az arcunk egy része el van takarva, és még csak kezet sem foghatunk. A társadalmi érintkezés hagyományos színtereit szigorúan korlátozták. Az intimitás új formái és nehézségei jelentek meg, a régiek pedig megváltoztak.

A ***Kapcsolatok, intimitás, szexualitás - Gyakorlatgyűjtemény ifjúsági segítők számára*** című kézikönyvünkben a kapcsolatok és az intimitás kérdéseit a fent leírt, mind lokális, mind pedig globális szinten folyton változó környezetben tárgyaljuk. Bemutatjuk, hogy milyen szerepet játszik az intimitás a fiatalok életében: mit jelent számukra az intim kapcsolat, miként jelenik meg a társadalmi sokszínűség és a kultúra az intimitás terén, és mindez hogyan is néz ki interkulturális megvilágításban.

Bemutatjuk továbbá a legközelebbi kapcsolatok finom szövedékét, azaz a családi, baráti és szerelmi kapcsolatokat, valamint azt, hogy ezek hogyan is hatnak egymásra: tanulmányozzuk a funkcióikat, működésüket, belső dinamikájukat,

[1] Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (2001). The primacy of the interpersonal self. In C. Sedikides & M. B. Brewer (Eds.), Individual self, relational self, collective self (p. 71–88). Psychology Press

[2] Hofstede, G. (Ed.). (1998). Cross-cultural psychology series, Vol. 3.Masculinity and femininity: The taboo dimension of national cultures. Sage Publications, Inc.

valamint hogy miként állnak kölcsönhatásban a nagyobb társadalmi rendszerekkel. Fontos megvizsgálni az intim kapcsolatok különböző összetevőit és „hozzávalóit": a bizalmat, a biztonságérzetet, a megértést, a kötődést, a határokat, a beleegyezést, az érzelmek szerepét, valamint minden olyan tényezőt, amely befolyással bír intim kapcsolataink dinamikájára, úgymint a hatalomra, a társadalmi nemre és a szexualitásra. Fontos tanulmányozni ezeket a dimenziókat és ezek átfedéseit; feltérképezni a kulturális struktúrákat, a nyelvet, az egyéni kondicionáltságot, a határokat, a társadalmi és önkritikát, az elvárásokat, a tudatos és tudatalatti valóságokat egyéni és csoportszinten egyaránt – általánosabban fogalmazva pedig az intim kapcsolati minták egyéni és társadalmi konstrukcióit.

Az ifjúsági segítők és szakemberek munkájában elengedhetetlen, hogy az intim kapcsolatok említett összetevőit azonosítsák és tanulmányozzák. Ez különösen igaz olyan esetben, amikor rendkívül nagy a kulturális különbség a kapcsolat résztvevői között, hiszen az eltérő hitrendszer fokozott kihívást jelenthet a konstruktív és befogadó problémamegoldás terén.

Mindezeket figyelembe véve egy olyan kézikönyv összeállítása volt a célunk, amely mind elméleti, mind pedig gyakorlati szinten útmutatást ad az ifjúsági segítők számára. Kézikönyvünk az alábbi főbb részekből tevődik össze:

1. Rövid ***elméleti bevezetés***, amelynek segítségével az ifjúsági segítők betekintést nyerhetnek az intimitás, a kapcsolatok, a társadalmi nem, valamint a szexualitás elméletébe, interkulturális megvilágításban. Kézikönyvünk keretei természetesen behatároltak, így az elméleti áttekintés a teljesség igénye nélkül készült. Igyekeztük viszonylag rövidre fogni az elméleti részt, azonban fontosnak tartottuk, hogy megjelöljük a forrásokat, és további szakirodalmakat is felsoroljunk azon olvasók számára, akik szeretnék még jobban megismerni e témát. Az ifjúsági segítők ezen fejezet segítségével olyan elméleti tudásra tehetnek szert, amely arra ösztönzi őket, hogy kritikus gondolkodásmóddal álljanak az intimitás és a kapcsolatok kérdésköréhez.
2. A *Kapcsolatok, intimitás, szexualitás - Gyakorlatgyűjtemény ifjúsági segítők számára* című kézikönyvben alkalmazott módszertan középpontjában az In Touch által kifejlesztett Intimitás, interakció és hatalom nevű módszer, valamint Augusto Boal a Theatre of the Oppressed: Rainbow of Desire (Elnyomottak színháza: A vágy szivárványa) módszerének egyvelege áll. Ezek a módszerek hatékony keretrendszert alkotnak mind elméleti, mind pedig gyakorlati szinten, amellyel – az elmét és a testet bevonva – felfedezhetjük a különböző hitrendszereket, ezáltal tudatos szintre emelve őket, emellett pedig a saját viselkedésünk és társas kapcsolataink elemeit is segít beazonosítani. Az említett keretrendszer segít továbbá abban, hogy elmélyüljünk saját, jelenlegi gyakorlatunkban, valamint eszköztárat biztosít arra, hogy megváltoztassuk, vagy új stratégiákat fejlesszünk ki. ***Az Intimitás, interakció és hatalom – a módszer*** című fejezetben az olvasók betekintést nyerhetnek az In Touch által kifejlesztett módszer részleteibe, valamint annak képzési kontextusban történő használatába.[4]
3. Az ***Intimitás és társadalmi sokszínűség a teremben*** című fejezetben az ifjúsági segítők számára nyújtunk néhány gyakorlati tanácsot abban, hogy miként birkózzanak meg az intimitás, de különösen a társadalmi sokszínűség témakörével a csoport szintjén, tanulási környezetben.
4. A következő fejezet lépésről lépésre ismerteti a ***tréningtervet***, amelynek segítségével az ifjúsági segítők felépíthetik a saját célcsoportjukra hangolt tréningjüket. Ebben a részben az olvasó részletes útmutatást és leírást talál arról, hogy a bemutatott gyakorlatokkal hogyan fejleszthetőek a fiatalok tanulási készségei, valamint hogy miként kezeljünk olyan rendkívüli helyzeteket, amikor a szexualitás és az intimitás terén megmutatkozó kulturális különbségek miatt félreértés vagy feszültség alakul ki. A javasolt tréningterv jelenléti és távolléti formában egyaránt végigvihető 20 óra alatt, azonban ajánlott – a lehetőségekhez képest – az órák többségét inkább jelenléti formában megtartani. A jelenléti és távolléti workshopok kombinálására is van lehetőség. A gyakorlatok számos módon elvégezhetőek és kombinálhatóak, valamint szakemberek tevékenységébe is integrálhatóak, saját tanulási igényeiknek megfelelően.

Hogyan használjuk a kézikönyvet? Bármely fejezet önmagában is tanulmányozható, attól függően, hogy mi érdekli az olvasót, milyen célból használja a kézikönyvet, valamint hogy a gyakorlat vagy az elmélet iránt érdeklődik jobban.

[3] Boal, A. (1992) Games For Actors and Non-Actors. Routledge: London. ; Boal, A. (1995) *The Rainbow of Desire: The Boal Method of Theatre and Therapy*. Routledge: London.

[4] Please visit our project toolkit https://intimacyacrosscultures.eu/ for more information about "Skills for intimacy". We recommend visiting the Book of situations you will find in the web toolkit, where you will be able to access information and critical incidents related to different areas where intimacy is contested – which we call sensitive zones – such as sexuality, gender, power and belonging to others.

AZ INTIMITÁS INTERKULTURÁLIS ELMÉLETE

Mi az intimitás?

Mi az intimitás? Akár magunknak is feltehetjük ezt az igen komoly, elgondolkodtató kérdést. Valóban úgy érezhetjük, hogy minél többet gondolkodunk a kérdésen, annál kevésbé lesz világos. Nehéz egyetlen egyszerű definícióval körülírni a szót, és ez nem véletlen. Azért van így, mert az intimitás – mint bármely kapcsolat, interakció vagy életünk bármely pillanatának jellemzője – mindig valamilyen egészen személyes és egyedi dolgot takar. De másképpen is feltehetjük ezt a kérdést: mi teszi igazán fontossá a másokkal való kapcsolatainkat?

A kérdés nem csak a fiatalokhoz szól. A kapcsolatok központi szerepet játszanak az emberi életben. Az emberek általánosságban vágynak arra, hogy valakihez tartozzanak, hogy valakit szeressenek. Mindnyájan sokféle társadalmi hálózatban élünk, tele szoros érzelmi kötődésekkel. Azonban gyakran nem a mi döntésünkön múlik, hová tartozunk. Legtöbbünknek megadatik, hogy családban nőjön fel. Különféle szoros kapcsolatokra támaszkodunk, és ezeket a szoros kapcsolatokat vagy kellemes élményként éljük meg, vagy éppen ellenkezőleg. De mégis, miben olyan „mások" bizonyos, akár rövid életű kapcsolatok? Mely titkos „hozzávalókra" van szükségünk ahhoz, hogy közeli kapcsolatainkban biztonságban, szabadnak, boldognak érezzük magunkat, vagy hogy még ennél is tovább menjünk: fejlődjünk? Ha arról kérdezzük a fiatalokat, mire van szükség egy egészséges, boldog kapcsolathoz, sokféle alkotóelem eszükbe jut, például *a közelség, a kapcsolódás, az őszinteség, a bizalom, a figyelmesség, valami közös,, a kölcsönösség vagy pedig a sebezhetőség.*

Akkor egyáltalán minek is vesződünk annyit az intimitás fogalmával?

Fontos vesződnünk vele, hiszen nap mint nap halljuk és használjuk ezt a szót anélkül, hogy igazán elgondolkodnánk a jelentésén. Az „intimitás" kérdése a kapcsolatokban olyan rejtett, ki nem mondott elvárást takarhat, amely szomorúságot okoz, feszültséget, frusztrációt és konfliktusokat szül, vagy amely miatt akár magányossá is válhatunk. Ha általánosságban jobban megértjük az intimitást, és ami még fontosabb, jobban megértjük, felismerjük és elfogadjuk saját szükségleteinket, akkor mindez segíteni fog abban, hogy ne ott keressük az intimitást, ahol sohasem lelhetünk rá; segíteni fog abban is, hogy reális elvárásokat tűzzünk ki magunk elé, valamint hogy végül a sikeres, egészséges és boldog kapcsolatok felé induljunk el. Az *„intim kapcsolat"* kifejezést többnyire szexuális kapcsolatok esetében használják, azonban ez megtévesztő lehet, hiszen a kifejezés nem szexuális kapcsolatokra is vonatkozhat, többek között a családdal, a barátokkal vagy az ismerősökkel való kapcsolatra. Elméleti források szerint az érzelmi intimitás egy vagy több ember iránt érzett szeretet vagy szerelem, amelynek vagy része a testi intimitás, vagy nem. De vajon hozhatnak-e létre intim köteléket olyan érzelmek, mint a düh, az utálat vagy a szégyen? A tudósok az intimitás eltérő formáit különböztetik meg: többek között a testi intimitást, az érzelmi intimitást, az intellektuális intimitást és a spirituális intimitást. A testi intimitás sokféle formát ölthet: behatolás mások intim szférájába, kézfogás, ölelés, csókolózás vagy erotikus tevékenység. De nagyon intim lehet a barátokkal való sportolás is, vagy táncórán való részvétel anélkül, hogy barátság alakulna ki a többi résztvevővel; szintúgy intim lehet a nagyapánkkal való kertészkedés, vagy a barátainkkal való együttlét és semmittevés.

A kultúrának is nagy szerepe van abban, mit gondolunk és milyen érzések támadnak bennünk a kapcsolatokról, a családi kötelékekről, a barátságokról vagy a házasságról. Hagyományaink, szokásaink, explicit vagy implicit normáink különböznek, és megszabják, hogyan viselkedjünk az egyes társadalmi környezetekben; meghatározzák, hogyan alakítsunk ki, tartsunk meg vagy szakítsunk meg barátságokat, szerelmi viszonyokat vagy családtagokkal való kapcsolatot. Ahogyan kifejezzük érzelmeinket, ahogyan kommunikálunk, ahogyan meghúzzuk személyes határainkat, ahogyan másokhoz viszonyulunk, az mind mélyen beágyazott társadalmunkba, kultúránkba.

Intimitás, kapcsolatok és kultúra

Ha valakinek mélyen a szemébe nézünk, azintimitást teremthet, ugyanakkor jelentheti az ellenkezőjét is: fenyegetést. Emberfüggő, de múlhat a kultúrán vagy az adott helyzeten is. Létesíthetünk-e szexuális kapcsolatot intimitás nélkül,

vagy épp ellenkezőleg: azt jelenti-e az intimitás, hogy valakivel szexuális kapcsolatot létesítünk? Mely családi kapcsolatokban van jelen az intimitás? Egyáltalán elvárás-e az intimitás? Mindig is elvárás volt-e egyfajta intimitás kialakítása a családtagok között, akár implicit módon is? Elvárás-e férj és feleség között? Elvárás-e szülő és gyermek között? Ha szoros érzelmi vagy intim kapcsolatokról van szó, akkor a családi struktúrák között milyen kulturális különbségeket szükséges megemlíteni?

Házasság, család, az intimitás változásai

Ha visszatekintünk a múltba, akkor azt láthatjuk, hogy nem is olyan rég a házasság az európai országokban sokkal inkább olyan volt, mint egy pragmatikus intézmény, amelyben a szerelem választható volt, nem pedig kötelező. A tisztelet alapvető fontossággal bírt. A férfiak és a nők máshol, főleg azonos neműek közötti kapcsolatokban leltek érzelmi kötődésekre. A férfiakat a munka és a kikapcsolódás hozta össze, a nők pedig a gyermeknevelés és a receptek megosztása révén kötődtek egymáshoz. A szerelem a házasságban idővel változhatott, de nem feltétlenül volt szükséges a család sikerességéhez. A házasság egykor életre szóló kapcsolatot jelentett, és elsősorban a gazdasági fenntartást szolgálta. A párkapcsolat mára már szabad akaraton alapuló intézmény, és az elköteleződés szerelemből alakul ki. Az intimitás a hosszú távú párkapcsolatokban azóta sok változáson ment keresztül: az egykori mellékszereplő mára már főszereplővé vált. Egy megfelelően működő házasságban a bizalom és a vonzalom kapcsolati pillérré alakulva vette át a tisztelet helyét, ezzel pedig egy olyan helyzetet teremtett meg, amelyben már nem kérdés, hogy az intimitás központi helyet foglal el. Mindennek ellenére elég lassan változtak az idő múlásával a kapcsolati intimitás társas normái. Úgy tűnik, manapság nagyon sok – olykor ellentmondásos – norma és elvárás elé állítanak minket a tekintetben, hogy milyennek is kellene lennie az ideális családnak. Ezek az ideálok gyakran egyáltalán nincsenek összhangban szükségleteinkkel és vágyainkkal. Most, hogy új irányt vett az intimitás, a szerelem és a szexuális érzelmek kötelező „hozzávalókká" váltak, amelyeket állítólag az évtizedek múlásával is éreznünk kellene ugyanazon partner iránt. Ez egy meglehetősen nagy kihívást jelentő feladat a nyugati párok számára. A szülő és gyermek közötti intimitás még mostanában is tabutémának számít, vagy nem beszélnek róla. Legalábbis nagy eltérés mutatkozik – országról országra vagy akár családról családra – abban, hogy a szülők milyen fokú intimitást tudnak kialakítani a gyermekükkel. Ha jobban meg akarjuk érteni, miképpen mutatkozik meg az intimitás a családi környezetben, akkor talán magát a családot kellene közelebbről megvizsgálnunk. Mi a család szerepe? Hogyan él egy család? Miképpen mutatkozik meg a hovatartozás és a szeretet iránti emberi szükséglet az egyes családi struktúrákban? Van-e valami köze a kultúrához?

„Az intimitás „szükségességét" csak akkor ismertük fel, amikor nehezebb lett megteremteni" – írja Esther Perel[5]. Az iparosodás beköszöntével, majd a városias életmód elterjedésével jelentős változás indult el a társas struktúrákban. Ez a változás elválasztotta egymástól a munkát és a családot, ahogy minket is elválasztott egymástól: magányosabbá váltunk, kevésbé kötődünk a másikhoz, és egyre nagyobb szükségünk van tartalmas kapcsolatokra. Viszont ha az emberek közeli társadalmi hálózatokban élnek, nagyobb valószínűséggel keresik a saját teret, mint az intim párbeszéd útját. Perel így világít rá erre a jelenségre: „Mikor három generáció él egy fedél alatt, mindenki tudja, hol a helye; a családtagok sokkal hajlamosabbak betartani mindazon formaságokat, szabályokat, amelyek a magánszféra és a diszkréció biztosításához szükségesek. Noha sok minden a „közösbe megy", mindenki igényt tart egy kis személyes élettérre – ez lehet egy magányos zug, kedvenc kávéscsésze, üldögélés az ablaknál vagy egy kis nyugodt olvasás a vécén. Tokiótól Dzsibutin át egészen a New York-i Queensig a nagycsaládban élő emberek, vagy azok, akik a gazdasági kényszer igája alatt kénytelenek egymás közvetlen közelségében élni, jellemzően kevésbé igénylik mások közelségét. Mikor az emberek egymás hegyén-hátán élnek, nincs mód megtapasztalni az elszigeteltséget, és ezeket a személyeket sokkal kevésbé érdeklik az intimitás nyugati, középosztálybeli ideáljai."[6]

A nyugati hagyományokat alapul véve hajlamosak vagyunk a szexualitásra és az intimitásra kizárólag úgy tekinteni, mint két összefüggő jelenségre, amelyek főként a férfi és nő közötti házasságban jelennek meg. Az antropológia azonban rámutat, hogy a családok felépítésében létezhetnek sokkal komplexebb szexuális és intim kapcsolatok és gyakorlatok. Ezek a példák segítenek megérteni, hogy egy családon belül a szexualitás és az intimitás megjelenésének módja nem a biológiai sajátosságoktól függ, hanem a reprezentációktól és társadalmi elvárásoktól. A nemi (és családi) szerepeket a társadalom határozza meg, és emiatt két társadalom között jelentős eltérések mutatkozhatnak. Az eltérő társadalmak jelentős különbséget mutathatnak a szexuális identitás alakításában is.

[5] Perel, Esther. (2006) Mating in Captivity. HarperCollins Publishers: New York.
[6] Ibid.

A modern nyugati kultúrákkal ellentétben, amelyekben a szexuális identitást többnyire rugalmatlannak tekintik, a világ számos helyén a szexuális identitás kevésbé körülhatárolt, többoldalú és nem szükségképpen alapfeltétel a társadalmi nemi identitás kialakulásában.

A szambiák egy új-guineai vadászó és hortikulturális tradíciót követő népcsoport, amelynek tagjai kisebb falvakban élnek a hegyekben. A társadalmuk exogám törzsekre oszlik, azonban a falun belüli házasság sem kizárt. A nukleáris családok együtt élnek kisebb kunyhókban. A szambiák nem hisznek abban, hogy a biológiai nem meghatározza a társadalmi nemet: míg a lányok akadályok és különösebb felhajtásnélkül érik el teljes női nemi identitásukat, a fiúkat a felnőtt férfiak folyamatosan avatják be a felnőtt nemi szerepekbe. A lányok házasságig a szülőkkel élnek. Ezzel ellentétben a fiúkat 7–10 éves korukban hirtelen elszakítják a családjuktól, és áthelyezik a férfiak házába. Ez a társadalom nagyra értékeli a férfiasságot, az erőt és a harciasságot, és abban a hitben élnek, hogy a nőkkel való együttélés nőies elemekkel „szennyezi" a férfi identitást. Emiatt a férfiak házában töltött idő elsődleges célja az, hogy „megtisztítsa" a fiúkat a női szennyezéstől. Míg a lányok szexuális érésére természetes folyamatként tekintenek, a fiúk szexuális érettségének eléréséhez szükségesnek tartják a társadalmi beavatkozást. A beavatás a férfiak titkos társaságának kezében van, és ezt többször megismétlik, amíg a fiatal férfiak el nem érik teljes felnőtt korukat, amelyet első gyermekük megszületése pecsétel meg. „A férfiasságot – a nőiességgel ellentétben – nem biológiai adottságnak tekintik." A szambiák úgy hiszik, hogy a lányok rendelkeznek egy tingo nevű szervvel, amely a menstruációs vért tartalmazza. A fiúk azonban egy másik szervvel rendelkeznek, a kere-ku-kerekuval, amely a sperma tárházának felel meg. Ez a szerv eleinte üres, és emiatt folyamatosan fel kell tölteni, amíg a fiú el nem éri a felnőttkort. A beavatás keretein belül felnőtt férfiak orálisan megtermékenyítik a fiúkat annak érdekében, hogy a szükséges mennyiségű spermával – „a férfiasság alapvető esszenciájával" – lássák el őket. A szambiák számára a homoszexuális gyakorlatokat magába foglaló beavatás nem vonja kétségbe a férfias szexuális identitást, éppen ellenkezőleg, ez a teljes férfivé váláshoz vezető nemes utat képezi. Ahogyan a szambia fiúk a heteroszexuális házasságokat megelőzően homoszexuális gyakorlatokban vesznek részt fiatal korukban, úgy más kultúrákban a lányoknak is rendelkezésükre állnak a társadalmilag elfogadott azonos nemű kapcsolatok formái, amelyek nem csorbítják a jövőbeli házasélet esélyeit. Evelyn Blackwood (2001) számos ilyen esetről számol be. Az összes általa leírt példában a lányok azonos nemű szexuális és érzelmi kapcsolatokban vesznek részt, bár az esetekben eltérőnek mutatkozik, hogy ezek a kapcsolatok és a hozzájuk tartozó gyakorlatok milyen mértékben válnak a nemi identitásuk alapvető és fix meghatározójává. Lesothóban (Dél-Afrikában) például iskoláskorú lányok vehetnek részt egy olyan kulturálisan elfogadott kapcsolatban, amelyet mami-baba kapcsolatnak neveznek. Az effajta barátság egy idősebb, tapasztaltabb lányt köt össze egy fiatalabbal. A fiatal lánynak csak egy „mamija" lehet, míg egy „maminak" több „babája" is lehet egyszerre. Ahogy felnőnek, a „babák" más lányok mamijává válhatnak. Ez intim és szerető kapcsolat, amelynek során sor kerülhet intim levelek váltására, ajándékozásra, és a felnőtt szexualitásba való beavatásra is. Idővel a lányok párkapcsolatba léphetnek fiúkkal is. A heteroszexuális kapcsolatok hajlamosak kiváltani az erős azonos nemű mami-baba kapcsolatokat, azonban vannak nők, akik házas életük során is megtartják ezt a kapcsolatot anélkül, hogy mindez férjükben felháborodást váltana ki. Efféle gyakorlatokról Dél-Afrikából az 1950-es évek óta számolnak be.[7]

A modern pár

A második világháború után sokat változott a szexualitás és az intimitás, azonban a nyugati típusú házasságok bizonyos elemei – mint például a nemek szerepe a kapcsolatban, a hosszú távú hűség, a monogámia és a heteronormativitás – továbbra is állandó gondolatként vannak jelen a kapcsolatokról szóló nyugati gondolkodásmódban. A workshopokból szerzett tapasztalatunk azt mutatja, hogy ezek az elvek – mint például az életre szóló hűség – azt is megmutatják, hogyan tekintünk a barátságra. A házasság társadalmi és kulturális konstrukciói változásainak módja erősen befolyásolja a szexualitásról és a társadalmi nemekről való gondolkodásunkat is. Történelmileg ez a két életterület külön szerveződött– az egyik oldalon volt a házasság és külön a szenvedélyes szerelem, ha egyáltalán megtapasztalták. A romantikus szerelem fogalma, amely a 19. század vége felé jelent meg, a történelemben először vonta össze a két területet. Ahogyan Giddens írta *The Transformation of Intimacy c. könyvében*[8], a modern kor előtti Európában a házasságokat nem szexuális vonzódás vagy szerelem alapján, hanem gazdasági körülmények alapján kötötték. Giddens szerint a romantikus szerelem kezdettől fogva az intimitás kérdését vetette fel; az intimitás

[7] Szántó, D. (2015) *The social construction of gender* in https://healthydiversity.eu/media/HEAD-Medical-anthropology-reader.pdf.
[8] Giddens, Anthony. (1992) *The Transformation of Intimacy*. Polity Press: Cambridge.
[9] Perel, 2006.

összeférhetetlen a vággyal és a testi szexualitással. A szex középponti helye a házasságban, valamint a szexszel kapcsolatos megnövekedett elvárások csak több évtizeddel később jelentek meg. Esther Perel leírja, hogy az elmúlt ötven év társadalmi és kulturális átalakulásai hogyan definiálták újra a modern párkapcsolatot. *„Az 1960-as évek szexuális forradalma, a nők felszabadulása, a fogamzásgátló tabletták elérhetősége és a melegmozgalom megjelenésének időszaka. A fogamzásgátlók elterjedésének köszönhetően a szex különvált a gyermeknemzéstől. A feminizmus és a melegmozgalom azért harcoltak, hogy a társadalom a szexuális önkifejezésre elidegeníthetetlen jogként tekintsen. A szexualitás a személyiség részévé vált, olyasvalamivé, ami életünk során fejleszthető, meghatározható és újratárgyalható. Az intim kapcsolatok központi elemévé vált, és a szexuális kielégüléshez, úgy véljük, jogunk van.”*[9]

Lehet, hogy a tágabb család, a közösség és a vallás valóban korlátozta a szexuális és egyéb szabadságunkat, cserébe viszont a hovatartozás érzését biztosították, amelyre különösen szükségünk van. Generációk során az effajta intézmények rendet, értelmet, folyamatosságot és társadalmi támogatást nyújtottak tagjaiknak. A feloszlatásuk több választást és kevesebb korlátot hagyott maga mögött. Szabadabbak vagyunk, viszont magányosabbak is. Ezt a jelenséget Giddens úgy írja le, hogy ontológiailag nyugtalanabbá váltunk. A szabadon úszkáló szorongást pedig behozzuk a szeretteinkkel való kapcsolatokba.

De mi is a szeretet? Vajon emberi jelenség, amely mindig is – minden kultúrában, társadalomban és történelmi korszakban – a mostani formájában az ember élete részét képezte?

