



HOE JE THEATER KUNT GEBRUIKEN OM SOCIAAL-EMOTIONELE VAARDIGHEDEN TE ONTWIKKELEN

Tools uit de theaterwereld kunnen heel handige middelen zijn voor individuele en sociale transformatie. Door middel van theateroefeningen en ensceneren kunnen we op veel verschillende niveaus met de werkelijkheid werken: de werkelijkheid vanuit verschillende perspectieven visualiseren, analyseren, ermee experimenteren, creatieve strategieën genereren en oefenen voor het echte leven. Tegelijkertijd ontwikkelen we persoonlijk, relationeel en sociaal inzicht, bewustzijn en vaardigheden. Theater stelt ons in staat om na te denken over en te handelen naar onszelf - mind, body en emotie - en onze verbinding met anderen en met de wereld.

Theatre of the Oppressed en Forumtheater

Een methodologische benadering van theater die bijzonder nuttig is om de verbinding tussen het zelf, anderen en de wereld te begrijpen en te bewerken, is de Theatre of the Oppressed (TO) benadering. TO werd ontwikkeld in de jaren 1970 door de Braziliaanse toneelschrijver Augusto Boal, en is gebaseerd op het boek *Pedagogie van de onderdrukten* (Paulo Freire, 1970) - waar alle mensen, ongeacht hun leeftijd, achtergrond of situatie, kunnen onderwijzen en leren, eigenaar zijn van bepaalde kennis, alsook hetzelfde recht hebben om te spreken, gehoord te worden, en om opties, inhoud, problemen en oplossingen voor te stellen. TO wordt gebruikt om machtsstructuren te analyseren om machtsmisbruik dat in ons dagelijks leven systematisch wordt gepleegd en bestendigd in kaart te brengen. TO gebruikt theaterspelletjes en oefeningen om onze percepties te de-mechaniseren en ons bewust te maken van onszelf en onze context. Door de ervaringen van de deelnemers als kernverhalen te gebruiken om de complexiteit van onze eigen realiteit te analyseren, stelt deze methodiek ons in staat alternatieven te zoeken en collectief te creëren voor conflicten die vaak moeilijk op te lossen zijn vanuit een individuele positie.

Forumtheater is het basisinstrument binnen het Theatre of the Oppressed. De structuur van het Forumtheater is gebaseerd op het presenteren van een kort stuk dat wordt gestopt op het moment dat er maximaal conflict is. Nadat de facilitator het stuk stopt, nodigt hij de toeschouwer uit om het debat te openen en het podium op te gaan om de hoofdrolspelers te vervangen om de situatie te veranderen.

De facilitator levert gegevens om het debat te voeden, het publiek te betrekken en stelt vragen om een collectieve reflectie te genereren over ons gedrag, om zo bewustzijn en verandering in onze houding te bewerkstelligen.

Zo kunnen de deelnemers in het publiek, door hun optredens op het podium met de andere acteurs, tussenbeide komen in het stuk en hun gedachten, wensen, strategieën en oplossingen delen. De scène wordt net zo vaak geherinterpreteerd als het publiek met verschillende interventies komt. Elk voorgesteld alternatief wordt besproken en geanalyseerd om de haalbaarheid van de voorgestelde