A szeretet és a romantikus szerelem

A szeretet szorosan kapcsolódik a boldogságról szóló elképzelésünkhöz. Ha a szeretet olyasvalami, amire mindannyian vágyunk, akkor miért ilyen nehéz megszerezni, és még nehezebb megtartani? A szeretet az emberiség legkitartóbb és legjobban megbecsült ideáljainak egyike, bár nehéz meghatározni, hogy pontosan mi is ez az ideál, és hogyan kapcsolódik a valós élethez – ha kapcsolódnak egymáshoz egyáltalán. Ahogy John Armstrong a Conditions of love című könyvében leírja: *„A szeretetről alkotott európai elképzelés döntő fordulatot vett 1774-ben. Ebben az évben jelent meg Goethe első regénye, Az ifjú Werther szenvedései, és Európa-szerte gyorsan nagy sikert aratott. A rövid regény egyszerű és vonzó képet festett a szeretet természetéről: a szeretet egy érzés. Alapelemeit tekintve máig ez a domináns elképzelés a szeretetről. (...) A <szeretet> szó működésének áttekintéséhez hozzátartozika szó történelmi megértése, pontosabban a azoknak a különböző jelentésű szavaknak a megértése, melyek hozzájárultak a mai szóhasználat kialakulásához. Például, a modern angol „love” szó megörökölte azoknak a szavaknak a jelentéseit, amelyeknek a lefordítására használták. Amikor Ovidius és Horatius az amorról írnak, ők egy erősen szexualizált kötődésre utalnak – nem csak szexuális vágyra, hanem egyfajta romantikus testi vágyra. Amikor a Vulgata Biblia a caritasról beszél, egy másik személy iránti önzetlen jóakaratra utal. Mégis mindkét szót a „love” szóval fordították*.[10]

Armstrong szerint a szeretetnek nincs esszenciája, amelyet fel tudnánk fedezni; a szeretet témákból álló csoport, a témák pedig kölcsönhatással vannak egymásra a szeretet különböző megjelenéseiben. A szeretet trükkös jelenség. Egyértelmű, hogy sokkal több, mint egyszerű emberi érzés. Nem csak a romantikus szerelem, hanem az általánosan vett szeretet is különösen bonyolult és gyakran problematikus. Világunk úgy néz ki, mintha szeretetbe lenne csomagolva: egy ki nem mondott, de mindenütt jelenlévő elvárás ez. A szeretet normatív. Az anyának szeretnie kell gyermekét, ahogyan a gyermektől is elvárt, hogy szeresse szüleit és testvéreit. Ha a családodat nem szereted, akkor bűntudatot kell érezned. A szeretet egy beépített társadalmi fegyelmező eszköz, pillanatragasztó a családokban. A szeretők kötelesek évek elteltével is hasonló szenvedéllyel szeretni egymást, a szeretetük pedig nem engedheti meg az egyéb érzések, különösen nem a negatív érzések megnyilvánulását. Kapcsolatokban és családokban egy másik személy felett gyakorolt kontroll vagy elnyomás gyakran szeretetnek van álcázva. Vagy épp ellenkezőleg: nem fejezhetünk ki erős vagy negatív érzéseket, mert a társadalom ezeket a szeretet világával összeférhetetlenek tekinti. A szeretet iránytű: a szíved megmondja, hogyan válassz magadnak élettársat. A szeretet fizetőeszköz. A szeretetet zsarolásra és érzelmi manipulációra használják. Gyakran nehéz megérezni, hogy mi a szeretet és mi nem az, mert igazából az érzelmek egész skáláját éljük meg…

Az érzelmek kultúrája

Az emberi kapcsolatok megértéséhez az érzelmek jó – kultúrákon átívelő – kiindulási pontnak tűnnek. Valami egyetemesen emberi, gondolnánk... De mik azok az érzelmek? Tényleg kultúrákon átívelők lennének?

[10] Armstrong, John. (2002) *Conditions of love* – The philosophy of intimacy. The Penguin Press: New York.

Okozott már nehézséget, bizonytalanságot, belső vagy explicit konfliktust, hogy egy barátod, szerelmed vagy családtagod számodra meglepő, zavaró, rémisztő vagy megdöbbentő módon fejezte ki az érzelmeit? Vagy hogy csak félreértettél egy arckifejezést, egy mosolyt vagy hangot? A sírás, kiabálás, vagy éppen az indokolatlan csend mind spontán reakciók lehetnek egy konfliktus során. Ennek ellenére gyakran megesik, hogy valaki ezeket „normálisnak" tartja, míg másvalaki pont ellenkezőképpen vélekedik. Mivel az érzések és érzelmek ennyire spontán emberi reakciók, sokszor el is felejtjük, hogy beszélnünk kell róluk. Általában nem úgy tekintünk az érzelmekre mint egy nyelvre, amelyet meg kell tanulni, hogy megérthessük.

Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy az érzelmek kifejezése egységes, és hogy a másik ember ugyanúgy reagálna, mint mi magunk. Mind hallottunk már az olyan sztereotípiákról, mint hogy az olaszok sokkal inkább kifejezik az érzelmeiket, míg az északi népek állítólag „hűvösebbek". Sztereotípia mindez, vagy a személyre jellemző érzés- és érzelemkifejezési mód? Mennyiben határozza meg a kultúránk, hogy hogyan fejezzük ki érzelmeinket, és ebben a kontextusban mit is értünk kultúra alatt? Hogyan kapcsolódik ez az egész a társadalmi nemekhez, a szexualitáshoz és a kapcsolatokhoz?

Az érzelmek egyáltalán nem függetlenek a társadalomtól és a kultúrától, ugyanis egyfajta kulturális jelentéstartalmat hordoznak. Bár maguk az érzelmek egyetemes emberi jelenségek, az egyén kultúrája mindig hatással van rájuk. Az érzelmek megélése, kifejezése, érzékelése és irányítása a minket körülvevő társadalom kulturális normáinak függvényében változik. Így elmondható, hogy a kultúra szükséges keretrendszer a kutatóknak, hogy a különböző érzelmeket megértsék. Az olyan alapvető érzelmek egyetemessége, mint a boldogság, a szomorúság, a harag, a megvetés, a félelem, az undor és a meglepettség párbeszédet indított el a pszichológusok, antropológusok és szociológusok között. Az érzelmek természetesen pszichológiai, de talán még inkább kulturális vagy társadalmi jelenségek: érzelmeink mentén alakítjuk ki személyiségünk kulturális tulajdonságait, ez utóbbiak ugyanis a rokoni és a közeli kapcsolataink során nyilvánulnak meg, amelyek minden esetben kulturális és társadalmi kapcsolatokként is leírhatók. Az érzelmeknek egy másik fontos szociológiai vetülete is van: a társadalmi berendezkedés nagy része egyben érzelmi berendezkedés is. Banálisan hangzik, de a világ legtöbb társadalmát meghatározó legalapvetőbb – férfiakat és nőket alapul vevő – felosztás és megkülönböztetés az érzelmi kultúrán alapul (és ezen keresztül marad fenn). Eva Illouz így fogalmaz a *Cold Intimacies* című könyvében: *„Az erős jellemű férfi jellemzői a bátorság, a higgadt racionalizmus és a fegyelmezett agresszivitás. A nőiesség ezzel szemben kedvességet, együttérzést és vidámságot takar. A nemek szerinti felosztás által létrejött társadalmi hierarchia impliciten magában foglal érzelmi alapú felosztásokat is, amelyek nélkül a férfiak és a nők nem tartanák fenn a nemük szerinti szerepeket és identitásokat. Ezek alapján az érzelmek hierarchikus rendeződése kijelöli a morális és társadalmi berendezkedést is*."[11]

A kulturális jellegzetességeket sokszor nehéz beazonosítani a testi ügyek, a szexualitás és az érzelmek vonatkozásában. Úgy véljük, a természetből fakadnak és egységesek, emiatt gyakran fel sem merül bennünk, hogy ami nekünk teljesen normális, másokból ellenséges reakciót válthat ki. Ugyanígy azt is elfelejtjük végiggondolni, hogy a számunkra különös dolgokkal szembenmiért érzünk ilyen intenzív érzelmeket. Eva Illouz szerint *„az érzelmek mélyen belülről jönnek és ösztönszerűek, de nem azért, mert nincs bennük elég kultúra és társadalom, pont ellenkezőleg, túl sokat tartalmaznak ezekből*."[12]

Ráadásul egy egyre inkább a média által uralt világban élünk, így amikor a kultúra társas kapcsolatainkban betöltött szerepéről beszélünk, figyelembe kell vennünk azt is, hogyan befolyásolja az internet és a globális gazdaság a magánéleti és bizalmi kapcsolatainkat. A folyamatosan bővülő fogyasztói piac által a könyvipar, a női magazinok, a filmek és a reklámok mind olyan nyelven szólnak hozzánk, amelyben megfér egymás mellett az elmélet és a valóság, az általánosítás és az egyediség, a nem ítélkezés és a normativitás. A kortárs kultúra anyagainak nagy része tanács, intelem vagy how-to tippek formájában jut el hozzánk, mivel a modern ember önerejéből boldogul. Mindez befolyásolja, milyen szókinccsel értetjük meg magunkat.

Ha sikerül levetkőznünk ezeket a kulturális mintákat, és tudatosítjuk magunkban a saját, mindennapi élet kihívásaira adott érzelmi reakcióinkat, megelőzhetjük a félreértéseket, és könnyebben oldhatjuk meg a kapcsolati konfliktusokat.

[11] Illouz, Eva. (2007) *Cold Intimacies* – The Making of Emotional Capitalism. Polity Press: Cambridge.
[12] Ibid.
[13] Malinowski, B. (1927). *Sex and Repression in Savage Society*. London: Kegan Paul, Trench, Trubner & Co..; Malinowski, B.; H. Ellis (1929). *The Sexual Life of Savages in North-Western Melanesia*. An Ethnographic Account of Courtship, Marriage, and Family Life Among the Natives of the Trobriand Islands, British New Guinea. London.
[14] Mead, Margaret. (1935). *Sex and Temperament in Three Primitive Societies. / Male and Female* (1949).

Szexualitás, társadalmi nemek és kultúra

Az emberi szexualitást – mivel alapvetően a testhez és annak biológiai funkcióihoz kapcsolódik – egyetemesnek és emiatt természetesnek vesszük. Ennek ellenére a szexualitás különböző elemeit – a nemektől kezdve az érzelmeken, a társas interakciókon, a kapcsolatokon, a szexuális szokásokon, a szexuális irányultságon és a különböző szexuális viselkedéseken át az erotikus vágy értelmezéséig és a test értelméig vagy használatáig – nagyban meghatározza a kultúra. Ha tudatosítjuk a különböző kulturális identitások összetettségét, valamint a szexualitás különböző elemei közötti átfedéseket és elmosódott határvonalakat, nem csak a saját egyéni szexualitásunkat érthetjük meg jobban, hanem azt is, hogy mások miért viselkednek „máshogyan". A szexualitás jelentése és társadalmi funkciója kultúránként és történelmi koronként változik. Hogy megértsük, mit jelent - az etnikai különbségeken túl - a „kultúra" az emberi szexualitás kontextusában, meg kell értenünk, hogy a szexualitás mélytársadalomi és a kulturális beágyazottságát.

A nyugati filozófusok, ahogy mások is, sokáig úgy gondolták, az ő világuk egyetemes. A kulturális antropológia első hullámában Bronislaw Malinowski[13] és Margaret Mead[14] voltak az elsők, akik ráébresztették a nyugati világot, hogy az elsőre természetesnek tűnő emberi jelenségek, fizikai és érzelmi folyamatok, társadalmi kapcsolatok, szexualitás és a mindezeket magában foglaló szexuális kultúra egyáltalán nem egységes, sőt, kultúránként és etnikumonként változik. Kutatásaik eredményei a mai napig jelentősek. Vegyük példának Európát, ahol különböző etnikumok élnek szorosan egymás mellett, különböző tradíciókkal, szokásokkal és kulturális mintákkal. A roma gyerekek együtt járnak iskolába a nem romákkal, muszlim nők és férfiak holland munkahelyeken dolgoznak, ázsiai hallgatók ülnek a nyugati egyetemek termeiben, elmondhatjuk tehát, hogy az Európai Unió maga is példa erre a jelenségre. Mindennap találkozunk különböző etnikumú emberekkel, velük dolgozunk, tanulunk, üzletelünk, szerelmesek leszünk beléjük, vágyódunk utánuk, flörtölünk vagy családot alapítunk velük. Bármit is csinálunk együtt, a testünk és lelkünk része annak, a belénk vésett kulturális tradíciókkal együtt. Különbözően vélekedünk a testünkről, az intim higiéniáról, arról, hogy mi a szép vagy visszataszító egy férfiban vagy nőben, miről beszélhetünk a családban, melyek a „kényes" témák. De arról is különbözik a véleményünk, hogy hogyan kell az érzelmeinket kimutatni, megismerkedni másokkal, mi fér bele egy nemi aktusba és mi tiltott a nőknek vagy a férfiaknak.[15]

A faji, etnikai és nemzeti határok szexuális határok is egyben. Az egyes emberek nemzeti, faji, és etnikai identitása gyakran párosul etnoszexuális korlátokkal, mivel minden etnikum gondosan ügyel szexualitására. A normatív heteroszexualitás a legtöbb faji, etnikai és nemzeti ideológiában mérvadó; ragaszkodnak az általánosan elfogadott nemi identitásokhoz és viselkedésformákhoz, és ahogy az azoktól való eltérést kezelik, hozzájárul a faji, etnikai vagy nemzeti alapú rendszer fenntartásához. Ilyen kontextusban a szexualitás egyfajta hatalomforrás, a szexualizálás pedig az egyik központi eleme az etnikai és faji „másság" felépítésének és fenntartásának. Egy társadalom ezeket az ideológiákat úgy építi fel, hogy a domináns faji, etnikai, nemzeti vagy politikai csoport szexualitását tekinti normának, azaz természetesnek, és az ettől való bármilyen deviancia, tehát „másság" abnormális, perverz vagy elfogadhatatlan. Ez az alapja az olyan sztereotípiáknak, mint a buja, erkölcstelen cigánylány, vagy a természetükből adódóan szexuálisan túlfűtöttnek tekintett színes bőrű emberek. Az ilyen (hetero)normativitás az alapja a homofóbiának és a szexuális mássággal szembeni intoleranciának. Ezért kell tudatosabbá és érzékenyebbé válnunk a szexualitás etnikai aspektusait illetően. Ha azonban a szexualitás kulturális különbségeit csak az etnikumból eredeztetjük, sok más, a szexuális kultúrához tartozó sajátosság elkerülheti a figyelmünket.[16]

[15] Nemrég jelent meg egy esszégyűjtemény a nyugati országokban élő romák szexualitásáról és a romák és nem romák szexualitásának narratívájáról *(Gypsy sexuality: Romani and Outsider Perspectives on Sexuality,* ed. Jud Nirenberg, Clambake Press, 2011), de számos másik társadalomtudományi elemzés és tanulmány létezik, amely a szexuális és etnikai különbségek közötti összefüggéseket keresi. Néhány példa: Joane Nagel: „Ethnicity and Sexuality", Annual Review of Sociology, Vol. 26 (2000), pp. 107–133; Paloma Gay-Y-Blasco: „A Different Body? Desire and Virginity among Gitanos", The Journal of the Royal Anthropological Institute, Vol. 3, No. 3. (Sep., 1997), pp. 517–535; Lorena García: „Now Why do You Want to Know about That? – Heteronormativity, Sexism, and Racism in the Sexual (Mis)education of Latina Youth", Gender & Society Vol. 23. No. 4. (2009), pp.520–541.; Amy C. Wilkins: „Stigma and Status: Interracial Intimacy and Intersectional Identities among Black College Men", Gender & Society Vol. 26. No. 2. (2012), pp.165–189.

[16] A szexualitás és a nemek interkulturális megközelítéséről bővebben lásd: Mester Dóra Djamila: *Introduction to the Intercultural Approach of Sexuality* in An anthology about the interface between culture, body and communication (https://cesie.org/media/BODY-Final-anthology-EN.pdf)

De mi köze van ezeknek a teóriáknak a mindennapi életünkhöz? Mit nyerünk, ha tudjuk, hogy minden, amit érzünk: a szeretet, a sóvárgás, a vágyakozás vagy a frusztráció és a harag, amelyektől szenvedünk, mind csupán kulturális elemek? Hogyan használhatjuk ezt a tudást az ifjúságisegítő-munka vagy egy tréning során?

A fent leírt tulajdonságok mind megvannak bennünk is. Akár tudatosan, akár nem tudatosan, de mindenhová követ minket az intim vagy szexuális kultúránk és identitásunk összetett szövevénye, bár összetevői és tulajdonságai folyamatosan változnak, bővülnek és megújulnak. Sajnos ez a magunknál hordott poggyász gyakran megnehezíti a helyzetünket. Az intimitás és a szexualitás terén a kulturális különbségek főleg az elsődleges érzékeken (szaglás, ízlelés, érintés) alapulnak, amelyek mély érzéseket, vágyakat és reakciókat váltanak ki, valamint az alapvető értékrendünket célozzák meg. Némely esetben ez gyors, természetes reakciót takar, amely alapján azonnal érzünk, gondolunk és megfogalmazunk valamit a „másikról". Megérezzük, hogy ez a másik „furcsa", szokatlan, zavaró, vagy akár irritáló, megbotránkoztató vagy megdöbbentő. Amikor valakin felháborodunk, vagy csak meglepődünk, mert tetovált, hiányzik az egyik melle, igénytelen vagy azonos nemű emberbe szerelmes, szinte biztosan nem azon gondolkodunk el, mi okozta a megvetést bennünk. Talán félünk? Vagy bizonytalanok vagyunk? Vajon azért ítéljük el, mert teljesen más értékrenddel nőttünk fel? Ezek a különbségek könnyen (és akár észrevétlenül) áthatolhatatlan fallá alakulhatnak, amely mögül semmi esély a párbeszédre.

Ha kölcsönös tanulással és megértéssel elérjük az intimitással, nemi szerepekkel és szexualitással kapcsolatos kulturális tabuk ledöntését, erősíthetjük az egyén önmaga felett gyakorolt hatalmát, és megtörhetjük azt a túlnyomórészt negatív, általánosító és tabuként kezelt narratívát az európai mainstream médiában, amely szerint az „idegen kultúrák" fenyegetik az európai nemi szerepeket és szexualitást. Kezdésként meg kell értenünk a nemek és a szexualitás kulturális ábrázolása és az intim kapcsolatok dinamikája mellett az internet, a közösségi média és a társkereső oldalak interkulturális nézőpontból vizsgált szerepét is. Ezek az első lépések olyan gyakorlati eszközöket adnak a kezünkbe, amelyekkel megoldhatjuk mind a saját, mind a klienseink személyes kapcsolataiban felmerülő, kulturális félreértéseken alapuló nehéz helyzeteket.

INTIMITÁS, INTERAKCIÓ ÉS HATALOM - A MÓDSZER

A következő oldalakon egy bevezető található arról a módszerről, amelyet az *intimitással kapcsolatos* tréningeken alkalmaztunk. Az ifjúsági segítők is alkalmazhatják módszerként vagy megközelítésként a fiatalokkal végzett mindennapi munkájuk során.

Az *Intimitás, interakció és hatalom* egy gyakorlati módszer – vagyis inkább megközelítés –, amelyet az In Touch Amsterdam dolgozói fejlesztettek ki[17] a bevezetésben részletezett társadalmi kihívásokra válaszul. Célja, hogy különböző szinteken segítse a társas beilleszkedést és az egészséges kapcsolatok kiépítését, különös tekintettel a közeli kapcsolatokra. Az Intimitás, interakció és hatalmat a pszichológia (például System therapy[18], Gestalt[19], Esther Perel[20], Feldmár András[21]) inspirálta és a Margalit Cohen Emerique[22] által kifejlesztett interkulturális megközelítésen alapszik. A program repertoárjában gyakorlati elemeket találunk, amelyeket leginkább a tánc, a mozgás, a küzdősportok, a szépművészet, a színház[23] és a mindennapi rituálék és mozdulatok ihlettek, például a főzés és a kertészkedés. Megközelítésében és módszereivel az *Intimitás, interkació és hatalom* a közeli társas kapcsolatok bonyodalmas kihívásaival hivatott szembenézni. A fő alapelvek mellett – amelyek a megerősítés, intimitás és társas érintkezés – van néhány egyéb fontos, említésre méltó elem, például a folyamatorientált tanulás, a kritikus gondolkodás elősegítése, a befogadás és a rendszerszemléletű megközelítés. Megközelítésként különböző területeken alkalmazható, például pedagógiában, terápián vagy különböző képzéseken, ifjúsági munkában és a közösségépítésben is. A következő oldalakon részletesen tárgyaljuk a program néhány kulcsfontosságú alkotóelemét.

A MÓDSZER LÉNYEGE

Intimitás

A megközelítés fókuszpontja az intimitás. Legyen szó terápiás folyamatról vagy tréningről, az intimitást nem egyetlen egyszerű definícióval határozzuk meg, inkább a közeli kapcsolatok dinamikáját próbáljuk feltárni. Az intimitás működésünk területe, amelyen keresztül a változások történnek, valamint a kapcsolatteremtés eszköze vagy nyelve is.

Az intimitás területe

Legyen szó tréningről, hosszabb tanulási folyamatról, ifjúsági munkáról vagy mentorálásról, célunk, hogy kialakítsunk egy bizonyos szintű kölcsönös bizalmat, nyitottságot, tiszteletet és őszinteséget, amelynek segítségével valami nagyon bizalmasat oszthatunk meg, és még a sebezhetőségünket is készek vagyunk megmutatni. Ebben a térben gazdag, új erőforrások alakulhatnak ki. Az ilyen szintű összetartozás eléréséhez különleges jelenlét és „szerető" (elfogadó és megértő) figyelem szükséges. Az „ítélkezésmentes" kifejezés nem lenne pontos, hisz mind ítélkezünk. A célunk nem az, hogy elrejtsük az ítéleteinket, vagy úgy tegyünk, mintha nem lennének, hanem hogy kifejezzük őket, és dolgozzunk rajtuk.

Ez a módszer azon az elméleten alapul, hogy a személyes kapcsolat és a közös személyes élmények lényegében áthidalhatnak hatalmas ideológiai, kulturális vagy vallási szakadékokat. Erőt meríthetünk a személyes élményeink megosztásából, a belső és közös forrásaink feltárásából és a mások belső világához való kapcsolódásból.

[17] https://weareintouch.org/
[18] MacKinnon, L.; James, K. (1987). *The Milan Systemic Approach Elmélet and Practice* in Australian and New Zealand Journal of Family Therapy 8(2).
[19] Hefferline, R.; Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* in The Gestalt Journal Press.
[20] Perel, Esther. (2006) *Mating in Captivity*. HarperCollins Publishers: New York.
[21] https://www.andrewfeldmar.com/
[22] Cohen-Emerique, M. (2015) Pour une approche interculturelle en travail social. Théories et pratiques. Rennes: Presses de l'EHESP.
[23] Boal, A. (1992) Games For Actors and Non-Actors. Routledge: London. ; Boal, A. (1995) The Rainbow of Desire: The Boal Method of Theatre and Therapy. Routledge: London.

Az erő és a bizalom pozitív találkozási pontjait kutatjuk, ahol életenergia forrására, felszabadult önkifejezés lehetőségeire, kapcsolatra lelhetünk magunkkal és másokkal. Van egyfajta „naiv", idealista vagy talán optimista elképzelés a módszer mögött, ami a gyermeket látja a felnőttben; ahol meg kell lennie az érzések és érzelmek szabad és őszinte kifejezésének. Hiszünk abban, hogy hozzá kell férnünk az erőforrásainkhoz és a kreativitásunkhoz, hogy egészséges kapcsolatokat teremthessünk, és ezeket fenn is tarthassuk magunkkal, másokkal és a körülöttünk levő világgal. Mi nem úgy tekintünk az intimitásra, mint egy kapcsolat statikus elemére, hanem mint egyfajta interakcióra, ami pillanatok alatt történik, és hosszú távú elkötelezettséggel, de anélkül is létezik. Bensőséges pillanatainkban gyógyulhatunk, teremthetünk, tanulhatunk, fejlődhetünk vagy átalakulhatunk. Bensőséges pillanatainkban kapcsolatot teremthetünk magunkkal és/vagy másokkal. Bebocsátást nyerhetünk az életünk mélyebb rétegeibe. Intimitás létrejöhet egyének közt, vagy egy csoporton belül. Jellemezhet egy helyzetet, egy helyszínt vagy egy folyamatot. Az intimitás ebben az értelemben inkább egy minőséget vagy tulajdonságot fejez ki, mint valamit, amit magunk teremtünk. A célunk az, hogy megteremtsük a létrejöttéhez szükséges körülményeket.

Az intimitás mint téma

Ideális esetben egy képzés vagy tréning során, pedagógiai vagy tanácsadói helyzetben és az ifjúsági munkában bizonyos szintű intimitás szükséges, ám ez nem feltétlenül jelenik meg. Bizonyos szintű tisztelettel és bizalommal mégis rengeteg egyéb készséget és gyakorlatot sajátíthatunk el, amit a fiatalok később alkalmazhatnak kapcsolataikban. Együtt megtanuljuk, hogyan hangolódjunk rá saját frekvenciánkra és életünk bensőséges helyzeteinek jellemzőire, valamint miként ismerjük fel és kerüljük az egészségtelen és nemkívánatos frekvenciákat. Megtanuljuk, hogyan változtassunk az utóbbin korlátok felállításával, érzelmek kifejezésével és szükségleteink felismerésével és közlésével. Az Intimitás, interakció és hatalom gyakorlat nem foglal magában a nemi szerepeket vagy a szexualitást érintő általános vagy elméleti képzést. Mindig azzal dolgozunk, ami épp jelen van: azokkal a problémákkal, érzékenységekkel, kérdésekkel és identitásokkal, amelyek fontosak az adott csoportunkban. Célunk, hogy a tanulás nagyon személyes szinten történjen.

Az intimitás mint nyelv

Van, aki beszéddel fejezi ki az érzéseit, van, aki nem. A testünk is tud beszélni. Mikor együtt csinálunk dolgokat, például fizikai munkát végzünk, a kedvenc sorozatunkat nézzük, rajzolunk, zenélünk, ücsörgünk a szabadban, vagy egy törökfürdő hagyományos fürdési rituáléin veszünk részt, mindegyik helyzetben létezhet egyfajta intimitás. Személyes utakat és pillanatokat fedezünk fel, amelyek a kapcsolódás ígéretét hordozzák. Az is a módszer része, hogy felhívjuk a figyelmet az intim kommunikáció efféle módjaira és fejlesszük a szociális és érzelmi készségeket. Többféle módon is tanuljuk, hogy hogyan fejezzük ki az érzelmeinket, miképpen figyeljünk oda a testbeszédre és hogyan tárgyaljunk meg szóban olyan érzékeny témákat, mint például a szexualitás.

Erő és hatalommal való felruházás

A társadalmi közegben az erőnek (legalább) két, egymástól nagyon eltérő jelentése van – „erő valamihez" és „hatalom valami fölött". A „hatalom valami fölött" azt a képességet jelenti, hogy mások lehetőségeit korlátozzuk. Az „erő valamihez" arra a képességre utal, hogy valaki meg tudja változtatni az életét azzal, hogy lehetőségeket teremt és él is velük. Ennek a módszernek az erő az egyik központi eleme. A latin szó az erőre a *potere*, ami azt jelenti, „képes". De az erő messze több, mint egyszerű képesség – hegyeket mozgathat meg. A társadalomban az erő abban nyilvánul meg, hogy saját döntéseket hozhatunk, vagy kényszeríthetünk másokat. Néha az erő azt jelenti, hogy kitartóak vagyunk, de néha azt, hogy félreállunk. Aki erős, annak nagy a (fizikai) ereje, vagy kézben tartja az irányítást. Néha az erő azt jelenti, hogy mienk az utolsó szó, de néha azt, hogy másoknak adjuk.

Az erő átalakítása

Az erő valamiféleképp jelen van minden emberek közötti kapcsolatban. Minden kapcsolatunkban megvan az erő logikája és dinamikája. Egy szakember és a kliense közt, munkatársak közt, barátok, családtagok és szerelmesek közt. Még a tréningszobában is jelen van, azonban gyakran elrejtve, például bizonyos identitásbeli pozíciókhoz kötve (például a többségi társadalom tagjainál). Az erőkülönbségek uralják társadalmunkat, és nem telik el úgy nap, hogy ne lennénk intim erőszak tanúi. Az erő és az érzelmek, még az olyan erőteljes vagy negatív érzelmek, mint az agresszió, sem távolíthatók el az emberi interakciókból, különösen azok között nem, akik szeretik egymást. Az agresszió a szeretet árnyoldala. A szexualitásnak is lényeges része, ezért soha nem lehet teljesen eltávolítani a szexuális kapcsolatokból.

Ennek a módszernek a célja, hogy feltárjuk az erő dinamikáját, és megtanuljuk őszintén kifejezni az érzelmeinket. „Ideális” kapcsolatnak azt tartják, ahol teljes az egyenlőség. Tény viszont, hogy a tárgyalóerő része minden emberi kapcsolatnak. Akkor ismerjük fel a legegyszerűbben, ha egyenesen fejezik ki. Ezzel a módszerrel próbáljuk formába önteni, hogy megvizsgáljuk a feszültségeket, és orvosoljuk az egyenlőtlenségeket. Minden kapcsolat egyedi, harmonikus kiegyensúlyozatlanságát megvizsgáljuk. Nem minden egyenlőtlenség okoz problémát. Néha pont ezeknek köszönhető egy kapcsolat harmóniája. Nem elnyomni akarjuk az erőt, hanem felhasználni. Együtt keressük a módját, hogy biztonságosan, kreatívan, félelem nélkül kifejezhessük az erőt, és megtanuljuk, hogyan fejezzük ki szexuálisan.

A MÓDSZER GYAKORLATI ALKALMAZÁSA

Kritikus gondolkodás

Induljunk ki abból, hogy semmi sem biztos. Trénerként és segítőként nem az a célunk, hogy egy alapvető definícióval szolgáljunk, hanem hogy a csoportot a kapcsolatok, az intimitás és a szexualitás különböző szemszögekből való felfedezésére ösztönözzük. Ezzel a módszerrel az ifjúsági segítők és trénerek segítenek alapjaira bontani a már meglévő koncepciókat és fogalmakat, hogy a résztvevők jobban megértsék az intimitást mint egyedi, személyes tapasztalatot. A gyakorlat során abban segítünk másoknak, hogy megértsék és kritikusan gondolkozzanak arról, hogy a társadalmi és kulturális normák, illetve az elnyomó struktúrák hogyan alakítják az életünket több szinten is. Együtt megtanuljuk, hogyan szabaduljunk meg a kapcsolatainkban jelen lévő terhektől és elnyomó mechanizmusoktól, amelyek néha a viselkedésünkben is megnyilvánulnak. Majd miután „elhagytuk” a régi kommunikációs eszközeinket és szokásainkat, azt is megtanuljuk, hogyan fedezzünk fel újakat annak érdekében, hogy megismerjük kreativitásunk és önkifejezésünk szabad megnyilvánulásait, hogy új nemi szerepeket illetve új, egészséges és felszabadult szokásokat alakítsunk ki a szexualitás terén. Ha például a médiát és az ott elhangzó párbeszédeket nyitott szemmel olvassuk és elemezzük, ráébredhetünk, hogy a nemkívánatos és káros hatalmi viszonyok hogyan jönnek létre magán a nyelven keresztül (ilyen például az „áldozathibáztatás”). Az erő (mint hatalom) ezen megközelítése lehetővé teszi az áldozatok számára (az egyéneknek és a társadalmi csoportoknak egyaránt), hogy az egyes szituációkat különböző módon alakítsák: saját eszközeik, hangjuk és erősségeik megtalálásával maguk mögött hagyhatják az áldozat szerepét.

A sokszínűség elfogadása, avagy a társadalmi befogadás

Az *Intimitás, interkació és hatalom* fontos csomópontnál működik: az identitásunk középpontjában, ahol a legtöbb és legfájdalmasabban sebezhető pontunk található. Ugyanakkor itt vannak a legértékesebb eszközeink is, az életerőnk és a hatalmunk. Mindannyiunknak vannak szükségletei, erősségei és gyenge pontjai. Figyelemmel kell kísérnünk az egyedi szükségleteket és az egyéni jellemvonásokat, valamint ezek kölcsönhatásait: egységes rendszerben működve kell látnunk őket. Ez a rendszer (a társadalmi galaxisunk) pedig tele van élettel, a saját logikája, szabályai szerint működik, megvan a saját „légköre”, ugyanakkor a saját története is. Ezért különös figyelmet fordítunk a történelemre, a hagyományra, a kulturális és társadalmi normákra és minden olyan elemre, amely az identitásunkat alkotja és alakítja, és azzá tesz minket, akik vagyunk. Felfedezzük a kultúrát és a sokszínűséget, amelyek gyakran tudat alatt, mélyen beépülve jelennek meg cselekedeteinkben, különösen az intimitás, a társadalmi nem és a szexualitás területén. A sokszínűség mindenhol jelen van. Még a leghomogénebb csoportban is megfigyelhető a kulturális sokszínűség. Az interaktív megközelítés teret ad a jelen lévő identitások felfedezésének, mindenfajta erőltetés nélkül, csak addig a mértékig, amíg a résztvevők szívesen osztják meg ezeket.

Folyamatorientált tanulás – az intimitás „ránktalálhat”

Az Intimitás, interakció és hatalom megközelítésben különös hangsúlyt fektetünk a tér és az idő jelentőségére. Munkánk természete alapvetően kényes, hiszen az érzelmeink kifejezésére és érzékenységünk kimutatására törekszünk, és ennek során mindenféle sokszínűséggel találkozhatunk – a hatalmi viszonyokról nem is beszélve –, a képzés végén pedig az „eredmény” nem mindig látható. A tanulási tér biztonságos, világos határainak és kereteinek kialakítására több figyelmet fordítunk, mint önmagában a tartalomra. A sokszínűség azt is jelenti, hogy mindannyian különböző háttérrel rendelkezünk, megvannak a saját gondjaink, kérdéseink, küzdelmeink és személyes folyamataink. Célunk ezeknek a személyes folyamatoknak az elősegítése, illetve hogy a képzés résztvevőinek valami olyasmit nyújtsunk, amit az élet különböző szakaszaiban és a számukra szükséges mértékben alkalmazni tudnak. A folyamatot együtt kezdjük el, azonban nem feltétlenül ér véget egy-egy alkalom lezárásával. A folyamatban és egymásban egyaránt megbízunk, tehát szakemberként nem befolyásolhatjuk a történteket. Mind együtt vagyunk. Fontos, hogy az értékelés során ezt figyelembe vegyük.

Biztonságos és kreatív tér

Legyen szó coachingról, szociális munkáról, közösségépítésről vagy tréningről, célunk, hogy olyasmivel foglalkozzunk, amit a „való életben” is tapasztalhatunk. Ez nem terápia, de nagyon hasonlít hozzá. Ötletek és gondolatok mellett érzésekkel, érzelmekkel és személyes tapasztalatokkal is dolgozunk. A témák „elméleti” megvitatása helyett a résztvevőket „gyakorlati” vagy „tapasztalaton alapuló” tanulási folyamatra invitáljuk. Ettől lesz minden téma olyan érzékeny, mert minden személyessé válhat. Azonban az érzékenység nem vált ki belőlünk aggodalmat vagy túlzott félelmet, csak tudatosan kezeljük. E módszer egyik „titka”, hogy munkánk során az egyén legmélyebb szintjéig hatolunk, ahol elkerülhetetlen az érzések és az érzelmek előtörése. Ez azonban nem probléma, hanem üdvözlendő, ugyanis egy bizonyos szinten a jelenlétük gazdag alapot teremt, amely segíti a résztvevőket a tanulási folyamatban.

Megközelítés a trénerek és a szakemberek szempontjából

Ez befogadó módszer, tehát nincs olyan, hogy „mi” és „ők”: a segítők és a szakemberek egyenrangúak a résztvevőkkel. Még a legrövidebb folyamatokat is együtt csináljuk végig. Az egyes szituációkban betöltött szerepünk, helyünk és felelősségünk formálja a hatalmi viszonyokat. Ami azonban igazán számít, az az, hogy ezeket a hatalmi különbségeket nyilvánvalóvá tegyük. Szakemberként az Intimitás, interkakció és hatalom megközelítés alkalmazásakor mindig reflektálnunk kell különböző szerepeinkre és identitásainkra , azaz arra, hogy hogyan is jelenünk meg egy adott szituációban. Ennek következtében a szükségletek értékelésére különösen oda kell figyelnünk. Szükség esetén előzetes kutatást végzünk, hogy a lehető legjobban megértsük minden résztvevő szükségleteit, céljait, érdeklődési körét és erőfeszítéseit. Tulajdonképpen ezért csináljuk együtt ezt a folyamatot.

A kapcsolódás hatalom – rendszerszemléletű megközelítés

Manapság egyre több ember költözik el és él távol a saját kultúrájától és családjától, melynek hatására eluralkodik rajtuk a bizonytalanság. A hagyományos értékeinket felülírják az állandóan változó új trendek. Sokan elvesztik a viszonyítási pontjukat, megkérdőjelezik az értékeiket, és nem érzik a biztonságot, a stabilitást és azt, hogy tartoznának valahova. A mai világban az élet alapvető lényege és a legmélyebb életerő is veszélyben van. A Covid-19-világjárvány megmutatta, hogy működőképes társas kapcsolatok és eszközök hiányában milyen sérülékeny is a társadalmunk. Egészséges, élő és állandó társas kapcsolatok nélkül könnyen eluralkodhat rajtunk a gyengeség, a szorongás, a gyámoltalanság, valamint a kiszolgáltatottság, és nem tudjuk kezelni a tehetetlenséget, a pénz hatalmát, a demagógiát, az erőszakot és az agressziót. Az *Intimitás, interkakció és hatalom* mint megközelítés a hatalom új formáinak kialakítására törekszik: a hatalmat nem mások elnyomására, hanem másokért és másokkal együtt akarja gyakorolni. Ezt az elrejtett vagy elfeledett kulturális és társadalmi erőforrások aktiválásával, a magabiztosság visszaszerzésével, személyes és csoportos célok meghatározásával valósítja meg úgy, hogy társadalmi rendszereket alakít ki és/vagy aktivál az egészséges, egyéni vagy csoportos fejlődés érdekében.

A következő fejezetekben konkrét példákkal és gyakorlati tanácsokkal mutatjuk be az ifjúsági segítőknek és trénereknek, hogyan is alkalmazzák a fent említett módszert a sokszínűség és az intimitás kezelésére. Az Amsterdam Case Study (Amszterdami esettanulmány) egy újabb példa arra, hogy miként is dolgoztunk egy három éven át tartó társadalmi integrálási folyamaton egy multikulturális városnegyedben az Intimitás, interakció és hatalom megközelítés alapján.

INTIMITÁS ÉS TÁRSADALMI SOKSZÍNŰSÉG A TEREMBEN

Mitől lesz egy intimitási tréning interkulturális?

Az IRIS projekt célja, hogy interkulturális közegben küzdje le a kapcsolatokhoz és az intimitáshoz fűződő problémákat. **Az intimitás interkulturális elmélete** című fejezetben az olvasók megismerkedhettek azzal, hogy miért fontos az interkulturális megközelítés a kapcsolatok, az intimitás és a szexualitás terén. Azonban amikor megérkezünk a képzésnek otthont adó terembe, már egyáltalán nem magától értetődő, hogy mi is az az interkulturális megközelítés. Elegendő, ha befogadjuk az élet különböző területeiről érkező és különböző kulturális háttérrel rendelkező résztvevőket, de magáról az interkulturalitásról szó sem esik? Vagy kifejezetten szóba kell hozni a társadalmi sokszínűséget? Hogyan szolgáljuk, szólítjuk meg és üdvözöljük azokat a csoportokat, amelyek nincsenek jelen a teremben, ha éppen senki nem képviseli őket a workshop résztvevői közül? Ilyen feladatokat kellett megoldanunk, és a foglalkozások előkészítése során mások is hasonló problémákkal találkozhatnak majd.

Azt is figyelembe kellett vennünk, hogy egy intimitást és szexualitást interkulturális közegben feldolgozó workshop duplán érzékeny terület: az intimitással kapcsolatos kérdések már maguk is kényes témák, és a trénerektől különös odafigyelést és sajátos megközelítést igényelnek (lásd az előző fejezetet). Az interkulturális megközelítés is érzékeny témát feszeget, ugyanis az identitásról, a résztvevők csoportjainak kapcsolatairól és a csoportok közötti esetleges hatalamiviszonyokról szóló tudatossággal kapcsolatos problémákat is felvet. Emiatt a „kettős kötöttség” miatt tartottuk szükségesnek, hogy ez a fejezet szerepeljen a kézikönyvünkben.

Alább néhány olyan témát fogunk bemutatni, amelyeket fontosnak tartunk. A válaszaink nem kizárólagosak: inkább javaslatok vagy inspirációk, amelyekből kiindulva kialakíthatják a saját válaszaikat.

Miért kell foglalkoznunk a társadalmi sokszínűséggel?

Az egyik próbafoglalkozás során egy bosszankodó résztvevő beismerte, hogy nem érti, miért kellene egy intimitási tréning során posztkolonializmusról, elnyomásról, hatalmi viszonyokról vagy rasszizmusról beszélni. Úgy érezte, ez nem vág a témába. Ugyanazon próbafoglalkozás során azonban más résztvevők pont azt fejezték ki, hogy szerettek volna több figyelmet fordítani az erőviszonyok, az elnyomás és a rasszizmus témáira. Vajon milyen demográfiai jellemzőkkel rendelkeztek az első és a második véleményt kifejtő résztvevők? Melyiket mondhatta a társadalmi többség tagja, és melyik hangozhatott el egy olyan résztvevő szájából, aki kisebbségi csoportba tartozik?

A társadalmi többség tagjai könnyen élhetnek a kulturális semlegesség (ahol a kulturális különbségek nem számítanak) és az egyenlőség (ahol mindannyian ugyanazokkal a lehetőségekkel, elfogadással és státusszal stb. rendelkezünk) álomvilágában. Valószínű, hogy akik még soha nem tapasztaltak mást, ilyen illúziókat dédelgetnek majd: habozás nélkül megfoghatják a párjuk kezét nyilvánosan, nem kell azon aggódniuk, hogy egy rapid randi során kitűnnek a megjelenésük miatt, vagy a vallásuk, szülőföldjük, fogyatékosságuk stb. alapján ítélik majd meg őket. Néhányan nagyon könnyen el tudjuk képzelni, hogy egy workshop során elsődlegesen egyénekként alakítunk ki kapcsolatokat, tehát azon egyéniségekként, akiknek „mélyen legbelül” érezzük magunkat. De valóban elképzelhető ma egy ilyen helyzet, amiben nem vesszük figyelembe a bőrszínt, a kultúrát vagy a társadalmi osztályt? Vegyük így: voltál valaha egy csoportban az egyedüli képviselője a nemednek, országodnak, vallásodnak, testi adottságaidnak? Úgy érezted, hogy ez a tény egyáltalán nem volt hatással a te viselkedésedre vagy mások viselkedésére? Ugyanakkor a kulturális pozíciók „nem-láthatatlanságának” is megvannak az előnyei: kulturális különbségeink és tapasztalataink sokszínűsége által egy adott témát több nézőpontból is meg tudunk vizsgálni. A szerelem, az intimitás és a szexualitás kérdéseire adott különböző válaszaikkal a különböző kultúrák valóban segítenek a témák mélyebb megértésében, de csak akkor, ha ezt a sokszínűséget tárt karokkal fogadjuk a képzés során, és odafigyelünk rá.

Társadalmi sokszínűség a csoportban

A formális egyenlőség, azaz ha mindenkit ugyanúgy kezelünk, egyenlőtlenséget okozhat egy heterogén csoportban. Gondoljunk csak az alábbi helyzetekre:

- mindenkit meghívunk ebédre ramadánkor, amivel automatikusan kizárjuk a muszlim résztvevőket;
- az írott kiosztandó segédanyagokkal kirekesztjük azokat a résztvevőket, akik nem tudnak olvasni a helyi nyelven; vagy
- ha gyorsan beszélünk, akkor kirekesztjük azokat a résztvevőket, akik nem beszélik folyékonyan a helyi nyelvet.

A fenti példák megmutatják, hogy nem csak az egyenlő bánásmódra kell törekednünk, hanem a tetteink által akaratlanul okozott esetleges közvetett diszkriminációt is figyelembe kell vennünk. Ennek érdekében érdemes lehet azon elgondolkoznunk, hogy milyen sokszínűséggel találkozhatunk majd egy intimitási tréning során. Hamar rádöbbenünk, hogy igazán sokszínű sokszínűséggel állunk szemben:

- látható(-hallható) / nem látható(-hallható) sokszínűség: valamilyen szinten ahhoz vagyunk szoktatva, hogy a sokszínűséget valamilyen azonnal látható dologként fogjuk fel. Valóban, a bőrszín, az etnikum és általában a nem is azonnal megfigyelhető. Bár azt nem feltétlenül látjuk, ha valaki egy másik országból származik, a különböző akcentusok egyértelművé tehetik ezt. Ennek ellenére a sokszínűség számos oldala rejtve marad, ilyen a nemzetiség, a vallás, a régió, a társadalmi réteg stb.
- identitások sokszínűsége és mély sokszínűség: a bőrszín egy szembeszökő tulajdonság, amely kategorizáláshoz, beskatulyázáshoz vezethet. Sok esetben az egyazon bőrszínnel rendelkező embereket egy kalap alá veszik, gyakran fehér és színesbőrű emberekre redukálva a csoportokat. Egy ilyen kategória azonban nem feltétlenül jelent bármit az értékek, a normák és a viselkedésmód sokszínűségére nézve. A „fekete” és „fehér” részvevőinknek megegyezhetnek az értékei és preferenciái. Mély sokszínűségről akkor beszélünk, amikor a különbségek az értékek, normák és viselkedésmód terén jelentkeznek, és ezt a sokszínűséget nem feltétlenül határolhatjuk el olyan könnyen, mint a látható kategóriákat.
- szexualitáshoz / intimitáshoz szorosan kapcsolódó sokszínűség, mint a szexuális irányultság, szexuális szokások, nemi identitás, vagy első ránézésre független szempontok, mint a nemzetiség, etnikum, hatalomhoz való hozzáállás stb.

Mindezek a sokszínűségek hatással lehetnek a workshopunkra, de persze különböző módokon. A következő fejezetekben arra adunk ötleteket, hogy hogyan kezeljük az identitások sokszínűségét és a mély sokszínűséget. Ezen a ponton azonban arra szeretnénk koncentrálni, hogy milyen fontos már az is, hogy üdvözöljük ezeket a sokszínűségeket. Az üdvözlés első ránézésre felületes formaságnak tűnhet. Ennek ellenére a legtöbb szokás, még a legegyszerűbb köszöntés is, mélyebb célt takar: mások tiszteletének kifejezése, és annak megerősítése, hogy együttműködésre érdemes félként tekintünk valakire. Minden emberi lénynek alapvető szükséglete az elismerés: az elfogadás egy alapvető elvárás, amelyet minden interakció során gyakorlunk. Ez az elismerés nem csak a személyes identitásunkra utal, hanem a kulturális identitásainkra is, különösképpen, ha egy szembeszökő tulajdonságról van szó, vagy ha egy identitást a résztvevők kisebbsége képvisel. Ha a szervezők a társadalmi többséghez tartoznak (például fehér heteroszexuális nők), akkor a mások által hozott sokszínűség elismerése elengedhetetlen.

Kulturális különbségek kérdése a kapcsolatok és az intimitás témájában

Az előző fejezetben már említettük a társadalmi identitások sokszínűségét (látható és érzékelhető különbségek: bőrszín, származás, kor stb.) és a mély társadalmi sokszínűséget (különbségek abban, hogy az emberek mit tartanak fontosnak, különbségek a gondolkodásmódban, a viselkedésben stb.). Most a társadalmi sokszínűséget egy másik szemszögből is megvizsgáljuk.

Az emberek közöttkulturális különbségek tapasztalhatók abban is, hogy hogyan képzelik el az intimitást és a szexualitást, hogyan gondolkodnak róla és hogyan élik meg. Ezek a különbségek két különböző szintről eredhetnek. Először is többféleképpen gondolhatunk a „kultúra” fogalmára, beszélhetünk nemzeti kultúráról, regionális kultúráról, városi vagy vidéki kultúráról, vallási kultúráról stb. Ha mélyebben beleássuk magunkat a témába, felfedezhetjük, hogy a „kultúrák” többségének sajátos szokásai és előírásai léteznek az intimitással és a szexualitással kapcsolatban. A kultúrák különbözőképpen határozzák meg a nőt és a férfit:, melyik testrészüket mutathatják nyilvánosan és melyiket nem, milyen szabályok vonatkoznak az interakciókra, hogyan definiáljuk a szexualitást, mi az elfogadott szexuális viselkedés stb.

A nemzeti és regionális kultúrák mellett több (szub)kultúrára is gondolhatunk, amelyek bizonyos nemmel és szexualitással kapcsolatos egyedi jellemzőhöz kapcsolódnak. Ilyen értelemben beszélhetünk feminista, queer, meleg és transz identitású csoportokról (számos egyéb mellett). Definíció szerint ezek a csoportok vagy kultúrák jellemzően saját normákkal, értékrenddel és viselkedési mintákkal közelítik meg a nem, az intimitás és a szexualitás kérdéseit. Természetesen a két kultúracsoport nem független egymástól: egyes sajátos nemi vagy szexuális kultúrák nemzeti vagy vallási kultúrákból erednek. A hidzsrák (Kinnar vagy Kinner) sajátos transznemű identitással rendelkeznek Indiában, míg a Muxe egy harmadik nemi identitás a zapoték kultúrában, Mexikóban[24]. Egyes csoportok megtalálhatóak mindenhol, csak bizonyos regionális vagy vallási különbségekkel: feministák élnek az egész világon, de megkülönböztethetünk univerzalista nyugati feministákat és muszlim feministákat, akik nem értenek egyet a hidzsáb viselését vagy az emancipáció fogalmát illetően.

Érvelhetünk amellett, hogy egy intimitással és szexualitással foglalkozó interkulturális képzésnek fel kell tárnia mindezt a társadalmi sokszínűséget. Azonban egy ilyen célkitűzés megvalósításának három módszertani akadálya van. Az interkulturális képzésekben a „kulturális különbségek" magyarázatát és számbavételét megkísérlő megközelítést „kultúrspecifikus" képzésnek nevezik. Ebben az értelemben egy ilyen képzés magában foglalja például a fiatalok szexuális viselkedésének összehasonlítását Kínában és Franciaországban. Egy ilyen megközelítés elkerülhetetlenül bizonyos mértékű általánosításhoz és esszencializmushoz vezet: Kínában és Franciaországban nem minden fiatal viselkedik ugyanúgy, de az összehasonlítás a különbségek eltúlzása miatt mégis ezt az illúziót keltheti. A második akadály abból az elfogultságból fakad, ami akkor jelentkezik, amikor egy olyan kulturális csoportot jellemzünk, amelynek nem vagyunk tagjai. Az antropológiában külön elnevezése van az ilyen helyzeteknek: „étikusnak" nevezik őket, ennek ellenkezője az „émikus", amikor egy kulturális csoportot az adott kulturális csoport tagjai jellemeznek. Tegyük fel magunknak a következő kérdést: ha Ön feketének vallja magát, akkor mit szeretne jobban, ha „fekete identitását" fekete vagy fehér személyek fogalmaznák meg? Melyik a hitelesebb? Végül egy harmadik lehetséges akadály a voyeurizmus kockázata, amely abból eredhet, hogy a sajátos szexuális kultúrákat az adott kultúrát képviselő emberek távollétében vitatják meg.

Az említett akadályok leküzdése a mi esetünkben nem egy kultúraspecifikus megközelítésben rejlik, ami az ismeretátadásra összpontosít az intimitás és szexualitás sokszínűségének terén. Inkább egy interaktív megközelítésben, amely teret kínál a jelen lévő identitások felfedezésének, erőltetés nélkül, csak addig a mértékig, amíg a résztvevőknek még kényelmes a társadalmi sokszínűségük megosztása. Nem vegyes csoportok létrehozását is felvethetjük, ha a résztvevők azonos identitású emberekkel szeretnék az egyes gyakorlatokat elvégezni: ez egy szükséges lépés lehet, hogy elinduljon a párbeszéd olyan emberek között is, akik más identitású csoporthoz tartoznak.

Ez nem azt jelenti, hogy ne tájékozódjunk a szexuális vagy nemi társadalmi sokszínűségről: ellenkezőleg, mindenkit arra bátorítunk, hogy tegyen így. Ehhez legfőképpen arra van szükség, hogy megbízható forrásokból keressünk információt, és egyesítsük a szakértői és tapasztalati ismereteket. Szótárunk a nemi szexuális sokszínűség témájában példaként szolgálhat: definícióinkat az erre szakosodott LMBTQ szervezetektől gyűjtöttük össze, olyan, az identitásokhoz tartozó emberek közreműködésével, akik valódi, tapasztalati tudással járulhatnak hozzá a témához.[25]

Hogyan küzdjünk meg az egyenlőtlenséggel és az elnyomással?

Milyen összefüggés van a hatalom és a társadalmi sokszínűség között? A társadalmi sokszínűség nem csak az identitások és a gyakorlatok sokaságát jelenti. A legtöbb társadalomban létezik egyenlőtlenség, hiszen különböző csoportok tagjai vagyunk, és státuszunk vagy hatalmi helyzetünk különböző következményekkel járhat. Egyes dolgok előnyt, míg mások hátrányt jelentenek. Ennek következményei a gyakorlatban mindenki számára összetettek, ugyanis mindannyian több csoportba tartozunk. Az, hogy egy csoport tagjának lenni mennyire könnyíti vagy nehezíti meg az életünket, az identitások kölcsönhatásától függ (ezt a jelenséget az „interszekcionalitás" fogalma fedi le).

Az éremnek mindig két oldala van az egyenlőtlenség kérdésében is, lehet előnyünkre vagy hátrányunkra: amikor negatív diszkriminációt tapasztalunk, legyen az direkt vagy indirekt (például amikor egy adott jog bizonyos csoportnak csak korlátozottan elérhető), az egy másik csoportnak az előnyére válhat. Például ha a melegek

[24] Különböző forrásokból lehet tájékozódni az alábbi linkeken a különféle kultúrákbeli harmadik nemi identitás témájában: https://www.redeemer-cincy.org/uploads/images/gender-diversity-in-indigenous-cultures_205.pdf Ha különösen a Muwe téma érdekel, kattints ide: https://medium.com/the-omnivore/a-brief-history-of-mexicos-third-gender-7d80451419e6

[25] Keress rá oldalunkra a társadalmi sokszínűség és egyenlőség témakörében: https://intimacyacrosscultures.eu/cultural-diversity-in-intimacy-and-relationships/

törvényes úton nem köthetnek házasságot, csak a heteroszexuális párok, ez azzal jár, hogy a heteroszexuális párok ebből profitálnak a meleg párokhoz képest. Ha a feketéket többször utasítják el a villámrandikon, az azt jelenti, hogy a fehérek előnyben vannak. Egy csoport elleni negatív diszkrimináció pozitív diszkriminációt eredményez a másik csoport számára. A legtöbb igazságtalan diszkriminációnak megvan a saját címkéje: az első egy példa az intézményesített homofóbiára, míg a második a rasszizmusra. Mindkettő a direkt diszkrimináció példája, ami kifejezetten szabály szerinti, és mindig a másik félnek kedvez. Workshopjaink során (remélhetőleg) kevesebb eséllyel alkalmazunk direkt diszkriminációs gyakorlatot (mint például bizonyos csoportok résztvevőinek elutasítása). Ez nem azt jelenti, hogy az egyenlőség adott: meglehetősen könnyű elkövetni indirekt diszkriminációt (lásd az előző példát). És azt sem jelenti, hogy szándékosan a fokozott egyenlőség mellett állunk ki. Annak érdekében, hogy ez megtörténjen, le kell fektetnünk pár alapszabályt, amelyekkel biztosíthatjuk a kölcsönös tiszteletet, ugyanakkor figyelembe kell venni a különböző kisebbségi csoportok szempontjait is a javasolt gyakorlatokban. Ez jelentheti azt, hogy ellenőrizni kell a gyakorlatokban rejlő esetleges előítéletes megközelítéseket, és azt, hogy ezek különbözőképpen befolyásolják-e a kisebbségi résztvevőket, mint a többséget. A legjobb módja ennek valószínűleg az lenne, ha kisebbségi szakértőket vagy fiatalabb embereket vonnánk be a folyamatba egy gyakorlat elkészítésénél, tesztfoglalkozások/ közös foglalkozások keretében, amikkel kiegészíthetünk egy-egy gyakorlatot. Ez lehet önkéntes alapú, ha cserébe kínálunk valami hasznosat az önkénteseknek (például részt vehetnek a gyakorlatokban), vagy kaphatnak fizetést a szakértelmükért cserébe.

Egy impliciten kultúrasemleges stratégia?

Az egyik fiatal nőknek indított kurzusunkon igen sokszínű társaság gyűlt össze vallás, képzettség, szexuális orientáció, bőrszín és nemzetiség szempontjából is. Az ilyen csoportot a szakirodalom „igen heterogén csoportnak” nevezi, utalva arra, hogy sokféle kultúra és csoport van képviseltetve benne, de a csoportok képviselői alacsony számban vannak jelen, így nem alakulnak ki „törésvonalak”, tehát elejét vesszük annak, hogy a résztvevők „visszahúzódjanak” a jól ismert társaságukba, amikor fenyegetve érzik magukat. Ezen a kurzuson a kulturális sokszínűséget és a különböző csoportok közötti egyenlőtlen erőmegoszlást, vagy az elnyomás különböző formáit nem tárgyaltuk részletesen, és a résztvevők sem jelezték, hogy szükségesnek éreznék az ilyen csoportok közti témákat alaposabban tárgyalni. Ez azt jelentené, hogy egyszerűen csak megfeledkezhetünk mindarról, amit korábban írtunk? Az ilyen stratégia azokra az időkre emlékeztet minket, amikor sok oktató, puszta jó szándékból – de a kultúrák közti oktatáshoz szükséges készségeket nélkülözve –, azt hangoztatta, hogy „a sokszínűség kezeléséhez elegendő mindenkivel kedvesnek és barátságosnak lenni”. Ahogy az elején is írtuk, az egyenlő bánásmód nem feltétlenül garantálja a mélyen gyökerező egyenlőséget. Ha a fenntartások nélküli, kultúrára vak stratégiánk néha beválik, az valószínűleg különleges körülményeknek tudható be, mint amilyen például a magas heterogenitás, vagy a csoporttagok között már kiépített bizalom. Egy ilyen stratégia legjobb esetben is csupán pozitív lehetőséget biztosít arra, hogy a résztvevők, mint önálló egyéniségek, időt töltsenek egymással, azonban nem visz minket közelebb a sokszínűség mélyebb megértéséhez és az oly sokszor előforduló egyenlőtlenségek felszámolásához.

BIBLIOGRÁFIA ÉS AJÁNLOTT OLVASMÁNYOK

Javasoljuk, hogy a kézikönyv mellett olvasd el a többi IRIS anyagot is, amelyek elérhetők az intimacyacrosscultures.eu weboldalon. Kifejezetten ajánljuk a kritikus incidensek gyűjteményét és a különböző érzékeny területeket (nem, magánélet/nyilvánosság, szakmai identitás, a hatalomhoz való viszonyulás, egymáshoz való viszonyulás, a csoportokhoz való viszonyulás) taglaló irodalmat.

További olvasmányok:

- Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992) Inclusion of other in the self-scale and the structure of interpersonal closeness. Journal of Personality and Social Psychology. 63 (4), 596-612.
- Armstrong, John; Conditions of love – The philosophy of intimacy, The Penguin Press, 2002
- Boal, A. (1992) Games for Actors and Non-Actors. Routledge: London.
- Boal, A. (1995) The Rainbow of Desire: The Boal Method of Theatre and Therapy. Routledge: London.
- Cohen-Emerique, M. (2015) Pour une approche interculturelle en travail social. Théories et pratiques. Rennes: Presses de l'EHESP.
- Hofstede, G. (Ed.). (1998) Cross-cultural psychology series, Vol. 3.Masculinity and femininity: The taboo dimension of national cultures. Sage Publications, Inc.
- Illouz, E. (2007) Cold Intimacies – The Making of Emotional Capitalism. Polity Press: Cambridge.
- Giddens, A. (1992) The Transformation of Intimacy. Polity Press: Cambridge.
- Perel, E. (2006) Mating in Captivity. HarperCollins Publishers: New York.
- Richeson, P. J. & Boyd, R. (2005). Not by genes alone: How culture transformed human evolution. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (2001). The primacy of the interpersonal self. In C. Sedikides & M. B. Brewer (Eds.), Individual self, relational self, collective self (p. 71–88). Psychology Press.

JAVASOLT TRÉNINGTERV

Az elméleti és módszertani rész után lépésről lépésre bemutatunk egy 20 órás tréningtervet, és annak valamennyi gyakorlatát. A tréningtervet és az azzal összefüggő gyakorlatokat Franciaországban próbáltuk ki először személyes részvétellel. A francia tesztben 12 különböző korú, vallású, szexuális irányultságú és nemzetiségű fiatal nő vett részt, de mindannyian párizsi lakosok voltak. A kurzus a következőképpen épült fel: 5 alkalommal 4 óra erejéig gyűltek össze a résztvevők. A kurzust a Covid-19 járvány kitörése előtt tartották meg. Ezután még két workshopot tartottunk Barcelonában és Budapesten is, de a járvány miatt ezekre már online került sor. A tréningtervvel minden gyakorlatához részletes leírás és magyarázat tartozik. A kötetben megjelöltük, hogy mely gyakorlatokat lehet online és offline is elvégezni kisebb módosítások végrehajtásával.

Ezen tréning fő témája az intimitás interkulturális szemszögből. Az Intimitás, interakció és hatalom elnevezésű módszertant alkalmazva dolgozunk. Ez azt jelenti, hogy nem „elméletben" tárgyaljuk a témákat, hanem a résztvevőket arra hívjuk, hogy „gyakorlás útján" vagy „tapasztalatszerzés útján" tanuljanak. Bizonyos fokú bizalom, elfogadás és kölcsönös megértés hiányában nehéz személyes témákat tárgyalni egy csoportban. Ezért szükséges bizonyos szintű intimitást kialakítani a csoporton belül.

A szervezők feladata létrehozni ezt a bizalmi légkört:

- Gondoskodnunk kell arról, hogy a légkör biztonságos, de közben nyitott, kötetlen hangulatú, befogadó, kreatív, humoros stb. legyen.
- Az a célunk, hogy áthidaljuk a kulturális különbségeket és üdvözöljük a sokszínűséget a csoporton belül. Ne felejtsük el, hogy a kurzus az intimitás és a szexualitás témakörét interkulturális szemszögből közelíti meg, így a szokottnál is érzékenyebben kell ezeket a témákat kezelni! Fontos, hogy saját magunk és a csoport számára is tisztázzuk az alábbiakat:
    - Ez nem terápia, de nagyon hasonló hozzá. Nem csak ötletekkel és gondolatokkal, hanem érzésekkel, érzelmekkel és személyes tapasztalatokkal is foglalkozunk. Ezek a témák bárkit érzékenyen érinthetnek, bármivel fájó pontra tapinthatunk. Felesleges szorongani vagy túlzott mértékben aggódni emiatt, elég, ha tisztában vagyunk vele, hogy ez az érzékenység jelen van. Ezen módszer egyik „titkos összetevője", hogy olyan személyes szinten dolgozunk, ahol nem hagyhatjuk figyelmen kívül az érzéseket és érzelmeket. Sőt, örömmel fogadjuk őket. Ezeknek bizonyos szintű jelenléte gazdag alapként szolgál a tanulási folyamat elősegítéséhez, így a résztvevők fejlődéséhez is.
    - Tegyük egyértelművé a csoport számára, hogy a képzés célja teret adni a jelen lévő szexualitások és identitások feltárásának, nem a szexuális és nemi sokszínűségről való ismeretterjesztés.
    - A kurzus elején nevezzük meg a sokszínűséget (ezen különálló tevékenységet részletesebben lásd lejjebb).
    - Tisztázzuk a csoporton belüli erőviszonyokat és kötelezettségeket (használjuk az Intimitás, interakció és hatalom fejezetben részletesen leírt lépéseket).
- Ha nem egyedül dolgozunk, gondosan válasszuk ki a csapattagokat, és szervezzük meg a munkájukat, gondoljuk át, mi a tevékenység célja, és milyen szükségletei vannak a célcsoportnak! A szervezőcsapatban megjelenő sokszínűség tükrözheti a csoport sokszínűségét. Érdemes meghatározni a segítők speciális készségeit és szerepeit; például valaki figyel a csoport „érzelmi jóllétére", míg valaki más az elméleti résznek lesz a szakértője.

- A kurzus kezdete előtt derítsük ki, hogy a résztvevők milyen nézőponttal és elvárásokkal érkeznek: kívánnak-e az erőviszonyokkal és az elnyomással kapcsolatos problémákkal részletesebben foglalkozni a kurzus során? Ha igen, a felkészüléshez olvassuk el az Intimitás és sokszínűség a teremben című fejezetet.

Ügyeljünk a feladatok sorrendjére, találjuk meg az egyensúlyt a fizikai és szóbeli feladatok között; az energizáló és a kimerítő tevékenységek között; adjunk elég időt az önálló munkára, minimalizáljuk a nagycsoportos munkát, de legyen lehetőség kisebb csoportokban való megbeszélésre; igyekezzünk felismerni, mikor szükséges „könnyíteni", ha egy érzelmileg megterhelő téma túlságosan „nehézzé" válik, de közben adjunk teret az érzelmeknek. Nincs konkrét recept a képzésre. Mindig hallgatnunk kell a csoportunkra; hogyan érzik magukat, hogyan alakul a csoportdinamika, hogyan kommunikálnak egymással, a képzés helyszínének légköre hogyan segíti a résztvevőket a „megérkezésben".

A következő részben bemutatjuk a 20 órás offline tréningtervet. A legtöbb feladat online is elvégezhető, ezt az információt minden gyakorlatleírásban feltüntettük.

1. NAP: ISMERKEDÉS, IDENTITÁSOK AZ INTIMITÁS TERÉN

online / offline	Gyakorlat neve	A gyakorlat célja
15 perc	**Bemutatkozás: a tanfolyam bemutatása, rövid bevezetés az IRIS projektbe**	A résztvevők bevezetése a workshop témájába, a nevek megtanulása. Itt mondjuk el, hogy mire való a képzés, és mire nem. Az IRIS projekt célkitűzései. A program felépítése. A nevek sokfélesége.
30 perc	**A közös tanulás közegének megteremtése**	A felszabadult hangulat megalapozása a résztvevők körében. Példa tevékenységre: a „**Szex-barchoba**" gyakorlat.
45 perc	**Biztonsági szabályok, szükségletek, elvárások** vagy **A társadalmi sokszínűség üdvözlése**	A gyakorlat segít megteremteni a biztonságos légkört a csoportban. A csoportban megjelenő identitások megnevezése és nyílt üdvözlése, valamint a témához fűződő kérdések, különböző állásfoglalások megvitatása. Ez elengedhetetlen a biztonságos légkör megteremtéséhez.
45 perc	**Az intimitás fokozatai**	Más identitások vajon másként élik meg az intimitás különböző fokait?
15 perc	**Szünet**	

60 perc	**Intim galaxisok**	Kapcsolataink összetettségének, felépítésének megismerése, az intim/szexuális/erotikus kapcsolatainkat felépítő rétegek, különbségek és átfedések megbeszélése: 1. bizalmas/intim kapcsolatok; 2. flörtölések; 3. szexualitás.
30 perc	**A szemkontaktustól az intimitásig**	Elemezzük azt a pillanatot, amikor a másik felkelti az érdeklődésünket: közelség, szemkontaktus, testi kontaktus...
60 perc	**Ebédszünet**	
10 perc	**Energizáló gyakorlatok**	Frissítő mozgásgyakorlatok az ebéd utáni lendületes induláshoz.
50 perc	**A flörtölés/ intimitás/ szexualitás személyes testtérképe**	A flört, az intimitás és a szexualitás gondolatának felfedezése a testi benyomások, a test bevonása és a test emlékei által. A résztvevők dolgozhatnak térképeiken házi feladat formájában és a következő napok gyakorlati tevékenységei után is.
45 perc	**Intim identitás kerék**	A résztvevők megtanulják, szociális identitásuk hányféleképpen befolyásolja intim kapcsolataikat.
15 perc	**Lezárás, a tevékenységek összefoglalása**	Igény szerint a résztvevők megoszthatják testtérképüket, benyomásaikat a nap során tanultakról.

ÖSSZESEN: 6 óra + 1 óra ebédszünet

2. NAP: IGEN ÉS NEM, BELEEGYEZÉS, HATÁROK

online / offline	Gyakorlat neve	A gyakorlat célja
15 perc	**Jégtörő gyakorlatok**	Hogyan reagálnak a résztvevők a képzés eddigi programjaira? Néhány jégtörő játék, például ***Névjáték*** – körben állva mindenki elmondja a nevét a tőle jobbra állónak különböző érzelmi töltettel (dühös, boldog, kacér stb.) ***Helló*** - egy résztvevő előrelép és nem verbális jelekkel köszön a többieknek, különböző érzelmeket kifejezve (dühös, boldog, kacér stb.)

45 perc	**Párkapcsolati erőszak jelei**	A feladat célja: megismerni a párkapcsolati erőszak figyelmeztető jeleit, felismerni a bántalmazást. A résztvevők kis csoportokban példákat gyűjtenek az olyan erőszakos helyzetekre, amelyek előfordulhatnak egy párkapcsolatban, majd megosztják a többiekkel. Ezt követően a hőmérő játék keretében a tréner felolvas egy sor állítást, és a résztvevők egy fiatal kliensük fejével gondolkodva beállnak a megfelelő helyre, az alapján, hogy szerintük a kliens mennyire értene az elhangzott állítással. A tréner megkérdezi a szélsőséges helyen állókat, hogy miért állnak ott. *A feladat forrása és részletes leírása: NANE-Szívdobbanás kiadvány, 28. oldal*
15 perc	**Szünet**	
45 perc	**Fordított ötletelés a beleegyezésről**	Közös gondolkodás és ötletelés a beleegyezésről. Mi fér bele és mi nem fér bele egyéni határaink alapján?
30 perc	**Te meddig mennél el?** **Egy kamaszkori párkapcsolat története**	A gyakorlat célja: felismerni a párkapcsolati erőszak jeleit, megismerni annak jellegzetességeit, okait, dinamikáját, valamint kritikai elemzés alá venni a társadalmi nemi szerepeket. A résztvevők felsorakozna egymás mellé a terem egyik oldalán, úgy hogy legyen lehetőségük 19 lépést előre lépni. A tréner felolvas egy rövid történetet egy kamaszkori párkapcsolatról, ami 19 szakaszból áll. A részvevők egy kamasz helyébe képzelik magukat, és minden szakasz után eldöntik, hogy továbbmennének-e az adott kapcsolatban. Ha igen, előrelépnek egyet. A tréner végigolvassa a szakaszokat (akkor is, ha már mindenki megállt), majd közösen átbeszélik, ki hol szállt ki. Fontos, hogy a résztvevők próbáljanak kamaszfejjel gondolkozni! *A feladat forrása és részletes leírása: NANE-Szívdobbanás kiadvány, 30. oldal*

50 perc	**A beleegyezés témájának összefoglalása - beszélgetés körben**	Hogy érezték magukat a résztvevők a gyakorlatok során, mit tanultak? A határok és a szociális/ kulturális normák megvitatása. A résztvevők biztatása előző napi testtérképük kiegészítésére (és megosztására). Mit élünk át, amikor visszautasítanak minket?
60 perc	**EBÉD**	
10 perc	**Energizáló gyakorlatok**	Rövid bemelegítő, frissítő tevékenységek
120 perc	**A kérdezés művészete - drámajátékok**	A gyakorlat célja egyéni vágyaink elfogadása, kifejezése és kérése verbálisan és nem verbálisan. Honnan tudhatom? Kockáztatni a visszautasítást, mérlegelni a másik határainak átlépését és a veszélyes helyzetek esélyét. A drámajátékokkal a résztvevők különféle helyzetekben tehetik próbára magukat.
30 perc	**Összegzés, a nap történéseinek értékelése**	A résztvevők megoszthatják, mit tapasztaltak a nap során. Bármilyen észrevételt szívesen fogadunk.

ÖSSZESEN: 6 óra + 1 óra ebéd

3. NAP: MINDENT A KAPCSOLATOKRÓL ÉS A MEGERŐSÍTÉSRŐL

online / offline	**Gyakorlat neve**	**A gyakorlat célja**
30 perc	**Jégtörő gyakorlatok**	Hogy érzik magukat a résztvevők az eddigi tapasztalatok után?
120 perc	**Hogyan kezeljük a szerelmet?**	A szerelem és a szeretetkapcsolatok alapjainak megismerése a társadalomban
60 perc	**Szünet**	
120 perc	**Ki vagyok a kapcsolatomban? - Kapcsolatok szivárványa**	A kapcsolatok összetettségének, a szerepek sokféleségének és a másik ember megbecsülésében elfoglalt helyünk megismerése. Eszközünk a rajz és a képszínház.
30 perc	**Összegzés, visszajelzések, észrevételek a nap és a workshop során tapasztaltakról**	Hogy érezték magukat a résztvevők a gyakorlat során, mit tanultak?

ÖSSZESEN: 5 óra + 1 óra ebéd

GYAKORLATOK

SZEX-BARCHOBA

A gyakorlatot Füredi Katica (KÉPES Alapítvány) állította össze, alapja a jól ismert „Kérdezz-felelek (barchoba)” nevű játék!

ÁTTEKINTÉS

A játék segít könnyed, oldottabb hangulatú társalgást elindítani a résztvevők között a szexualitás témáiban.

TANULÁSI KÖRNYEZET

A tevékenység megvalósítható online, személyes jelenléttel, távolságtartással és személyes jelenléttel, fizikai érintkezéssel.

IDŐ

10 perc

RÉSZTVEVŐK

4+ játékos számára ideális

KELLÉKEK

Nincs szükség kellékekre

ELŐKÉSZÜLETEK

- A warm-up exercise to prepare to talk about sex
- An entertaining exercise that helps to create group cohesion
- Help the trainer to assess how embarrassed the participants are to talk about the topic of sex

ELŐKÉSZÜLETEK

Az oktató szexhez kapcsolódó szavakat ír fel egy post-it cédulára (egy post-it - egy szó). Például: orgazmus, libidó, tampon, erekció, óvszer, orális szex, fétis, szűzhártya, herezacskó...

GYAKORLAT LÉPÉSEI

1. Az oktató elmondja: a következő játék a kérdezz-felelek lesz, amelyben minden szó a szexhez kapcsolódik. Ha valaki nem játszotta még a játékot, gyors szabályismertetés.
2. Minden játékos kap egy cédulát, de senki sem láthatja, mi van ráírva. Az oktató megkéri a játékosokat, hogy ragasszák a post-itet a homlokukra. (Online: privát chatszobában minden játékos kap egy szót, amelyet a partnerének kell kitalálnia.)
3. Párokba rendeződés. (Online: különszobák létrehozása)
4. A játékosoknak 5 perc alatt igen/nem kérdésekre válaszolva kell kitalálniuk az adott szót. Ha egy pár hamarabb elkészül, figyelheti a többiek játékát.
5. Tapasztalatok összegzése körben ülve.

MEGBESZÉLÉS

Példák a gyakorlat összefoglalására:

- Élveztétek a gyakorlatot?
- Könnyen kitaláltátok a szót?
- Kínosnak éreztétek, hogy szexhez kapcsolódó kérdéseket tettetek fel?
- A fiatalabb korosztály is élvezni fogja a játékot?

TIPPEK

Ha a csoport páratlan számú, a játékot játsszák három fővel a következőképpen:
A játékos kérdezi B-t, B kérdezi C-t, C kérdezi A-t.

ELMÉLET

A gyakorlat alapja a jól ismert „Kérdezz-felelek” nevű játék.

ONLINE MEGVALÓSÍTÁS

A gyakorlat lépéseiben leírtak az online megvalósítás keretein belül is alkalmazhatóak.

BIZTONSÁGI SZABÁLYOK, SZÜKSÉGLETEK ÉS ELVÁRÁSOK

A gyakorlatot az In Touch fejlesztette ki

ÁTTEKINTÉS

A gyakorlat célja a csoport megfelelő szintű biztonságérzetének kialakítása

TANULÁSI KÖRNYEZET

A gyakorlat megvalósítható online, személyes jelenléttel , a társas távolságtartás szabályait betartva, valamint személyesen, fizikai érintkezéssel.

IDŐ

45 perc

RÉSZTVEVŐK

A résztvevők száma: korlátlan

KELLÉKEK

Flipchart papír

Filctollak

Résztvevőnként egy toll és egy post-it/papírlap

Piros papírlapok, ollók

CÉLOK

- Megfelelő szintű biztonságérzet kialakítása a csoporton belül.
- A csoport szükségleteinek és határainak felmérése anélkül, hogy a légkör nyomasztóvá válna.
- Esetlegesen érzékeny témák érintése, határok feszegetése, akár azok átlépése.
- A résztvevők szükségleteinek és elvárásainak megnevezése.
- Az egyenlőség biztosítása és a kiszolgáltatott helyzetben lévők védelme az elnyomással szemben.

ELŐKÉSZÜLETEK

A gyakorlat előkészítéséhez írd fel egy flipchart papír tetejére, hogy „BIZTONSÁGI SZABÁLYOK, SZÜKSÉGLETEK ÉS ELVÁRÁSOK”, majd ragaszd fel a falra.

GYAKORLAT LÉPÉSEI

1. Kérd meg a résztvevőket, hogy vegyenek elő tollat, papírt, és gondolják át magukban, mit válaszolnának a következő kérdésre: „Mire van szükségem ahhoz, hogy biztonságban érezzem magam a társas érintkezések során?”. Ha megvan a válasz, írják le a papírra. Majd így folytasd: „Most pedig idézzetek fel egy bizonyos szituációt, amikor nem egyedül voltatok, hanem valakivel. Ez bármilyen helyzet lehet: akár egy személyes találkozó – egy barátotokkal, a párotokkal – vagy nyilvános is, mondjuk a vonaton, a munkahelyeteken, egy családi eseményen stb. Próbáljatok arra összpontosítani, hogyan reagál a testetek, milyen érzések kavarognak bennetek, és írjátok le, hogy mire van szükségetek, még ha butaságnak is tűnik!” (Például: „akkor érzem magam biztonságban, ha a telefonom a közelemben van” vagy „ha nincs a környezetemben erőszak”, esetleg „ha tisztában vagyok a szabályokkal” stb.). Arra ösztönözd a résztvevőket, hogy minden olyan szükségletüket írják le, ami csak eszükbe jut, de ne gondolkozzanak rajta túl sokat, csak engedjék át magukat az első gondolataiknak!
2. Három perc elteltével kérd meg a teljes csoportot, hogy hangosan olvassák fel a szükségleteiket, kezdjék a lista elején. Ekkor a csoport tagjai egymás után felolvassák az elsőként lejegyzett szükségletüket. Mindenkiét írd fel a flipchart papírra. Ezt addig folytassátok, amíg az összes elem fel nem kerül a listákról.
3. Hívd ki a résztvevőket a flipchart papírhoz, mutasd meg a listát, és amennyiben szükséges, adjatok hozzá további elemeket is.
4. Kérdezd meg tőlük, hogy szerintük mi volt a gyakorlat célja. Magyarázd el, hogy ezek az előírások két módon működnek: „A listán az egyéni szükségleteink szerepelnek, tehát a workshop alatt felelősek vagyunk azért, hogy (1) mi és (2) mindenki más is biztonságban érezze magát.”
5. A teljes lista a workshop ideje alatt végig a falon lóg, hogy emlékeztessen azokra a biztonságérzethez szükséges előírásokra, amelyeket közösen állítottatok fel.
6. Kérd meg a résztvevőket, hogy mindenki vágjon ki egy szívet a piros papírból. Majd így folytasd: „A szívek egész nap legyenek nálatok, és használjátok őket, amikor szükségesnek érzitek. Például amikor érzékeny témák kerülnek szóba, ilyen témákkal foglalkozunk, vagy ha bármi olyan merül fel, ami érzékenyen érint benneteket. Kérlek, használjátok a szíveket, hogy megvédjétek magatokat. Amikor a testetek jelez, tudjátok, hogy ott lapul a zsebetekben, vagy elő is vehetitek, és nem kell folytatnotok az adott gyakorlatot.”

MEGBESZÉLÉS

Összefoglalásképp kifejtheted, mennyire fontos a biztonságérzetünkhöz szükséges alapvető igényeink tiszteletben tartása (legyen szó testi, érzelmi, az identitással, az alapvető emberi jogokkal kapcsolatos vagy egyéb igényekről) tulajdonképpen minden társas megnyilvánulás során. Bármilyen társas érintkezéskor döntő szerepe lehet az előírások betartásának vagy megsértésének. A gyakorlat célja, hogy emlékeztessen, milyen könnyedén feledkezünk meg saját biztonságérzetünkről, és fojtjuk el magunkban testünk jelzéseit, amikor azt súgja: „Vigyázz! A határaidat feszegeted!" A gyakorlat segít, hogy jobban fel tudjuk mérni a biztonságérzet fontosságát és összetettségét, valamint hogy tudatosodjon bennünk, miként védhetjük meg magunkat, hogyan ismerjük fel határainkat és hogyan fogadjuk el másokét.

- A gyakorlat megbeszélésekor akár arra is szánhatsz időt, hogy felsorold a teremben fellelhető összes lehetséges „buktatót". Ilyen lehet a sokszínűség (az életkor, a nem, a nemzeti hovatartozás, a társadalmi státusz, a bőrszín stb. tekintetében) vagy a pozíciók közti alá-fölé rendeltség. Megemlítheted azt is, hogy a saját pozíciód mint ifjúságsegítő (identitás, szerep, felelősség és hatalom szempontjából) hogyan jelenik meg a teremben.

TIPPEK

Ezt a gyakorlatot a csoporton belüli megfelelő szintű biztonságérzet kialakításához használd. Ne legyen túlságosan nyomasztó vagy hosszú, de fontos tudatosítani a résztvevők szükségleteit és határait. Felhívhatod a figyelmet arra, hogy érzékeny témákat fogtok érinteni, feszegetni fogjátok a határokat, valamint át is léphetitek azokat. Figyelmesen hallgasd végig a résztvevők szükségleteit. Jelölj ki a teremben egy biztonságos részt, ahol a résztvevők helyet foglalhatnak, amennyiben nem kívánnak részt venni a gyakorlatban.

Ha a résztvevők vonakodnak megosztani a biztonságérzetükhöz szükséges igényeiket – a gyakorlat ritmikája lassúvá, a csoport légköre pedig csöndessé és kissé nyomasztóvá válik –, kitalálhatsz további fontos ötleteket, amelyeket személyes hangvétellel is előadhatsz, például: „Mondhatom azt is, hogy nem, nem akarok szerepelni a videón, nem mondhatom el, mondhatok hülyeségeket, kifejezhetem az érzéseimet, még sírhatok is, csak ne legyen erőszak, nyelvi korlátok stb."

Ezt a gyakorlatot többféleképp is meg lehet valósítani a légkörtől függően, a saját stílusod és preferenciáid szerint. Akár új nevet is adhatsz a gyakorlatnak (ha úgy érzed, hogy a „biztonság" kifejezés azt a benyomást kelti, hogy valami veszélyes dolog is történhet). „Biztonsági előírások" helyett például használhatod a következőket is: „Megállapodás az igényekről, eszközökről és alapelvekről" vagy „Mi kell ahhoz, hogy megbecsültnek, nyitottnak és tanulásra késznek érezzem magam?" stb.

Az egyenlőtlenség, valamint a hierarchikus és státuszbeli különbségek kérdése nyíltan és burkoltan is felmerülhet. Ha vegyes csoportod van, amelyben előfordulhatnak ezek a különbségek, segítsd a résztvevőket olyan előírások kialakításában, amelyek biztosítják az egyenlőséget. Ez irányulhat a felszólalások egyenlőségére (mivel a szerényebb körülmények között nevelkedettek esetleg kevésbé szívesen szólalnak fel csoportban), de ez az egyenlőség vonatkozhat a sztereotípiák, az előítéletek, a diszkrimináció és a rasszizmus kifejezésére is. Fedezzétek fel közösen, hogyan tudtok együtt dolgozni a csoporttal annak érdekében, hogy olyan tanulási környezetet teremtsetek, amelyben a különböző kisebbségekben élők nem kerülnek kényelmetlen helyzetbe.

ONLINE MEGVALÓSÍTÁS

A gyakorlat online is végezhető a Jamboard felületet használva, a fent leírtaknak megfelelően. Ehhez készíts egy Jam-dokumentumot – akár üresen is hagyhatod, de háttérmintát is választhatsz (lásd az alábbi képen) – majd a résztvevők post-it cetliket ragaszthatnak fel, amelyeken a saját igényeik szerepelnek.

A TÁRSADALMI SOKSZÍNŰSÉG ÜDVÖZLÉSE

A gyakorlatot kifejlesztette: a La Xixa Teatre

ÁTTEKINTÉS

Nevezzük meg és üdvözöljük nyíltan a csoportban jelen lévő különböző identitásokat és a különböző véleményeket, amelyek a témával kapcsolatban felmerülhetnek. Ez kulcsfontosságú a biztonságos légkör megteremtéséhez. A résztvevők érezzék azt, hogy figyelnek rájuk, miközben a szervező, aki a csoportban a tekintélyt és az erőt(hatalmat) jelenti, képviseli, nyílt elismeréssel, értékítéletek nélkül fogadja a társadalmi sokszínűség összes formáját.

IDŐ

10 perc

RÉSZTVEVŐK

A gyakorlatban bármennyien részt vehetnek

KELLÉKEK

Nem szükségesek

CÉLOK

- Biztonságos légkört teremteni a résztvevők számára
- Vizualizálni a csoportban jelen lévők társadalmi sokszínűségét
- Pozitív és befogadó környezetet teremteni, hogy az érzékeny és komplex témák terén is lehessen dolgozni

ELŐKÉSZÜLETEK

Ennek a gyakorlatnak az előkészítéséhez a következőket kell figyelembe venni:

- Milyen identitások/sokféleség figyelhető meg a résztvevők között?
- Mely témákról fog szó esni? Érzékeny témák ezek? Melyek azok a különböző álláspontok, amelyek felmerülhetnek ezekkel a témákkal kapcsolatban?
- Hogy érzed magad ezekkel a témákkal kapcsolatban? Vannak olyan identitások vagy vélemények, amelyek erős ellenérzést váltanak ki belőled?
- Milyen stratégiát fogunk használni, hogy megbizonyosodj arról, hogy a számodra problémás identitású vagy álláspontú résztvevők is egyenlő tiszteletet, teret és figyelmet kapjanak?

A TÁRSADALMI SOKSZÍNŰSÉG ÜDVÖZLÉSE

GYAKORLAT LÉPÉSEI

Ezt a gyakorlatot ajánlott a workshop kezdetén elvégezni.

1. **Kérd meg a résztvevőket, hogy álljanak körbe.**
2. **Üdvözöld a csoportban megfigyelhető társadalmi sokszínűséget, például a következő módon:**

„Mielőtt elkezdjük, szeretném üdvözölni a csoporton belüli társadalmi sokszínűséget. Köszöntök minden résztvevőt:

- aki fiatal, és aki nem annyira fiatal;
- aki férfinak érzi magát, aki nőnek, és azt, aki semelyiknek;
- aki más nemű szeret, aki azonos nemű, aki nemtől függetlenül szereti az embereket, és azt, aki szexuálisan nem vonzódik egyik nemhez sem;
- aki szexuálisan aktív, és azt, aki nem;
- aki nem bánja, és azt is, aki kellemetlenül érzi magát, ha a szexualitásról kell beszélni; valamint aki úgy érzi, egyáltalán nem kellene beszélni róla;
- legyen ő bármilyen származású, vallású, hitű;
- aki úgy érzi, erősek mind a családi, mind a baráti kötelékei, aki úgy érzi, hogy csak a baráti, vagy csak a családi kötelékei erősek, és aki úgy érzi, semelyik sem erős;
- aki ezen a településen él már születése óta, aki másik településen született, de egy ideig itt élt, és aki nemrégiben érkezett ide;
- aki „népszerű”, aki nem annyira „népszerű”, aki nem szereti, hogy népszerű, és aki szereti ezt;
- aki szeretne megváltoztatni dolgokat magával magán, és azt, aki jól érzi magát a bőrében;
- (stb.)”

3. **Kérd meg a résztvevőket, hogy üdvözöljék a csoportban azokat az identitásokat, amelyekről úgy érzik, hogy nem kerültek említésre.**
4. **Kérd meg a résztvevőket, hogy egy percre csukják be a szemüket, és lélegezzenek mélyeket.**
5. **Kérd meg a résztvevőket, hogy nyissák ki a szemüket, köszönd meg nekik, hogy ők azok, akik, és hogy jelen vannak.**

A TÁRSADALMI SOKSZÍNŰSÉG ÜDVÖZLÉSE

MEGBESZÉLÉS

Ez a gyakorlat nem igényel megbeszélést

TIPPEK

A „beszédet” a csoportodra és azokra a témákra szabhatod, amelyekkel dolgozni fogtok.

Miközben a különböző identitásokról beszélsz, érezd a csoport energiáját, hogy be tudd azonosítani azokat a területeket és témákat, amelyek kihívást jelenthetnek számukra, és amelyeket esetleg a workshop egy későbbi pillanatában, különös gondossággal kell majd szóba hozni.

ELMÉLET

Mindell, A. (1992) *The Dreambody in Relationships*. Penguin Books Ltd: New York.

AZ INTIMITÁS FOKOZATAI

A gyakorlatot kifejlesztette: Élan Interculturel, meglévő források alapján (ld. Hivatkozások)

ÁTTEKINTÉS

Ezzel a gyakorlattal felfedezzük, hogy a társadalmi identitások milyen módon képesek befolyásolni az egyéneket intimitásuk megélésében.

MEGVALÓSÍTÁS

Ez a gyakorlat elvégezhető online, offline, távolságtartással és offline, testi kontaktussal.

IDŐ

45-60 perc

RÉSZTVEVŐK

A gyakorlatban bármennyien részt vehetnek

KELLÉKEK

Készítsünk „intimitás fokozatai kártyákat”: körülbelül 10 darabot, az intimitás megnyilvánulásaival kapcsolatos mondatok szerepeljenek rajtuk, nyomtassuk ki, egy papíron csak egy mondat szerepeljen.

Az üres papírlapokra a résztvevők felírhatják azt a mondatot, ami az intimitásról eszükbe jut.

Mindenkinek adjunk tollat vagy filctollat.

CÉLOK

- Kidolgozni az intimitás szubjektív definícióját
- Megvizsgálni a lehetséges átfedéseket a konszenzusos megegyezésen alapuló definíció megtalálásához

GYAKORLAT LÉPÉSEI

1. Alkossunk 3 fős csoportokat. Adjunk nekik körülbelül 10 „az intimitás fokozatai kártyát”* és néhány üres kártyát.
2. Kérjük meg őket, hogy az üres kártyákra írják le 1-2 mondatban, hogyan, mikor és milyen helyzetekben élik meg az intimitást.
3. Kérjük meg őket, hogy olvassák el az összes kártyát (csendben, magukban), és egyénileg gondolják át, mit tartanak a „legintimebbnek” és mit „kevésbé intimnek”. Bizonyosodjunk meg arról, hogy a résztvevők értik, hogy nincsenek jó vagy rossz válaszok. A feladat szubjektív; egy válasz annyira „jó”, amennyire azt magukra nézve igaznak találják.
4. Kérjük meg őket, hogy rendeződjenek kis csoportokba, és próbálják meg elrendezni a kártyákat az intimitás fokozatai szerint: a legkevésbé intimtől a legintimebbig.
5. Ezután kérjük meg a kis csoportokat, hogy alkossák meg saját maguk az intimitás definícióját.
6. Kérjünk meg minden csoportot arra, hogy válasszanak valakit, aki megosztja a két legintimebb és a két legkevésbé intim kártyát, ami az általuk felállított rangsorban szerepel, és indokolja meg a választásukat.
7. A második teljes körben osszátok meg azokat a definíciókat, amelyeket a kis csoportok javasoltak. Nézzétek meg, hogy van-e olyan definíció, amelyet mindenki elfogad.

***Néhány példa, amelyeket a kártyákra lehet írni:**

Étterembe menni

Személyes meggyőződésedet és véleményedet megosztani

Megérinteni a párod kezét

Megcsókolni a párodat

Üzeneteket küldeni egymásnak mindennap

Beszélni szex közben

Érzelmeidet megosztani

Megölelni a párodat

Megfogni a párod kezét nyilvános helyen

Elmondani, hogy mit szeretsz és mit nem (szex közben)

Bemutatni a párodat a szüleidnek és/vagy a barátaidnak

Beszélni a szüleidről/családodról

Konfliktusba kerülni a pároddal

Megosztani az álmaidat, igényeidet és vágyaidat

A szexuális fantáziákról beszélni

A nemi úton terjedő fertőzésekről beszélni

A fogamzásgátlásról beszélni

Fehérneműben mutatkozni

Erotikus üzeneteket küldeni egymásnak

Egymást csókolni és simogatni

Megcsókolni a párod nyakát

A GYAKORLAT KÖZÖS MEGBESZÉLÉSE

A gyakorlat célja, hogy felismerjük, milyen sokféleképpen éljük meg az intimitást: bizonyos helyzetek egyesek számára intimek, mások számára azonban egyáltalán nem. Tárjátok fel, hogy ennek a megfigyelésnek milyen következményei lehetnek az intim találkozásokra: mi történik, ha két olyan ember próbál szexuális kapcsolatot létesíteni egymással, akiknek különbözőek az elvárásaik és az intimitásról alkotott képük?

Reflektáljatok a társadalmi identitásra: milyen mértékig határozza meg az identitásunk azt, hogy hogyan éljük meg az intimitást? Kérd meg a résztvevőket, hogy saját tapasztalataik alapján gondolkozzanak néhány lehetséges példán.

AZ INTIMITÁS FOKOZATAI

ONLINE MEGVALÓSÍTÁS

Ez a gyakorlat elvégezhető online, breakout roomokban (különszobákban, csoportonként 3 fővel) és Jamboards használatával (minden csoport külön Jamboardon dolgozik), ide írhatják az intimitással kapcsolatban alkotott mondatokat és itt értékelik az „intimitás fokozatát”.

ELMÉLET

Ennek a gyakorlatnak a kidolgozásához két forrást használtunk:

- https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/2017-CALM-Consent-1-French.pdf
- http://rse.fpv.org.au/wp-content/uploads/2015/06/Activity-7-8_8.2.pdf

INTIM GALAXISOK

A gyakorlatot az In Touch dolgozta ki (az Artemisszió Alapítvány számára Molnár Éva által kifejlesztett, és az Élan Interculturel szervezet által továbbfejlesztett „társadalmi galaxisok” nevű gyakorlat felhasználásával)

ÁTTEKINTÉS

A gyakorlat célja kapcsolataink összetettségének és árnyalatainak, valamint az intim/szexuális/erotikus kapcsolataink sokrétűségének, különbségeinek és átfedéseinek feltérképezése

MEGVALÓSÍTÁS

Ez a gyakorlat elvégezhető online, a közösségi távolságtartás betartásával offline, valamint a fizikai kontaktust lehetővé tevő offline keretek között.

IDŐ

45–60 perc (3x15–20 perc)

RÉSZTVEVŐK

5–15 résztvevő (kisebb létszámú csoportban bizalmasabb légkör alakulhat ki)

KELLÉKEK

A4-es vagy A3-as fehér papírlapok

átlátszó másolópapír

filctollak

CÉLOK

- Tudatosítani, hogy hogyan hat és milyen szerepet tölt be az idő, a tér, a rendszeresség és a dinamika az intim kapcsolatainkban;
- Az idő, a tér, a kommunikációs csatornák és a nyelv használatának tudatosítása;
- Tudatosítani, hogy mitől válik egy kapcsolat intimmé; melyek azok a személyes tényezők, amelyek egy kapcsolatot különlegessé és egyedivé tesznek;
- A flörtölés során megmutatkozó személyiségjegyeink tudatosítása (kivel, hol és hogyan flörtölünk; a flörtölés célja; a flörtölés meghatározása; a flörtölés során alkalmazott technikák, nyelv, kommunikáció; a nemi szerepek, társadalmi normák, erőviszonyok stb.).

A közeli/intim kapcsolatok társadalmi galaxisát tekintve:

- Meglévő kapcsolataink, és annak a tudatosítása, hogy kik a számunkra fontos személyek;
- Tudatosítani, hogy milyen kapcsolatokat hiányolunk, szeretnénk kialakítani.

A flörtölés társadalmi galaxisát tekintve:

- Tudatosítani, hogy miért szeretünk flörtölni;
- Felismerni, hogy a flörtölés során kezdeményező vagy inkább fogadó felek vagyunk-e, valamint tudatosítani, hogy mit is vált ki belőlünk a flörtölés;
- A flörtölés egyéni meghatározásának és „sajátos nyelvének” tudatosítása.

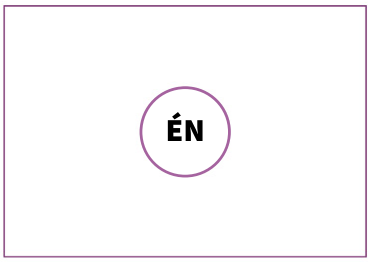
A szexualitás társadalmi galaxisát tekintve:

- Saját szexualitásunk alaposabb megismerése;
- Saját szexualitásunk másként való megélésének elképzelése.

GYAKORLAT LÉPÉSEI

1. gyakorlat: A közeli/intim kapcsolataim társadalmi galaxisa

1. Ossz szét papírlapokat és filctollakat a résztvevők között.
2. Magyarázd el a résztvevőknek, hogy a közeli/intim kapcsolataik galaxisát fogják bemutatni. A galaxis minden egyes bolygója egy személyt vagy egy csoportot fog jelölni (például „kollégák", „középiskolai barátok", „család" stb.).
3. Kérd meg a résztvevőket, hogy rajzoljanak a papírlap közepére egy kört, amely a saját bolygójukat fogja jelképezni, és írják a közepébe „a saját bolygóm" vagy az „én" kifejezést.



4. Ezután a résztvevők a többi bolygót is megrajzolják, és az egyes bolygók közepébe beleírják az adott személy keresztnevét vagy annak a személynek, illetve csoportnak a jelölésére szolgáló kulcsszót, akire vagy amelyre gondolnak. A bolygókat az alábbi instrukcióknak megfelelően kell elhelyezni:
   - Az egyes bolygók és a sajátod közti távolságazt jelezze, hogy milyen gyakran találkoztok.
   - Az egyes bolygók mérete azt jelezze, hogy mennyire fontos számodra az a kapcsolat. Ha a kapcsolat bármilyen szempontból aszimmetrikus, nyugodtan jelöld azt szimbólum, szín vagy nyíl segítségével.
   - Az egyes bolygók mellett tüntesd fel, hogy milyen szükségleteket (elvárásokat, motivációkat) elégít ki az adott kapcsolat, és jelöld azt is, hogy milyen módon (egymás meghallgatása, politikai nézetek megosztása, táncolás stb.).
   - Használj nyugodtan színeket, rajzolj bármit, ami arra a kapcsolatra jellemző, mutasd be az általad használt nyelvet stb.

- *1. változat: Bátorítsd a résztvevőket, hogy fedezzék fel közeli kapcsolataik jellegzetességeit identitáselemek alapján.*
  - Válassz ki három kategóriát az alábbiak közül: társadalmi osztály, nem, bőrszín, életkor, iskolázottság, családi állapot vagy szexuális beállítottság.
  - Ossz ki három darab átlátszó másolópapírt, vagyis kategóriánként egyet-egyet minden egyes résztvevőnek. Minden kategóriához határozz meg színeket, például:
    1. réteg: Nem / lila: férfiak / narancssárga: nők / rózsaszín: egyéb nem.
  - Az első réteg: ha megvan az első kategória, és kiválasztottuk az alkalmazni kívánt színeket, kérd meg a résztvevőket, hogy helyezzék az adott réteget a társadalmi galaxisuk lapjára. Folytatva a nemek példájával: valamennyi férfiakat érintő kapcsolat legyen lila színű, a nőket érintő narancssárga, az egyéb nemhez tartozókat érintő kapcsolatok pedig rózsaszínűek. Amennyiben a bolygód nem egy adott személyt, hanem egy csoportot jelképez, rajzolj kördiagramot (ha a csoport 20%-át nők teszik ki, a kör 20%-át színezd ki lilával). Tedd ugyanezt a második és a harmadik réteg esetében is. A rétegeket tartalmazó galaxisok többféle módon értékelhetők. A résztvevők szabadon megoszthatják egymással, hogy mit láttak/tanultak a kapcsolataikat illetően az identitások feltérképezése során.
- *2. változat: Kérd meg a résztvevőket, hogy azonosítsák be kapcsolataikat különböző jellemzők alapján, például:*
  - mely kapcsolataikban érzik magukat a leginkább biztonságban;
  - mely kapcsolataikban érzik magukat a legenergikusabbnak;
  - mely kapcsolataikban érzik magukat a legkreatívabbnak;
  - mely kapcsolataikban érzik magukat a legotthonosabban;
  - mely kapcsolataikban érzik azt, hogy a leginkább önmaguk lehetnek.

5. 5.Zárd le a foglalkozást egy kerekasztal-beszélgetéssel vagy kiscsoportos megbeszéléssel. A résztvevők megoszthatják tapasztalataikat, és elmondhatják, mit tanultak önmagukról a gyakorlat során. Érinthettek különböző témákat attól függően, hogy melyek azok, amelyekkel a továbbiakban is szeretnétek foglalkozni, vagy attól függően, hogy éppen mi merül fel a csoportban. Néhány megvitatásra javasolt téma:
   - határozd meg a kapcsolataidban jelen lévő intimitás minőségét (miként definiálod azt saját magad számára)
   - megtestesülés/határok
   - a kapcsolatainkban megmutatkozó (velünk született vagy választott, vonzalmon, közös érdeklődésen stb. alapuló) személyes minták
   - verbális vagy nonverbális kommunikáció – mi a közös nyelv
   - tér, távolság, közelség – elvárások/társadalmi normák
   - a kapcsolatainkban bármilyen módon megmutatkozó multikulturalitás

2. gyakorlat: A flörtöléseim galaxisa

6. Ossz szét papírlapokat és filctollakat a résztvevők között.
7. Magyarázd el a résztvevőknek, hogy azoknak a helyeknek a galaxisát fogjuk bemutatni, ahol flörtölésre kerülhet sor. A galaxis minden egyes bolygója valamilyen helyet jelöl. Jelölheti például a szórakozó helyeket, az utcát, a házibulikat, az egyetemet/iskolát, konferenciák helyszínét, a munkahelyet, egy társkereső alkalmazást, az Instagramot stb.

8. Kérd meg a résztvevőket, hogy rajzoljanak a papírlap közepére egy kört, amely a bolygójukat fogja jelképezni. Ezt követően a résztvevőknek a többi bolygót is meg kell rajzolniuk, és a bolygók közepén fel kell tüntetniük az adott hely típusát.
9. A bolygókat az alábbi instrukciónak megfelelően kell elhelyezni: a saját bolygó és a többi közti távolság annak függvényében változzon, hogy az adott helyen milyen gyakran keverednek flörtölésbe. Biztasd a résztvevőket, hogy használjanak színeket, és jelöljék, miként éreznek az adott flörtölési formával kapcsolatban (tetszik-e nekik vagy sem).
10. Zárd le a gyakorlatot egy kerekasztal-beszélgetéssel. Bátoríthatod a résztvevőket, hogy olyan témákra összpontosítsanak, mint például, hogy mikor, hol és milyen rendszerességgel flörtölnek, illetve hogy mennyire dinamikus a flörtölésük. Milyen nyelven kommunikálnak (anyanyelvükön vagy idegen nyelven, valamilyen nyelvjárásban, szlenget használnak stb.)? Miként befolyásolja az alkalmazott nyelv a helyzetet? A közösségi médián keresztül is flörtölnek? Miként zajlik a kommunikáció írásban, videócseten vagy telefonon keresztül? Keressetek köztük hasonlóságokat és különbségeket. A résztvevők megoszthatják egymással a flörtölés során megmutatkozó személyiségjegyeiket (kivel, hol és hogyan flörtölnek; a flörtölés célja; a flörtölés egyéni meghatározásai; milyen technikákat ismernek fel). Megvizsgálhatjátok azt is, hogy miként hatnak a nemi szerepek, a társadalmi normák és az erőviszonyok a különböző flörtölési formákra.

3. gyakorlat: A saját szexualitásom társadalmi galaxisa

11. Ossz szét lapokat és filctollakat a résztvevők között.
12. Magyarázd el a résztvevőknek, hogy a szexualitásuk galaxisát fogják bemutatni. Minden egyes bolygó egy partnert, kapcsolatot, tevékenységet, helyet stb. fog jelölni (a szerelmüket, a szexuális partnerüket, azokat a személyeket, akikkel beszélnek a szexről – például barátok, orvosok –, vagy a fizikai/szexuális jóllétükhöz kapcsolódó tevékenységeket stb.). A bolygók jelképezhetnek bármit, amiről úgy érzik, hogy kapcsolatba hozza őket a szexualitásukkal. A szexualitás fogalma tágabb értelemben értendő. Bátorítsd tehát a résztvevőket arra, hogy gondoljanak bármire a szexualitással kapcsolatban, és tisztázd, hogy a feladat célja, hogy saját maguk, nem pedig mások számára fedezzék fel a szexualitásukat. Ha valakinek nincsen partnere, az is teljesen rendben van. Biztasd arra a résztvevőket, hogy maguk fedezzék fel, mit is jelent a szexualitás.
13. Kérd meg a résztvevőket, hogy rajzoljanak a papírlap közepére egy kört, amely a saját bolygójukat fogja jelképezni.
14. Ezt követően a résztvevőknek a többi bolygót is meg kell rajzolniuk, mindig feltüntetve egy kulcsszót a bolygók közepén. Például, a kulcsszó lehet maga a bolygó vagy egy érzés, amelyet ahhoz társítok. Ha a bolygó életem szerelmét, Johnt jelképezi, a bolygó neve lehet „életem szerelme” vagy „John”. Ha a bolygó a nőgyógyászomat jelképezi, a kulcsszó lehet az „orvos”, a „félelem” vagy az „egészség”. A bolygókat az alábbi instrukcióknak megfelelően kell elhelyezni:

    Az egyes bolygók és a résztvevő saját bolygója közti távolság annak függvényében változzon, hogy milyen gyakran alakul ki ilyen kapcsolat/valósul meg ez a tevékenység közöttük.

    Az egyes bolygók mérete attól függően változzon, hogy mennyire élvezik a résztvevők az adott bolygót.
15. Kérd meg a résztvevőket, hogy képzeljék el azokat a bolygókat, amelyekről álmodoznak, vagy amelyek hiányoznak az életükből, és amelyek által még teljesebben tudnák megélni a szexualitásukat. Kérd meg őket, hogy rajzolják meg ezeket az álombolygókat is.
16. Zárd le a gyakorlatot egy kerekasztal-beszélgetéssel. A résztvevők megoszthatják egymással tapasztalataikat, és a gyakorlat során tanultakat.

Kép: IO4 film, teljes videó (03:58)

TIPPEK

Miután a résztvevők nekiálltak megrajzolni a bolygóikat, járj körbe a teremben, és győződj meg arról, hogy mindenki megértette az instrukciókat.

Hagyj időt minden galaxis végén a megbeszélésre és a résztvevők visszajelzéseire.

ONLINE MEGVALÓSÍTÁS

A gyakorlat elvégezhető online keretek között is úgy, hogy a résztvevők elkészítik rajzaikat egy papírlapon, majd az egyéni munkát követően először kisebb csoportokban (3–4 résztvevővel) osztják meg egymással a galaxisaikat, később pedig a teljes csoporttal átbeszélik a tanultakat.

ELMÉLET

Esther Perel: Mating in Captivity: Reconciling the Erotic and the Domestic; Published September 5th 2006 by Harper

- https://www.youtube.com/watch?v=K3vY5Q-NoMY

A SZEMKONTAKTUSTÓL AZ INTIMITÁSIG

Ezt a gyakorlatot az Élan Interculturel fejlesztette ki

TANULÁSI KÖRNYEZET

Ez a gyakorlat elvégezhető online, a közösségi távolságtartás betartásával offline, valamint a fizikai kontaktust lehetővé tevő offline keretek között.

IDŐ

30 perc

RÉSZTVEVŐK

10–20 résztvevőre alkalmazható

KELLÉKEK

Hely, lehetőleg háttérzene és hangosítás

CÉLOK

- Az első érintkezés pillanatának kihangsúlyozása;
- Megérteni a reciprocitás dinamikáját, az intimitás megteremtéséhez szükséges belépési pontot.

GYAKORLAT LÉPÉSEI

A következő foglalkozás két részre osztható: az első, rövid rész során bevezetésként bemelegítő gyakorlatokkal kezdünk, amelyek segítik a résztvevőket ráhangolódni a nonverbális tevékenységekre, és amelyek segítségével a figyelmüket a „megtestesült éntudatosságukra" (lásd alább) fordíthatják, illetve „belelazulhatnak a környezetbe". A második rész olyan gyakorlatok összessége, amelyek konkrétan az első érintkezéssel és a reciprocitással foglalkoznak.

BEVEZETŐ GYAKORLATOK

A következő utasítások a nonverbális mozgásgyakorlatokhoz való „eljutás" különböző módjaira fókuszálnak. Az utasításokat viszonylag gyakran érdemes váltogatni, mivel a legtöbb rövid idő alatt teljesíthető (2 és 5 perc között). A legfontosabb teendő érzékeink ébren tartása és a résztvevők gyakorlatra adott reakcióinak megfigyelése. A következő utasításokat nyugodtan alakítsd saját stílusodhoz:

- **Ismerkedjünk meg a térrel**: „Kezdjetek el sétálni a teremben, engedjétek el a múltbéli dolgokat, és ne foglalkozzatok a jövővel, csak merüljetek el a sétálás egyszerű gyakorlatában. Egy időre bátran tegyétek félre szerepeiteket és identitásaitokat. Csak lélegezzetek és sétáljatok. Érezzétek lábatok súlyát a talajon. Érezzétek az erőt, amely felemel titeket. Érezzétek a légzéseteket; mély vagy könnyed, lassú vagy szapora. Séta közben legyetek érdeklődőek, fedezzetek fel minden sarkot, látogassatok el olyan helyekre, ahol azelőtt nem jártatok, fedezzétek fel a határokat. Próbáljatok ki többféle sétálási stílust, lassút és gyorsat, vizsgáljátok meg, hogy az adott pillanatban melyik a legkényelmesebb."
- **Töltsük be együtt a teret**: „Próbáljatok a lehető legjobban szétszéledni, töltsétek ki a szobát, amennyire csak lehet." Ennek ellenőrzésére tapsolj egyet, majd kérd meg a résztvevőket, hogy nézzék meg, valóban kitöl-

tik-e a teret, amennyire csak lehetséges. Amennyiben nem, kérd meg őket, hogy végezzék el a szükséges változtatásokat. A következő utasítást is kipróbálhatod: „Mindig arra mozogj, ahol üres tér van.” A következő lépésben így utasítod a résztvevőket: „Arra mozogjatok, ahol a legkevesebb hely van.” Az utasítás hallatára a résztvevők valószínűleg a szoba közepén fognak tolongani. Kérd meg őket, hogy maradjanak mozgásban, még akkor is, ha nagyon közel helyezkednek el egymáshoz (a második lépés járványhelyzetben kihagyható).

- **Szenteljünk figyelmet másoknak:** „Amikor valaki megáll, mindenkinek meg kell állnia. Amikor valaki elkezd sétálni, mindenki kezdjen el sétálni.”
- „Kérlek, válasszatok ki valakit, anélkül, hogy az illető tudomást szerezne róla. Ez a személy lesz az „A” személyetek. Ezután válasszatok ki valaki mást az illető tudta nélkül, ő lesz a „B” személyetek. Most pedig folyamatosan helyezkedjetek úgy, hogy pontosan ugyanakkora távolságra legyetek „A” és „B” személytől.” Megjegyzés: a gyakorlat során a résztvevők úgy érezhetik, hogy a cél egy egyensúlyi állapot megteremtése, amelyben az ismertetett feltétel mindenki számára egyszerre teljesül. A gyakorlat célja nem ez. A cél, amennyiben a gyakorlatnak egyáltalán van konkrét célja, annak bemutatása, hogy a társas kontextusokban megteremtett egyensúly szükségképpen dinamikus: az új változtatások folyamatosan további változtatások szükségét vonják maguk után.

A gyakorlatsorozat ezen részének végére érve a résztvevők feltehetőleg megismerkedtek a fizikai térrel, és le is lassultak. Ugyanakkor, ha úgy érzed, hogy szükséges, nyugodtan vezess be további, ehhez hasonló gyakorlatokat.

ELSŐ ÉRINTKEZÉS

Az első gyakorlatsorhoz hasonlóan meghatározzuk minden egyes utasítás fókuszát/célját. Ahogy az előzőek, ezek is rövid gyakorlatok; mindig figyelj, és ellenőrizd, hogy mennyi ideig érdemes végezni az egyes gyakorlatokat. Attól függően, hogy a résztvevők száma páros vagy páratlan, szükség esetén a segítő is csatlakozhat, hogy mindenkinek biztosan legyen párja a munka során.

- **Szemkontaktus – első alkalom**: „Kezdjetek el sétálni a szobában, lélegezzetek, érezzétek a lábatok súlyát a talajon. Amikor szemkontaktust létesítetek valakivel, álljatok meg három másodpercre, amíg egymásra néztek. Majd engedjétek el egymást, és sétáljatok tovább.” Kis idő múlva a következő verziót is bevezetheted:

„Sétáljatok, majd álljatok meg három másodpercre, amíg szemkontaktust létesítetek egymással. Engedjétek el egymást. Három lépés múlva nézzetek vissza a másikra, majd menjetek tovább."

- **Választás, követés:** „Sétáljatok a megadott térben, saját tempótokban, a nektek tetsző stílusban. Válasszatok bármilyen nektek tetsző sétastílust. Majd válasszatok ki egy partnert, kísérjétek egy rövid ideig, végül engedjétek el. Sétáljatok kicsit egyedül. Amikor jónak érzitek, válasszatok új sétapartnert."
- **Választás és közeledés:** „Kezdjetek el sétálni újra, éljétek át teljesen a jelent. Séta közben bármilyen nektek tetsző mozdulatot elvégezhettek. Fürkésszétek a tőletek távolabbra eső embereket, és válasszatok ki egy személyt, akit az adott pillanatban érdekesnek tartotok. Ez a személy lesz a királyotok vagy királynőtök. Ne jelezzetek felé, ne vegyétek fel a szemkontaktust. Egyszerűen csak sétáljatok tovább, anélkül, hogy közelednétek a személy felé, engedjétek, hogy a jelenléte „belétek merüljön". Próbáljatok meg „ráhangolódni" erre a személyre: hangolódjatok rá a ritmusára, mozdulataira, a mozgására. Most pedig lépjetek közel hozzá, először 5, majd 3, 2 és végül 1 méteres távolságra. Álljatok meg. Ellenőrizzétek, hogy egymást választottátok-e. Tudatosítsátok az esetlegesen felmerülő érzelmeket. Tudatosítsátok az érzetet, engedjétek el, majd sétáljatok tovább."

- „Kezdjetek el újra sétálni. Keressetek új „királynőt/királyt", megint szemkontaktus és jelzés nélkül. Anélkül, hogy tolakodóak lennétek, vizsgáljátok meg, hogy össze tudjátok-e hangolni a mozgásotokat a másik személy mozgásával. Mialatt közeledtek, ellenőrizzétek, hogy az adott személy is titeket választott-e. Hogyan tudjátok ezt ellenőrizni párbeszéd és szemkontaktus nélkül? Ismét ellenőrizzétek, hogy egymást választottátok-e, figyeljétek meg az érzést, majd engedjétek el.
- „Kezdjetek el újra sétálni. Szemkontaktus segítségével válasszátok ki a saját királynőtöket/királyotokat. Ellenőrizzétek, hogy az illető is titeket választott-e. A következő gyakorlathoz tartsátok meg a partnereteket."
- **Közeledés – összetartás:** „Maradjatok párban. Találjatok helyet a partnereteknek, a többiektől nagyobb távolságra helyezkedjetek el. Az egyikőtök tükör lesz, a másikótok az alany. A tükör mindig követi az alany mozdulatait. Mindketten kipróbáljátok mindkét szerepet, szólunk, amikor váltani kell. Próbáljatok meg annyira lelassulni és olyan pontosnak lenni, hogy a külső szemlélő meg se tudja mondani, hogy ki a tükör és ki az alany." Körülbelül egy perc múlva ideje szerepet cserélni.
- „Új partnerrel folytassátok a gyakorlatot, de ezúttal az alanyra koncentrálunk: olyan mozdulatokat és mozgásokat végezzetek, amelyek azt mutatják, amit szeretnétek, hogy mások lássanak bennetek. A tükrök továbbra is tükrök maradnak." Körülbelül egy perc múlva ideje szerepet cserélni. Kérd meg a résztvevőket, hogy köszönjék meg partnerüknek a segítséget, majd búcsúzzanak el egymástól.
- „Új partnerrel folytatjuk a tükrös feladatot. Most az alanynak a mozgásával azt kell kifejeznie, amit a másik személyben értékel. Az alany mozoghat úgy, ahogy tetszését ki szokta fejezni a másiknak. A tükrök továbbra is tükrök maradnak." Körülbelül egy perc múlva ideje szerepet váltani. Kérd meg a résztvevőket, hogy köszönjék meg partnerüknek a segítséget, majd búcsúzzanak el egymástól.

MEGBESZÉLÉS

Gyűjtsd össze a résztvevők gyakorlat során szerzett benyomásait. „Mikor voltak pozitív, mikor inkább negatív érzelmeitek?" Első körben arra biztasd a résztvevőket, hogy az érzetekre koncentráljanak, de ne elemezzék őket. Például: „Nyugtalanított, hogy senki sem akart sétálni velem". Második körben megvitathatjátok a gondolatokat, értelmezéseket és értékeléseket. Segíts a résztvevőknek, hogy ne ítélkezzenek maguk és mások felett, hiszen az ítélkezés akadályozza a nyitottságot és az érdeklődést. Az észrevételeket a különböző gyakorlatok szerint csoportosítva gyűjthetjük össze: bevezető bemelegítő gyakorlatok, majd közelségi gyakorlatok, végül a tükrös feladatsorok.

TIPPEK

Ha úgy veszed észre, hogy a résztvevők nem szívesen osztják meg érzéseiket mindenki előtt, akkor először 2–3 fős, kis csoportokat érdemes kialakítani, majd arra buzdíthatod a résztvevőket, hogy felváltva osszák meg a tapasztalataikat. Mindenki 2 percet beszéljen, míg a többiek hallgatják, anélkül, hogy félbeszakítanák.

Érdekes lehet ezeket a gyakorlatokat használni a „reciprocitás" témájának megragadásához: ez a kulcsfogalom szorosan kapcsolódik az első érintkezés, a kommunikáció és az intimitás kérdéséhez. A „reciprocitás" a kölcsönösséget fejezi ki, vagyis azt, hogy mindkét fél részt vesz egy bizonyos gesztusban vagy rituálában. A reciprocitás mindenfajta kapcsolatépítés szükséges alkotóeleme, és a megszűnését gyakran igen kellemetlen eseményként éljük meg. Az intimitást tulajdonképpen az „önfeltárulkozás" egy kölcsönös folyamataként lehet értelmezni, amelyet a partnerek örömmel fogadnak, és amelynek elmélyítését segítik.

ELMÉLET

A „megtestesült éntudatosság" fogalmát Alan Fogel vezette be a „The psychophysiology of self-awareness: Rediscovering the lost art of body sense" (2009) c. művében, mint a konceptuális éntudatosság alternatíváját. Ez utóbbi fogalom alapját a saját magunkról alkotott gondolataink, míg a megtestesült éntudatosság alapját az átélt testi érzékeléseink adják. Fogel szerint napjaink életvitele aránytalanul nagy hangsúlyt fektet a konceptuális éntudatosságra, sokkal kevésbé vagyunk hozzászokva ahhoz, hogy a „megtestesült éntudatosságunkra" figyeljünk, noha ez rendkívül pozitív hatással lenne jóllétünkre. Úgy gondoljuk, hogy az intimitás kapcsán rendkívül fontos, hogy hozzászoktassuk magunkat ahhoz, hogy képesek legyünk fókuszálni a megtestesült éntudatosságra, hiszen ez sokkal megbízhatóbb mutatója annak, hogyan is élünk meg különféle intim helyzeteket. A „konceptuális éntudatosság" ezzel szemben kevésbé megbízható, mert sokszor kizárólag az vezérli, amit gondolunk, hogy éreznünk kellene, vagy amit érezni szeretnénk (például: „Izgatottnak kellene lennem ettől a szexuális tapasztalattól, amelyet éppen felkínálnak nekem.").

A FLÖRTÖLÉS/ INTIMITÁS/ SZEXUALITÁS SZEMÉLYES TESTTÉRKÉPE

A gyakorlatot az In Touch fejlesztette ki.

ÁTTEKINTÉS

Ez a gyakorlat segít kapcsolatot teremteni több kognitív gyakorlat és az azokon belüli tevékenységek között, valamint fokozza a megtestesült öntudatosságot.

MEGVALÓSÍTÁS

Ez a gyakorlat elvégezhető online, a közösségi távolságtartás betartásával offline, valamint a fizikai kontaktust lehetővé tevő offline keretek között

IDŐ

45-60 perc

RÉSZTVEVŐK

Tetszőleges számú résztvevőre alkalmazható

KELLÉKEK

Nagyméretű (embernagyságú) papírlapok,
vagy A3-as papírlapok

Szövegkiemelő, zsírkréta vagy festék

CÉLOK

- A flörtölés, az intimitás és a szexualitás fogalmainak feltérképezése a testi érzékeléseken, a testhasználaton, és a testi emlékeken keresztül;
- Ez a gyakorlat arra hivatott, hogy kapcsolatot hozzon létre a gyakorlatok között; a résztvevőket ösztönözzük arra, hogy házifeladatként dolgozzanak a portréjukon a non-verbális gyakorlatokat követő napokon is .

ELŐKÉSZÜLETEK

Felkészülésként olvass a megtestesült öntudatosságról. Lásd az alábbi forrásokat.

Kép: Rajzkészítő film (01:11)

GYAKORLAT LÉPÉSEI

1. Kérd fel a résztvevőket, hogy rajzolják le testük körvonalát egy nagyméretű papírra, majd jelöljék meg, hogy merre találhatóak a testportréjukon a flörtölés, az intimitás és a szexualitás fogalmai. Használhatnak színeket vagy szavakat a rajzolás során, vagy bármilyen más kreatív megoldást, hogy kifejezzék gondolataikat és érzéseiket a papíron.
2. Mondd nekik, hogy ne gondolkozzanak túl sokat, csak kövessék az érzéseiket.
3. 10–15 perces önálló munka után alakítsanak kis, 3–4 fős csoportokat, és kérd meg őket, hogy osszák meg egymással portréjukat a következő 10–15 percben. Gyűljetek össze ismét nagy csoportban, és kérd meg a résztvevőket, hogy osszanak meg egymással valamit a kiscsoportos munkájukból.

A GYAKORLAT KÖZÖS MEGBESZÉLÉSE

A megbeszéléshez érdemes összekapcsolni ezt a gyakorlatot az intim kapcsolatok térképével, arra kérve a résztvevőket, hogy osszák meg benyomásaikat, milyen kapcsolatokat vélnek felfedezni. Tartsd fókuszban testérzeteket, és beszélgessetek arról, hogy a mindennapi élettapasztalataink vagy a kapcsolataink során megélt helyzetek mind megtestesült tapasztalatok. Érdemes egy kis magyarázatot adni a megtestesült öntudatosságról, amely megelőzi a nyelvet, és kifejezéséhez nincs szükség a nyelvre.

- Tisztában vagyunk azzal, hogyan észleljük testünket az iskolában, a munkahelyen, vagy szabadidős tevékenységeink során?
- Van-e különbség aközött, ha egy helyzetről beszélünk vagy gondolkodunk, vagy ha olyan testérzetekkel próbáljuk leírni, mint a fájdalom, a melegség, a bizsergés stb.?
- Tisztában vagyunk-e a kezünkben, karunkban, hasunkban, nyakunkban, lábunkban, vagy bárhol máshol megjelenő stresszel vagy feszültséggel, miközben dolgozunk, vagy amikor barátokkal vagy családtagokkal vagyunk?
- Milyen testérzetekre tudunk visszaemlékezni a múltunkból?

Kérd meg a résztvevőket, hogy fedezzék fel testportréjukat, játsszanak el egy kicsit a portréjukon látható színek, formák és szimbólumok lehetséges értelmezéseivel.

TIPPEK ÉS UTALÁSOK

Érdemes olyan kérdésekkel foglalkozni, mint a társadalmi sokszínűség (életkor, nem, nemzetiség, társadalmi helyzet, bőrszín stb.) vagy a hatalmi pozíciók. Megkérheted a résztvevőket, hogy mutassák meg a testportréjukon, hogy merre találhatók a következők: kiszolgáltatottság, érzékenység, erő (megerősítés vagy elnyomás), és hogyan kapcsolódnak ezek az intimitáshoz/szexualitáshoz. Megkérheted a résztvevőket, hogy kísérletezzenek azzal, hogy mi történik, ha színekkel próbálják megjelölni, hogy hol érzik a testükben az erőt? Vagy a bőrszínüket? A megtestesült öntudatosság alapja az érzékelés, az érzés és a cselekvés. Rajzolás révén hozzáférhetünk ezekhez a tulajdonságokhoz anélkül, hogy kényszerítve éreznénk magunkat arra, hogy gondolkodjunk vagy beszéljünk róluk. A rajzolás, csakúgy, mint minden mozgás, spontán, kreatív és folyton változik.

Lehet, hogy lesznek olyan résztvevők, akik félénkek, vagy vonakodnak a rajzolástól, , és olyanok is, akik azt mondják, hogy nem tudnak rajzolni. Bátorítsd őket azzal, hogy semmilyen művészeti követelmény nincs, nincsenek elvárások és nincs verseny – a cél az, hogy ezzel a gyakorlattal más módon fejezzük ki önmagunkat. A kevésbé gyakorlott vagy félénk résztvevők könnyebb bekapcsolódását segítheti, ha először a test körvonalát rajzolják meg. Az is ösztönző lehet, ha azt mondjuk nekik, hogy később folytathatják a rajzolást, portréikat otthon vagy a képzési napok hátralévő részében is befejezhetik.

Ha egyes résztvevők megkérdőjelezik ennek a módszernek az értelmét, mert „túlságosan gyerekesnek” tartják, akkor mondhatsz néhány szót a megtestesült öntudatosság fontosságáról. Bátorítsd a résztvevőket, hogy lépjenek kapcsolatba a bennük rejlő kisgyerekkel.

ONLINE MEGVALÓSÍTÁS

A gyakorlatot online is el lehet végezni olyan módon, hogy arra kéred a résztvevőket, készítsék el rajzaikat egy papíron, és az önálló munka után osszák meg egymással kisebb, külön csoportokban, majd később a csoport egészével is.

ELMÉLET

Az Alan Fogel által javasolt „megtestesült öntudatosság” fogalmáról bővebben itt olvashatsz:
The psychophysiology of self-awareness: Rediscovering the lost art of body sense (2009).
(Az öntudatosság pszichofiziológiája: A testérzet elveszett művészetének újrafelfedezése) .

INTIM IDENTITÁSKERÉK

A gyakorlatot az Élan Interculturel fejlesztette ki az „identitáskerék” (identity wheel) feladat alapján (Program on Intergroup Relations, Spectrum Center, Michigani Egyetem)

ÁTTEKINTÉS

A gyakorlat az intimitás témakörére alkalmazott „identitáskerék” feladaton keresztül segít a résztvevőknek tudatosítani azt, hogy milyen hatással vannak a szociális identitásaik a társas és intim kapcsolataikra.

TANULÁSI KÖRNYEZET

Ez a gyakorlat elvégezhető online, a közösségi távolságtartás betartásával offline, valamint a fizikai kontaktust lehetővé tevő offline keretek között.

IDŐ

45 perc

RÉSZTVEVŐK

6–15 résztvevő

KELLÉKEK

Kellően tágas, mozgásra alkalmas terem

Kinyomtatott identitáskerekek

Identitáscímkék külön A4-es lapokra nyomtatva

Kinyomtatott kérdések

ELŐKÉSZÜLETEK

- Becoming aware of how different facets of our social identities influence the way we can engage in intimate relations
- Realising that identities are contextual: in some situations, some identities become more prominent than others
- Giving up the illusion of neutrality: some identities are valued more highly than others, while some may be sources of discrimination

ELŐKÉSZÜLETEK

Ellenőrizd, hogy az „identitáskerék” identitáscímkéi relevánsak-e számodra/értelmezhetőek-e az adott kontextusban. Ellenőrizd, hogy az „intim spektrum kérdések” összhangban vannak-e a céljaiddal és az adott kontextussal. Amennyiben szükséges, bármelyiket szabadon átalakíthatod. A mellékletben találsz egy példát az identitáskerékre. Íme néhány kérdés a bensőséges kapcsolatokra vonatkozóan, amelyeket felhasználhatsz, vagy amelyek segíthetnek elindulni:

- • Az identitásod mely része az, amelyben a leginkább osztozol a legjobb barátaiddal (identitások, amelyek rád és a barátaidra is jellemzőek)?

- Az identitásod mely elemének vagy a leginkább tudatában, amikor szórakozni mész a szerelmeddel?
- Az identitásod melyik része nehezíti meg, hogy a párkapcsolatodban hosszú távon tudj tervezni? Melyik segíti elő?
- Az identitásod mely részéhez kapcsolódsz a leginkább?
- Az identitásod mely eleméről érzed úgy, hogy (ha tehetnéd) legszívesebben elrejtenéd az újonnan megismert emberek elől?
- Az identitásod mely eleme miatt érzed úgy, hogy hajlamos vagy elnyomott szerepet betölteni a bizalmas kapcsolatokban (szexuális vagy érzelmi kapcsolatok, család, barátok)?
- Az identitásod mely részéről érzed úgy, hogy általa kiváltságos pozíciót tölthetsz be a bizalmas kapcsolatokban (szexuális vagy érzelmi kapcsolatok, család, barátok)?
- Van olyan identitásod, amely szégyenérzetet vált ki belőled flörtölés során?
- Az identitásod mely részét szoktad előtérbe helyezni, amikor vonzónak akarsz mutatkozni?
- Az identitásod mely részéről gondolod, hogy hátrányt jelent, amikor vonzónak akarsz mutatkozni?
- Van az identitásodnak olyan eleme, amelyről úgy érzed, megszabadulva tőle „szabadabban" választhatnád ki szexuális partnereidet vagy közeli barátaidat?
- Az identitásod mely elemeit tartod „szexinek"?
- Az identitásod mely elemei okoznak számodra problémát? Miért?
- Az identitásod mely eleme ad neked erőt?
- Van olyan része az identitásodnak, amelyet igazán kedvelsz, de úgy gondolod, sérülékeny?

GYAKORLAT LÉPÉSEI

1. **A KERÉK KITÖLTÉSE** Oszd ki az „identitáskerék" segédanyagot minden résztvevőnek.
   Kérd meg őket, hogy töltsék ki oly módon, hogy minden kategóriában rájuk igaz választ adjanak meg.
2. **A KERÉK MEGALKOTÁSA A PADLÓN** Az identitáskerekek kitöltése után helyezd a kinyomtatott identitáskategória szavakat a padlóra úgy, hogy kört alkossanak, és hozd létre az identitáskereket a térben
3. **AZ INTIMITÁS SPEKTRUMRA VONATKOZÓ KÉRDÉSEK MEGVÁLASZOLÁSA** Mondd el a résztvevőknek, hogy kérdéseket fogsz felolvasni, amelyekre úgy válaszolhatnak, hogy odaállnak amellé az identitáskategória mellé, amelyet igaznak éreznek magukra. A kör közepébe is állhatnak, ha nem szeretnének válaszolni a kérdésre. Mielőtt felolvasnád az intim kapcsolatokra vonatkozó kérdéseket, csinálhatsz egy próbakört: „Melyik identitásodra gondolsz a legtöbbet?" Győződj meg arról, hogy érthető-e a feladat.
4. 4.Miután a résztvevők megtalálták a válaszukat egy kérdésre, lehetőséget adhatsz nekik annak megosztására, hogy miért az adott identitást választották. Fontos, hogy a résztvevőknek nem kötelező felszólalniuk.

Szintén elmondhatod nekik, hogy a kérdésekre nincsenek jó vagy rossz válaszok. Elképzelhető, hogy egy adott kérdésre több kategóriát is megadnak válaszként, ebben az esetben ki kell választaniuk egyet.

MEGBESZÉLÉS

A csoport összetételétől függően előfordulhat, hogy a gyakorlat hatására a résztvevőkben jobban tudatosulnak a közöttük lévő fontos különbségek. Az identitásuk bizonyos tényezői alapján egyesek előnyösebb, mások hátrányosabb pozícióban érezhetik magukat.

Fontos, hogy foglalkozzunk ezekkel az egyenlőtlenségekkel. Ugyanakkor hangsúlyoznunk kell azt is, hogy mindenkinek sokféle identitása van, senkit sem lehet egyetlen identitásra redukálni. Sőt, személyiségünket és cselekedeteinket sohasem kizárólag szociális identitásaink határozzák meg, és az identitásaink többféleképpen is megnyilvánulhatnak, többféleképpen megélhetjük őket. Identitásaink egyedi összetételéhez társulnak az életben szerzett tapasztalataink és a személyiségünk, amelyek így együtt mindig egyedi és sokszínű összetételt alkotnak.

Ezen a ponton megvitathatod a csoporttal, hogy milyen szerepet töltenek be az intimkapcsolatainkban a társas és dinamikus identitásaink, valamint az ezekhez társuló élettapasztalatok. Mitől lesz egy kapcsolat „bizalmas”? Hogyan kerülnek előtérbe vagy szorulnak háttérbe identitásunk bizonyos elemei egyes kapcsolatokban? Visszautalhatsz az *Intim galaxisok és a Testről készült rajzok* gyakorlatokra, és beszélhettek a hatalom érzékenység/kiszolgáltatottság/szexualitás/bizalmasság témaköréről, valamint arról, hogyan kapcsolódnak ezek a mostani feladatban érintett témákhoz.

ONLINE MEGVALÓSÍTÁS

A gyakorlat online megvalósításához a Google Jamboard használatát javasoljuk. Előkészítésként helyezd el a „identitáskerék” képét a Jamboardba, és hozz létre annyi diát, amennyi kérdést fel szeretnél tenni. Minden kérdésnek csinálj saját diát, ezeken a kerék közepében legyen az adott kérdés.

A gyakorlat kezdetekor küldd el mindenkinek az identitáskereket (e-mailben vagy az általad használt felületen). A résztvevők beilleszthetik a képet egy PPT-fájlba, vagy egyszerűen papírra is jegyzetelhetnek. Az offline módszerhez hasonlóan, kérd meg a résztvevőket, hogy minden identitáskategóriához írják oda a válaszukat.
Ezt mindenki egyénileg csinálja.

Második lépésként oszd meg a Jamboardot a résztvevőkkel. Győződj meg arról, hogy mindenki számára engedélyezett a szerkesztés. Így minden résztvevő elérheti és módosíthatja a Jamboard diáit. Mondd el a résztvevőknek, hogy hangosan fogod felolvasni a kérdéseket, amelyeket identitásuk egyes elemeivel kell megválaszolniuk. Post-itek segítségével tudnak válaszolni, amelyre ráírják a nevüket és az adott identitáskategóriához tartozó válaszukat (pl. LOUISE – Nő). Ha a résztvevők nem használták még korábban a Jamboardot, érdemes lehet próbakört csinálni, ahol a nevüket kell felírják a post-itekre.

Olvasd fel az első kérdést, és várd meg, amíg mindenki elhelyezi a saját post-itjét. Ezután kérdezd meg, hogy van-e, aki szeretné elmondani, miért az adott identitást adta meg válaszul. Nem kell mindenkinek válaszolnia, várj meg annyi választ, amennyit jónak érzel, és menj tovább a következő kérdésre.

INTIM IDENTITÁSKERÉK

TIPPEK

A résztvevőknek nagymértékű bizalomra és erős biztonságérzetre lehet szükségük ahhoz, hogy felfedjék és/vagy megbeszéljék másokkal az identitásuk számukra valamiért érzékeny oldalait. Az „egyéni érzékenységen” kívül ez eredhet a különböző identitásokhoz társított társadalmi státuszból vagy megítélésből. Kontextustól függően egyes identitások negatív, vagy akár megbélyegző konnotációval bírhatnak. Ebből adódóan nagyon fontos, hogy megfelelő hangsúlyt fektessünk ezen jelenségek (pl. hatalmi alá-fölérendeltség, kirekesztés, elnyomás) felismerésére. Szintén figyelni kell arra, hogy bizonyos csoportok tagjai ne kerüljenek áldozat szerepbe.
E feladatsor után ajánlott beiktatni egy önbizalomnövelő gyakorlatot.

SZAKIRODALOM, ELMÉLETI HÁTTÉR ÉS TOVÁBBI FORRÁSOK

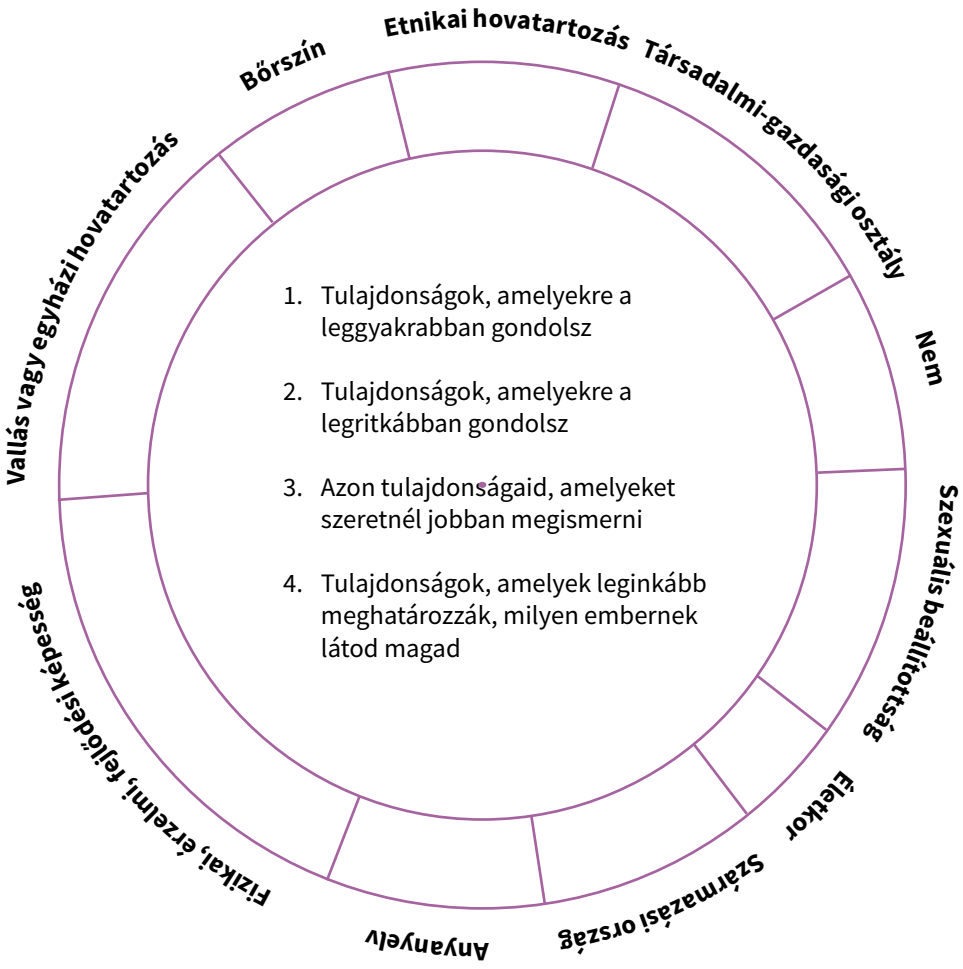
Gyakorlati felhasználásra alkalmazta a Michigani Egyetemen működő Program on Intergroup Relations és a Spectrum Center.

Az eszköz szolgáltatója az LSA Inclusive Teaching Initiative, Michigani Egyetem (http://sites.lsa.umich.edu/inclusive-teaching/).

MELLÉKLET: IDENTITÁSKERÉK

TÁRSADALMI SZEMÉLYISÉG KEREKE

Az Arizonai Egyetemen belül működő Intergroup Relations Center „voices of Discovery” programjából átdolgozva)



FORDÍTOTT ÖTLETELÉS A BELEEGYEZÉSRŐL

A gyakorlatot az Élan Interculturel fejlesztette ki

ÁTTEKINTÉS

Mi az a fordított ötletelés? Ez csupán annyit tesz, hogy a feje tetejére állítjuk a problémát, hogy megoldást találjunk rá. Használhatjuk a gyakorlatot egy beleegyezésről szóló foglalkozás kiindulópontjaként. Lehetővé teszi a „beleegyezés" fogalmának meghatározását, miközben egy közös definíció megalkotásán dolgozunk. Mindenki elgondolkodhat a kifejezésen és kedvére alakíthatja azt. Jó szórakozást a fordított gondolkodáshoz.

TANULÁSI KÖRNYEZET

A gyakorlat végezhető online, személyesen a közösségi távolságtartás szabályainak betartása mellett, valamint személyesen, fizikai érintkezéssel.

IDŐ

25 perc

RÉSZTVEVŐ

6–16 résztvevő

KELLÉKEK

Post-it cetlik és toll minden résztvevőnek

Flipchart papír és filctollak

Ragasztószalag vagy gyurmaragasztó a flipchart papírok falra rögzítéséhez

CÉLOK

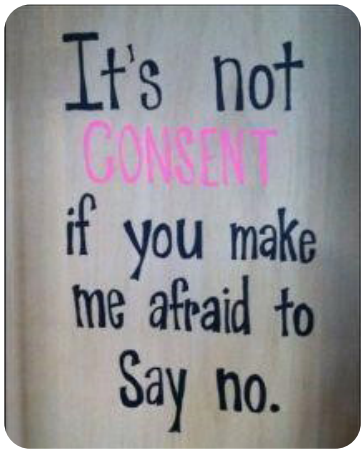
- A beleegyezés fogalmának közös feltárása

ELŐKÉSZÜLETEK

Nyomtassunk ki egy definíciót a beleegyezésről. Itt egy példa a scarleteen.com-ról a szexuális beleegyezésre vonatkozóan:

„A SZEXUÁLIS BELEEGYEZÉS egy aktív, kölcsönös folyamat, melynek során önként és szabadon döntünk és egyezkedünk arról, hogy bárminemű szexuális kapcsolatot létesítsünk egy másik emberrel. Egyúttal közös felelőssége is mindenkinek, aki bármilyen szexuális kontaktust kíván létesíteni. Amikor elhangzik egy szexuális interakcióval kapcsolatos kérdés vagy felkérés, a beleegyezés csak akkor kölcsönös vagy tekinthető megerősítettnek, ha minden fél egyértelmű és lelkes igennel válaszolt.

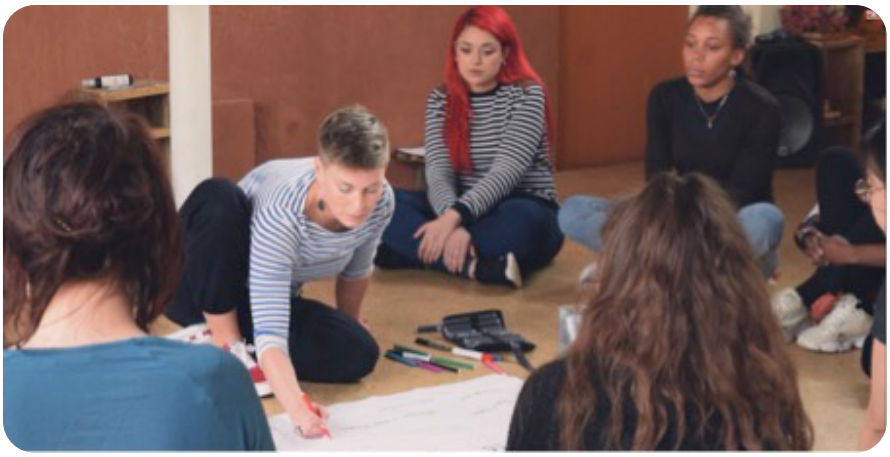
A csoporttól és a műhelytől függően azonban szükség lehet a beleegyezés tágabb meghatározására is, amely nem csupán a szexuális beleegyezésre korlátozódik.



FORDÍTOTT ÖTLETELÉS A BELEEGYEZÉSRŐL

A GYAKORLAT LÉPÉSEI

1. Határozd meg a beleegyezés fogalmát egy vagy két mondatban, és ügyelj rá,hogy mindenki megértse a jelentését.
2. Kérd meg a résztvevőket, hogy fejezzék be a mondatot: „A szexuális beleegyezés nem...”.
   A válaszokat külön-külön post-it cetlikre írják, minden cetlire egy válasz kerüljön.
3. Gyűjtsd össze a cetliket és ragaszd őket a flipchart táblára, vagy másold át őket, ha az írás nehezen olvasható.
4. Alkoss egy közös megegyezésen alapuló meghatározást, vagy oszd ki a nyomtatott definíciót, olvasd fel és ellenőrizd, hogy teljesnek érzed-e, vagy szükséges, hogy a résztvevők továbbfejlesszék.



MEGBESZÉLÉS

Megbeszélhetjük, hogy a beleegyezés milyen mértékben releváns csupán a szexuális viselkedés szintjén: elképzelhető, hogy esetleg az élet más területein is éppoly hasznos volna? Mi teszi ilyen különlegessé a beleegyezést a szexualitás vonatkozásában?

ONLINE MEGVALÓSÍTÁS

A tevékenység online lebonyolításához a Jamboard alkalmazást javasoljuk. Először is helyezd el „A beleegyezés nem...” szavakat egy Jamboard dia közepére.

Oszd meg a Jamboardot a résztvevőkkel és bizonyosodj meg róla, hogy szerkeszthető. Így minden résztvevő hozzáfér a Jamboardhoz, és tudja módosítani.

Az egyetlen eltérés az offline verzióhoz képest, hogy itt a résztvevők a válaszaikat Jamboard „cetlikre” írják.

Amikor mindenki elkészült, gyűjtsd össze és olvasd fel a cetliket.

FORRÁSOK

Olvassuk el Heather Corinna *Driver's Ed for the Sexual Superhighway: Navigating Consent* (Vezetőképzés a szexuális autópályához: navigálás a beleegyezés világában) című cikkét: https://www.scarleteen.com/article/abuse_assault/drivers_ed_for_the_sexual_superhighway_navigating_consent

- Film: Tea és beleegyezés (https://www.youtube.com/watch?v=oQbei5JGiT8)
- https://amandapalmer.net/theartofasking/
- https://www.youtube.com/watch?v=Awnjw36mNEs

A KÉRDEZÉS MŰVÉSZETE – DRÁMAJÁTÉKOK

Ezt a gyakorlatot az In Touch fejlesztette ki
Augusto Boal Elnyomottak színháza és A vágyak szivárványa alapján

ÁTTEKINTÉS

Ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy megtanuljunk kérdezni, elfogadni és kifejezni a vágyainkat verbális és nem verbális formában, valamint hogy megtanuljuk kezelni az elutasítást. Valós élethelyzetek színpadra állításán keresztül foglalkozunk azzal, hogy milyen érzés, amikor vállaljuk a visszautasítás kockázatát, valamint felmérjük a saját és mások határait.

IDŐ

Legalább 120 perc
(a résztvevők számától függ)

PARTICIPANTS

Alkalmazható 10–15 résztvevő esetén (jobb, ha kevesebben vannak)

KELLÉKEK

A gyakorlat végrehajtásához nagy tér szükséges.

ELŐKÉSZÜLETEK

Írj össze néhány visszautasítással kapcsolatos helyzetet a drámajátékhoz. Gondolj valós élethelyzetekre, amelyek relevánsak lehetnek a célcsoportod számára. Ne felejts el olyan témákat is felírni, amelyekkel dolgozni szeretnél a tréning során (például a nemek közötti egyenlőség, diszkrimináció vagy kapcsolati dinamika). Írj konkrét és valóságos helyzeteket (inspirációként használhatod az igényfelmérést), de hagyd eléggé nyitva őket ahhoz, hogy szabadon játszhassanak. Például ne írd le a szereplők nemét – a résztvevők határozzák meg a karakterük jellemzőit.

CÉLOK

- Összekötni a szavakat és a gesztusokat az érzésekkel; megtanulni kifejezni az érzéseket verbális és nem verbális formában
- Jobban megérteni a kétértelmű kapcsolati dinamikát (beleértve a hatalmi dinamikákat), elsajátítani önvizsgálati készségeket
- Jobban megérteni, hogy mennyi kétértelmű vagy ellentmondásos érzés/érzelem lehet egyszerre jelen egy kapcsolatban egyetlen identitáspozíció mögött.

GYAKORLAT LÉPÉSEI

- Kérd meg a résztvevőket, hogy alkossanak 3–4 fős csoportokat. Kérd meg őket, hogy válasszák ki az előkészített élethelyzetek közül azt, amelyiket el fogják játszani.
- Kérd meg őket, hogy kövessék a történetet, és alkossák meg az egyes karaktereket (kor, nem, társadalmi helyzet stb.). A történet érjen el egy tetőpontot vagy krízist, de nem kell kitalálni a végét.
- Kérd meg a kis csoportokat, hogy adják elő a szituációikat, és álljanak meg, amikor elérik a tetőpontot.

- Ezen a ponton segítőként lépj oda egyenként a szereplőkhöz, és kérdezd meg: „Hogy érzed magad?” (A szereplőt nevezd meg, ne a személyt.) Beszéd közben ráteheted a kezed a szereplő vállára, így kifejezve a támogatásod és a jelenléted. Fontos: a szereplőt kérdezed, a résztvevőt a szerepében, és ne a személyes érzései felől érdeklődj.
- Miután a színpadon mindenkit megkérdeztél az érzéseiről, kérd meg a közönségben ülőket, hogy mondják el, szerintük mit érezhetnek a szereplők ebben a helyzetben. Ha valaki szólásra jelentkezik, kérd meg, hogy jöjjön a „színpadra”, tegye a kezét a szereplő vállára, és mondja el hangosan, hogy érzi magát a szereplő.
- Miután mindenféle érzés előkerült, kérd meg a résztvevőket, hogy jöjjenek fel a színpadra, vegyenek át néhány szerepet, és próbálják ki ugyanennek a történetnek egy másik forgatókönyvét is, ha szeretnék.
- Többször is elismételhetitek a történetet (attól függően, hogy mennyi idő és javaslat áll rendelkezésedre). Segítőként röviden összefoglalhatod a színpadon látott változásokat.
- Befejezheted úgy, hogy elmondod, milyen utat jártatok be együtt, és megköszönheted a színészek és a közönség részvételét.

MEGBESZÉLÉS

Fontos a tapasztalatok megbeszélése: segíts a résztvevőknek megérteni, hogy mi történt. Hányféle érzelmet fedeztünk fel? Beszélhetsz az érzelmi kommunikációról. Reflektálhatsz a kapcsolatban betöltött szerepeinkre és a szerepeinkkel kapcsolatos társadalmi elvárásokra. Vitassátok meg a hatalmi dinamikát, különös tekintettel a különböző hatalmi pozíciókra (hatalom valaki fölött, belső hatalom, hatalom valakivel). Megbeszélhetitek, hogy milyen érzés az elutasítás, és mit tanultak ebből a gyakorlatból.

TIPPEK

Ehhez a gyakorlathoz bensőséges és biztonságos csoportra van szükség. A fizikai tér is fontos. Ha lehetséges, végezzük ezt a gyakorlatot ugyanabban a szobában, amelyben az előző napokban együtt dolgoztunk (a „biztonsági szabályokkal", az „igen és nemmel" stb.). Ez nagyon érzékeny feladat lehet. Fontos, hogy érezzük a határokat – a segítőnek kell megteremtenie a megfelelő légkört–, hogy a résztvevők kifejezhessék az érzéseiket, de segítenie kell abban is, hogy ez megerősítő legyen a számukra. Folytathatod a feladatot addig, amíg azt nem érzed, hogy a helyzet fejlődött.

Az is segíthet, ha felkészíted a résztvevőket a színházra és a színészi játékra egyszerű színházi bevezető gyakorlatokkal.

Használd a képzeleted, és taníts a résztvevőknek olyan készségeket, amelyekkel metaforikus módon tudják eljátszani a szituációkat, ha akarják. Ez segít, hogy biztonságban érezzék magukat az előadás során.

Biztasd a résztvevőket, hogy használják a humort eszközként a színpadon.

ELMÉLET

Boal, A. (1992) Games for Actors and Non-Actors. Routledge: London.

Boal, A. (1995) The Rainbow of Desire: The Boal Method of Theatre and Therapy. Routledge: London.

HOGYAN KEZELJÜK A SZERELMET?

Ezt a gyakorlatot az Élan Interculturel dolgozta ki

ÁTTEKINTÉS

A gyakorlat során a résztvevők a szerelemmel kapcsolatos kérdéseiket próbálják a felszínre hozni. A már kész (magazinokból, újságokból stb. kivágott) képek összefűzésén alapuló „kollázs” művészeti technikával fogunk dolgozni; a képeket összeragasztjuk, hogy új módon összeállítva új értelmet nyerjenek.

MEGVALÓSÍTÁS

A gyakorlat végezhető online, személyesen a közösségi távolságtartás szabályainak betartása mellett, valamint személyesen, fizikai érintkezéssel.

IDŐ

120–180 perc
(a résztvevők számától függően)

RÉSZTVEVŐK

8–20 résztvevőre alkalmazható

KELLÉKEK

A3-as vagy nagyobb, kicsit vastagabb papír a kollázshoz

Képes újságok, magazinok, szórólapok

Olló, ragasztó

Színes ceruzák, szövegkiemelők

Leszedhető gyurmaragasztó vagy ragasztószalag, hogy felragasszuk az elkészült műalkotásokat a falra

CÉLOK

- A résztvevők szerelemmel kapcsolatos elképzeléseinek átgondolása, feltárása és összehasonlítása
- A résztvevők kapcsolatokra vonatkozó „ideáljainak” átgondolása és összehasonlítása

ELŐKÉSZÜLETEK

A személyes változathoz nincs szükség előkészületekre, csak az online megvalósításhoz: png képválogatások készítése és megosztása.

GYAKORLAT LÉPÉSEI

A következőképpen vezessük be a gyakorlatot: elmondjuk a résztvevőknek, hogy a „szerelem” témája lesz a középpontban; nem abban az értelemben, ahogy manapság bemutatják/sztereotipizálják a romantikát, hanem abban az értelemben, hogy mit jelent egy bensőséges szerelmi kapcsolat. Pontosabban kifejezve a gyakorlat során a résztvevők a szerelem ezen formájával kapcsolatos kérdéseket próbálnak a felszínre hozni. A már kész (magazinokból, újságokból stb. kivágott) képek összefűzésén alapuló „kollázs” művészeti technikával fogunk dolgozni; a képeket összeragasztjuk, hogy új módon összeállítva új értelmet nyerjenek. A következő utasításokat adhatjuk a résztvevőknek:

1. EGY KÉRDÉS MEGHATÁROZÁSA, KOLLÁZSKÉSZÍTÉS: „Kérlek, készítsetek egy olyan kollázst a rendelkezésetekre álló képi anyagból, amely kifejezi egy, a „szerelemmel” kapcsolatos kérdéseteket. Vegyetek egy A3-as papírt vászonnak, majd vágjatok ki és ragasszatok rá bármilyen képet, színes papírt stb. a kérdéseitek képi reprezentációjaként. Kérlek, írjátok is rá a kérdéseiteket a kollázsotokra (vagy nyomtassátok, ragasszátok rá kivágott szavakból). Amikor ezzel készen vagytok, segítünk felragasztani a falra a munkátokat, így egy kiállítást készítünk.” A résztvevőknek valószínűleg egy órára lesz szükségük a munkájuk elkészítéséhez. Gyakran az a legidőigényesebb, hogy átlapozzák a rendelkezésükre álló magazinokat, hogy képi inspirációra leljenek. Betehetünk valamilyen háttérzenét is.

2. KIÁLLÍTÁS: Amikor kész van a kiállítás, és mindenki munkája felkerült a falra, kérjük meg a résztvevőket, hogy tekintsék meg a kiállítást. A kollázsok készítői egymás után bemutatják a saját munkájukat. A megfelelő tempó érdekében javasoljuk, hogy a résztvevők számától függően adjunk meg egy időkeretet az előadásokhoz. Egy 15 főből álló, vagy még nagyobb csoport esetében 1 percet javaslunk. Ennél kisebb létszámú csoportok esetében fejenként 1,5 perc is lehet az időkeret. Mindenkinek köszönjük meg a munkáját, anélkül hogy elemeznénk/megbeszélnénk vagy értékelnénk az alkotásokat. Ha valakinek vannak kérdései a munkákkal kapcsolatban, adhatunk ezekre egy kis időt, de még nem jött el az idő a kollázsok mélyebb megbeszélésére.
3. KISCSOPORTOK KIALAKÍTÁSA A MÉLYEBB MEGBESZÉLÉSHEZ: A következő lépés az, hogy megkérjük a résztvevőket, alakítsanak háromfős csoportokat valamelyik felvetett kérdés megbeszéléséhez. Nem kell feltétlenül olyan kérdésről beszélgetniük, amelyet a saját csoportjuk valamelyik tagja tett fel, hanem bármilyen kérdést választhatnak, ami érdekli őket. Úgy is kialakíthatjuk a csoportokat, hogy arra kérjük a résztvevőket: álljanak ahhoz a kollázshoz, amelynek a kérdése leginkább érdekli őket.
4. EGYMÁS FIGYELMES MEGHALLGATÁSA: Egy speciális formát javaslunk, melynek segítségével a kiscsoportokban minden résztvevőnek lehetősége van arra, hogy megossza a többiekkel a gondolatait, még mielőtt a tényleges megbeszélést elkezdenék. Minden résztvevő megoszthatja a gondolatait 2–3 percben, amíg a többiek figyelmesen hallgatják. E gondolatmegosztó kör után következhet a megbeszélés.
5. MEGBESZÉLÉS: A kiscsoportok munkájának lezárásaként megkérhetjük a résztvevőket, hogy találjanak közös választ a) arra a kérdésre, amellyel foglalkoztak és b) arra, milyen készségekre van szükség egy harmonikus szerelmi kapcsolathoz. 10 percet adjunk a résztvevőknek a válaszadásra.
6. A VÁLASZOK MEGOSZTÁSA MINDEN RÉSZTVEVŐVEL: Végül pedig minden csoport röviden beszámol arról, mit tapasztaltak a közös munka és beszélgetés során, illetve hogy mit válaszoltak a kérdésekre.

MEGBESZÉLÉS

Miután minden csoport megosztotta a többi csoporttal a tapasztalatait, folytathatjuk a beszélgetést további szerelemmel kapcsolatos kérdésekkel, mint például:

1. Fedezzük fel a „szerelemmel” kapcsolatos kliséket: hogyan befolyásolják ezek a saját életünkben a szerelem észlelését és reprezentációját, valamint a szerelemmel kapcsolatos tapasztalatainkat?
2. A klasszikus „szerelemnek” milyen alternatívái jelentek meg a kollázsokon? Ismerünk alternatívákat? Mit gondolunk ezekről az alternatívákról? Ismerünk alternatív szerelmi modelleket más kultúrákból?
3. Mit gondolnak arról a résztvevők, ahogyan a média ábrázolja a szerelmi kapcsolatokat, a társadalmi normákat, az elvárásokat és a való életbeli kapcsolatokat?

TIPPEK

Azon résztvevők számára, akik még sosem készítettek kollázst, adhatunk néhány tippet: a formák pontos kivágása elősegíti az elkészült kollázs átláthatóságát. Ha szükséges, mutathatunk példákat kész kollázsokról (lásd Barbara Kruger, Deborah Roberts és Lorna Simpson munkáit).

ONLINE MEGVALÓSÍTÁS

Ez a gyakorlat online is végrehajtható. Ebben az esetben papírkollázsok helyett digitális elemekkel dolgozunk. A gyakorlat előtt össze kell válogatnunk képeket (png formátumban), amelyeket háttérként vagy főelemekként használhatnak a résztvevők. Megkérhetjük a résztvevőket, hogy PowerPoint vagy Google Slides alkalmazásban dolgozzanak, amelyeknek könnyebb a használata, mint egy igazi grafikai szoftvernek. Lásd az alábbi példát:

ELMÉLET

Hatfield, E., Rapson, E.L., Martel, L.D. 2007. “Passionate love and sexual desire”. In: Kitayama S., Cohen,D. (Eds) Handbook of Cultural Psychology, pp. 760-779.

Héritier Françoise, « Quel sens donner aux notions de couple et de mariage ? à la lumière de l’anthropologie », Informations sociales, 2005/2 (n° 122), p. 6-15. DOI : 10.3917/inso.122.0006. URL: https://www.cairn.info/revue-informations-sociales-2005-2-page-6.htm

Anthony Giddens. The transformation of intimacy: Sexuality, love and eroticism in modern societies; Stanford University Press, 1992 – Psychology.

Perel, Esther. Mating in Captivity; 2006.

KI VAGYOK A KAPCSOLATOMBAN?
KAPCSOLATOK SZIVÁRVÁNYA

Ezt a gyakorlatot az Élan Interculturel és az In Touch fejlesztette ki, a La Xixa Színház identitásunk felfedezése című gyakorlata alapján

ÁTTEKINTÉS

Ez a gyakorlat arra hív minket, hogy fedezzük fel valamely intim kapcsolatunk összetettségét. A gyakorlat segítségével feltérképezzük, hogy milyen sokféle szerepet játszunk el egyetlen kapcsolatban, hogyan töltjük be ezeket a szerepeket, illetve mindegyikhez konkrét érzelmeket, szavakat, gesztusokat és viselkedésmódokat is csatolunk. Ezeket az általunk betöltött és elsajátított szerepeket „identitáspozícióknak" hívjuk. Egyes identitáspozíciókat jobban ismerünk, elfogadunk és értékelünk, míg másokat kevésbé kedvelünk vagy akár lenézünk. A gyakorlat segít megnyitni a sokféle identitáspozíciónk repertoárját, és megfigyelni a közöttük lévő dinamikát.

MEGVALÓSÍTÁS

A gyakorlatot személyes részvétellel érdemes elvégezni, de egy részét online környezetben is meg lehet valósítani.

IDŐ

120 perc – a résztvevők számától függően

RÉSZTVEVŐK

8–20 résztvevőre alkalmazható

KELLÉKEK

A4-es papírlap, színes tollak

CÉLOK

- Tudatosítani a kapcsolataink összetettségét, illetve azt a sokféle szerepet és identitáspozíciót, amit egy másik emberrel szemben felveszünk
- Tudatosítani a kapcsolaton belüli hatalmi dinamikákat mind a különböző szerepekhez (hatalom a másik felett), pozíciókhoz rendelt társadalmi státusz, mind a szubjektív önmegerősítés-érzés (hatalom a másikkal együtt vagy a másikban és a kapcsolatban) tekintetében.

ELŐKÉSZÜLETEK

A folyamat színjátszás-alapú részeit csak azoknak a segítőknek ajánljuk, akiknek van korábbi színjátszós/drámajátékos tapasztalata.

GYAKORLAT LÉPÉSEI

LELTÁR KÉSZÍTÉSE A KAPCSOLATBAN BETÖLTÖTT SZEREPEKRŐL/POZÍCIÓKRÓL

1. Mondjuk el a résztvevőknek, hogy a következő gyakorlat célja felfedezni, hogyan érezzük magunkat és kik vagyunk az intim kapcsolatainkban. Egy konkrét kapcsolati identitást fogunk megvizsgálni: kik vagyunk partnerként, közeli barátként stb. Ösztönözzük a résztvevőket, hogy ha lehet, dolgozzanak egy jelenlegi intim kapcsolatukkal, amelyet hajlandóak mélyebben megvizsgálni. Amennyiben egy résztvevőnek jelenleg nincs intim kapcsolata, dolgozhat egy családi kapcsolattal.
2. Az első körben jegyezzük fel a számtalan különböző (identitás)pozíciót, amelyet ebben a kapcsolatban betöltünk. Például: támogató/múzsa/játszótárs/valaki, akivel összebújhatunk/gondviselő stb. A résztvevők készítsenek leltárt ezekről a pozíciókról, anélkül, hogy ítélkeznének felettük vagy értékelnék őket. A résztvevők tetszés szerint rajzzal vagy írással jelölhetik az egyes pozíciókat.
3. Ha megvannak az egyéni repertoárok, a résztvevők párokban osszák meg őket egymással, röviden bemutatva a saját listájukat a másiknak.

Alternatíva az első lépéshez

Az előző folyamat önelemző feladattal kezdődik (egyenként azonosítani az identitáspozíciókat, leírni vagy lerajzolni őket), majd a második lépésben interaktív elemeket vezetünk be. Ez a folyamat azon a feltételezésen alapszik, hogy az egyéni önreflexió megkönnyíti a felfedezést, szemben az azonnali együttműködéssel, mivel ez utóbbi torzítaná az önvizsgálódást. Ez a feltételezés azonban nem minden csoportban igaz, és egyes résztvevőknek jobban megfelel, ha interaktív képszínházon keresztül fedezhetik fel az identitáspozícióikat. Ezért felajánlunk egy alternatív lépéssorozatot, amely színjátszós gyakorlattal kezdődik.

4. A résztvevők dolgozzanak párokban, és válasszanak olyan partnert, akit nem annyira ismernek, de akivel úgy érzik, tudnának meglehetősen intim témákon dolgozni. A párok az alábbi utasításokat kapják meg, és mondjuk el nekik, hogy mindketten ugyanazt a feladatot fogják elvégezni, a segítő szólni fog, hogy mikor cseréljenek szerepet, és ők döntsék el, ki fogja kezdeni a feladatot.

5. „Válassz ki egy konkrét intim kapcsolatot, amellyel dolgozni fogsz a gyakorlat során. Minden kapcsolatban sokféle módon vagyunk jelen, sokféle szerepet töltünk be, és számos visszatérő magatartásminta és viselkedésmód jellemző ránk. Ebben a gyakorlatban szeretnénk, ha együtt felfedeznétek, milyen sokféle szerepet játszotok az adott kapcsolatban, és mennyi pozíciót vesztek fel a másik féllel szemben. Ahhoz, hogy fel tudd ezeket térképezni, hagyjd, hogy a tested emlékezzen azokra az ismétlődő gesztusokra és testtartásokra, melyek jellemzőek rád ebben a kapcsolatban. Hagyd, hogy a tested kiválasszon egyet e képek közül, és azt tartsd észben. Válassz ki egy tárgyat, amellyel a távolságot fogod mérni: helyezd magad közelebb vagy messzebb a tárgytól, attól függően, hogy milyen messze érzed magad a másiktól, ha az adott pozíciót töltöd be. Ha megtaláltad a megfelelő távolságot, idézd fel újra a képet. Nevezd el. Írd le egy papírra mint az első identitáspozíciót. Most hagyd, hogy a tested felidézzen egy másik testtartást ebből a kapcsolatból, és ismételd meg a folyamatot. Annyiszor ismételd meg a gyakorlatot, ahány újabb identitáspozíció bukkan fel."
6. Ha a pár befejezte az egyik fél repertoárjának feltérképezését, ugyanezt megtehetik a másik féllel is. Ha mindketten végeztek, szedjék össze a repertoárjukat, ellenőrizzék, hogy kimaradt-e valami, vagy bármit hozzá kellene-e még adni stb.
7. Az utolsó lépés, hogy a partnerek megosztják egymással, mire jutottak: először mindkét félnek van 2 perce elmondani, hogy érzi magát a repertoárjával kapcsolatban, és hogy felfedezett-e új dolgokat.

MÁSODIK LÉPÉS: A HATALMI DINAMIKÁK FELTÉRKÉPEZÉSE

8. A második lépésben a résztvevők feladata feltérképezni a hatalmi dinamikákat: minden, az ELSŐ LÉPÉSBEN beazonosított pozíció esetében el kell dönteniük, hogy az milyen mértékben kapcsolódik bizonyos társadalmi státuszhoz, illetve mennyire éreznek vele kapcsolatban szubjektív megerősítést. A kettő nem feltétlenül fog egybeesni. Például egy nő lehet „gondviselő" pozícióban, ami – a társadalmi kontextus függvényében – társadalmilag nem feltétlenül megbecsült pozíció, azonban neki fontos lehet.
9. Ha kis számú résztvevővel dolgozunk, körbe mehetünk a teremben, és ösztönözhetünk mindenkit arra, hogy ossza meg a tapasztalatait. Ha sok résztvevő van, javasolhatjuk, hogy ugyanezt párokba rendeződve tegyék.
10. A beszélgetés helyett elő is adhatják a tapasztalataikat. Kérj fel egy önként jelentkezőt, aki szívesen megosztaná, amit összeállított. Együtt vegyétek végig mindegyik pozíciót (pl. gondviselő, múzsa, bizalmas stb.), és mindegyik esetében kérd meg a résztvevőt, hogy a testével mutasson egy, az adott pozícióra jellemző képet. Kérdezd meg a többi résztvevőt, hogy felismeri-e valaki a pozíciót, és ha igen, az illető átveheti az előző résztvevő helyét a színpadon. Ezután folytatjuk, és a lista mindegyik eleméhez tartozni fog egy „szobor", amelyeket a színpadon megcsodálhatunk. Ha már minden kép fent van a színpadon, a résztvevő eldöntheti, hogy szeretné-e megtartani őket az eredeti pozíciójukban, vagy inkább változtatna rajtuk. A következő lépésben kérd meg az önként jelentkezőt, hogy szubjektív megerősítés szerint rendezze sorba a szobrokat: a jobban megerősített pozíciók kerüljenek közelebb a nézőkhöz, míg a kevésbé megerősítettek menjenek a színpad hátuljára. Ha ez kész, kérdezd meg a résztvevőt, mi változna, ha a szubjektív megerősítés helyett a társadalmi státusz szerint rendezné sorba a szobrokat, vagyis külső perspektíva szerint.

MEGBESZÉLÉS

Megkérhetjük a résztvevőket, hogy ha van kedvük, osszák meg, mit fedeztek fel/mire jöttek rá a partnerükhöz fűződő kapcsolat sokféleségével kapcsolatban (hogyan kapcsolódnak egymáshoz ezek a rétegek stb.)

TIPPEK

- A gyakorlat kissé elvont, így a résztvevőknek segíthet, ha részletesen bemutatod a saját leltárodat, mielőtt nekiállnak az egyéni munkának. Ha konkrét példákat látnak a „pozíciókra”, az megfoghatóbbá teszi számukra a koncepciót.
- A SZERETET és HATALOM elemzéséhez javasoljuk az *Intimitáskészségek c.* könyv „Intimitás, interakció és hatalom” című fejezetét, különös figyelmet szentelve a „hatalomnak”.
- Ha a repertoárok párokban történő, színjátszós felfedezése mellett dönt a csoport, hasznos lehet kiosztani egy segédanyagot a résztvevőknek, hogy irányítani tudják a társukat. A kiosztandó segédanyag a függelékben található.

ONLINE MEGVALÓSÍTÁS

A gyakorlat első része, a „Leltár készítése egy adott kapcsolatban betöltött szerepekről/pozíciókról” online is elvégezhető. A résztvevők használják a számítógépüket (Powerpoint, Word vagy Jamboard), vagy ha papíron dolgoznak, a végén készítsenek róla egy fényképet, amelyet megoszthatnak a társukkal. Ezt leszámítva az utasítások és a dinamikák ugyanazok.

A státusz/hatalmi pozíciók vizuális feltérképezéséhez játszhatunk színekkel és méretekkel. Ha például egy pozíciót komoly társadalmi megbecsülés övez, vagy szubjektíven megerősítettnek érzünk, azt nagyobb post-ittel jelezhetjük.

ELMÉLET

Az identitáspozíciók sokféleségéről:

Hermans, H., Kempen, H., Loon, R. 1992. “The Dialogical Self: Beyond Individualism and Rationalism”, *American Psychologist*, 47(1):23-33.

A színjátszós felfedezés a La Xixa színház által kifejlesztett identitásfelfedező gyakorlat lépéseit követi.

FÜGGELÉK– KIOSZTANDÓ SEGÉDANYAG:

EGY KAPCSOLATON BELÜLI POZÍCIÓK REPERTOÁRJÁNAK FELFEDEZÉSE

1. Kérd meg a társadat, hogy gondoljon egy konkrét intim kapcsolatra, amelyet szívesen feltérképezne a gyakorlat során.
2. Ha kiválasztotta a kapcsolatot, kérd meg, hogy válasszon egy tárgyat, amely a másik felet fogja képviselni (arra fogjátok használni, hogy beállítsátok a két ember közötti távolságot).
3. Kérd meg a társad, hogy csukja be a szemét, és hagyja, hogy a teste felidézze az erre a kapcsolatra jellemző valamelyik visszatérő gesztust vagy testtartást. Ezt fogjuk „képnek” hívni.
4. Kérd meg a társad, hogy helyezkedjen közelebb vagy messzebb a tárgytól, attól függően, hogy mennyire érzi magát közel a másik személyhez, amikor erre a képre gondol. Ellenőrizd, hogy megtalálta-e azt a távolságot, amelyet helyesnek érez.
5. Kérdezd meg a társad, hogy érzi magát, ha az adott gesztust/testtartást imitálja.
6. Kérd meg a társad, hogy nevezze el a képet, felhasználva a képhez fűződő érzékszervi tapasztalásait. Ha segítségre van szüksége, javasolhatsz néhány szót, amelyeket felhasználhat, ha szeretne.
7. Írd le a nevet. Ha neked vagy a társadnak van mobiltelefonja, akár le is fotózhatjátok a képet. Ez később hasznos lehet a számára.
8. Ha kész vagytok, kérd meg a társadat, hogy engedje el ezt a képet, majd engedje a testét egy újabb visszatérő gesztust/testtartást felidézni ebből a kapcsolatból.
9. Addig ismételjétek a fenti lépéseket, míg el nem fogynak a felbukkanó képek.
10. Ha mindegyik képet véglegesítettétek, hagyd, hogy a társad külső szemmel tekintsen rájuk, hátha megért vagy tanul valamit a képekből, és az általuk betöltött pozíciókból.

A PARTNEREKRŐL

Elan Interculturel (Parizs)

Tapasztaljuk meg a sokszínűséget! Az Elan Interculturel nonprofit szervezet 2008-ban jött létre az 1901-es törvény szerint az alábbi mottóval: megtapasztalni a sokszínűséget. Az interkulturális impulzus – franciául „élan" – befogadása azt jelenti, hogy megengedjük magunknak, hogy meglássuk a különbségeket, anélkül, hogy megragadnánk náluk. Azt jelenti, hogy képesek vagyunk élvezni ezeket a különbségeket azok erőltetése nélkül. Azt jelenti: időt szánunk rá, hogy megtanuljuk kezelni a bizonytalanságot, a másságot és a változást. Azt jelenti, hogy felelősséget vállalunk a társadalmi különbségekből adódó egyenlőtlenségek láthatóvá tételéért, és az ellenük való küzdelemért. A művészeti mediációs központ arra inspirál minket, hogy fedezzük fel a művészet és a kulturális sokszínűség metszéspontjait: hogyan ábrázolja a művészet azt, ami egyesíti és ami elválasztja a különböző kultúrából származó embereket, és hogyan sarkall a kreatív művészei tevékenységben való részvétel arra minket, hogy megismerkedjünk az idegennel önmagunkban és önmagunkon kívül.

www.elaninterculturel.com

Associació La Xixa Teatre (Barcelona)

A La Xixa egy non-profit szervezet, amely a társadalmi átalakulást szolgáló színházi eszközök és oktatási módszerek kutatására, fejlesztésére és népszerűsítésre szakosodott. Különböző szakterületekről és kultúrákból származó együttműködőkből álló csoport vagyunk, és több mint harminc önkéntes támogatását élvezzük, akik a társadalomtudományok, a pedagógia és a művészetek szakértői. A csoport sokszínűsége gazdagítja a szociális és kreatív munkánkat, amely által folyamatosan tanulunk és képezzük magunkat.

Workshopokat, trénerképzést és művészeti programokat tartunk különböző csoportoknak helyi és nemzetközi szinten, melyek fő pillérei a következők:

- interkulturalitás, rasszizmus, idegengyűlölet és társadalmi befogadás;
- gender (társadalmi nem), egyenlőség és szexuális sokszínűség;
- aktív állampolgári részvétel és helyi szintű fejlesztések.

A La Xixa elkötelezett olyan támogató projektek létrehozásában, amelyek a részvételi módszerek, a folyamatorientált pszichológia és az Elnyomottak Színháza eszközeit használják, és hogy a társadalmilag sebezhető csoportokban egyéni és kollektív átalakulási folyamatokat segítsen elő.

www.laxixateatre.org

Képes Alapítvány (Budapest)

A Képes Alapítvány missziója, hogy segítse a különböző (hátrányos helyzetű) célcsoportokat a szociális érzelmi tanulás kompetenciáinak a fejlesztésében. Célunk ezen készségeket - közvetlenül vagy közvetve - fejlesztő kezdeményezések, programok, foglalkozások elemzése, kidolgozása, adaptálása, hatékonyságának mérése, népszerűsítése.

Fontosnak tartjuk ezt a területet, mivel a szociális érzelmi tanulás kompetenciák javítják a tanulási és munkahelyi teljesítményt, illetve segítenek a hétköznapi életben való alkalmazkodásban. Ezeket a készségeket lehet tanítani és fejleszteni, és ezzel segíteni a hátrányos helyzetű embereknek, hogy jobban teljesítsenek: a megnövekedett önbizalmuknak, a tanulásra való motiváltságuknak, a nagyobb rugalmasságuknak, a reálisabb célkitűzéseiknek és a jó problémamegoldó készségüknek köszönhetően jobb eredményeket érhetnek el az ugyanazon hátrányos helyzetű csoportba tartozó társaiknál.

www.kepesalapitvany.hu

In Touch

Hisszük, hogy a multikulturális házasságok csakúgy, mint egy falatozás a török kebabosnál vagy a más kultúrák megismerésének lehetőségét kínáló olcsó repülőjáratok mind hatékonyan segítik a rendszerszintű, ideológiai, kulturális és vallási különbségek áthidalását. Erőt meríthetünk abból, hogy megosztjuk egymással a személyes tapasztalatainkat, hozzáférést adunk a belső és a közös erőforrásainkhoz és kapcsolódunk mások belső világához.

Hisszük, hogy a mély, személyes kapcsolódások befogadóbb, toleránsabb, nyitottabb és békésebb multietnikumú, multikulturális társadalmak kialakulásához vezethetnek. A modern életre jellemző széttöredezettség és közvetettség helyett mi a közvetlen emberi tapasztalatra fókuszálunk: ugyanazzal a testtel és lélekkel adunk életet, fejlődünk és tanulunk, szeretünk és dolgozunk, eszünk és gondolkodunk.

Éppen ezért olyan projekteket szeretnénk kidolgozni, amelyek az élet személyes területeit érintik: a születést, a fejlődést, az otthont, a gyógyulást, a szexualitást (ars erotica), az átmeneteket, a gyászt és a halált. Az emberi létezés legalapvetőbb jellemzőire akarunk fókuszálni, ilyenek az emberi test, a szexualitás, az evés, az étel elkészítése és megosztása, a családi kapcsolatok, az intimitás, a munka, az otthonépítés és a gyász. Ezeket a helyzeteket, életszakaszokat mindnyájan megéljük, ezért ezek lehetőséget nyújtanak idegenek számára, hogy a legtermészetesebb és leghatékonyabb módon kapcsolódhassanak egymáshoz.

www.weareintouch.org

IMPRESSZUM

A kiadványt összeállították, lektorálták, szerkesztették:

Adrian Crescini (Associació La Xixa Teatre)
Ana Fernández-Aballí (Associació La Xixa Teatre)
Rácz Anna (Képes Alapítvány)
Mester Dóra (In Touch)
Káplár Éva (Képes Alapítvány)
Eloise Dubrana (élan interculturel)
Lorena Valencia Galvez (Associació La Xixa Teatre)
Meritxell Martinez (Associació La Xixa Teatre)
Morgane Boidin (élan interculturel)
Várhegyi Vera (Elan Interculturel)

Koordinátor:
Dóra Djamila Mester
(In Touch)

Borítóterv és tördelés:
Associació La Xixa Teatre

Lektorok:
Sereg Judit
Benedek Enikő

Kiadás éve:
2021

A kiadványt fordították: az ELTE fordító és tolmács MA hallgatói: Busi-Szabó Bernadett, Czikó Enikő, Gamauf Angelika, Gulyás Luca, Horgos Bence, Illár Klaudia, Koós Krisztina, Kovács András, Kucbel Tímea, Lauró Petronella, Ludmerszki Szilvia, Mayer Zoé, Mezei Lilla, Mich Teodóra, Nagy Melinda, Pál Dániel, Pázmány Ildikó, Réthelyi Virág, Sopronyi Gréta, Uhrin Tamás, Wynn Anna

Szerzői jogok:

A kézikönyvben található minden anyag a Creative Commons Licenc szabályai szerint publikálható, kivéve, ha a szerzők közvetlenül és egyértelműen mást nem engedélyeznek.

A szöveg szabadon megosztható (másolható és terjeszthető) bármilyen médium által és formátumban, valamint szabadon lehet idézni és adaptálni (újraszerkeszteni, átalakítani, felhasználni) a kézikönyvben leírt törekvésekkel összhangban lévő célokból, azzal a feltétellel, hogy minden ilyen esetben megemlítésre kerül a forrás; illetve amennyiben az anyag adaptálásra kerül, arról értesíteni kell a kidolgozó partnerek valamelyikét, és e-mailen megküldeni neki a vonatkozó szövegrészt.

Az Európai Unió Erasmus+ programjának társfinanszírozásával

IRIS

INTIMACY,
RELATIONSHIPS &
INTERCULTURALITY
IN YOUTH WORK

#intimacyacrosscultures
www.intimacyacrosscultures.eu

Az Európai Unió
Erasmus+ programjának
társfinanszírozásával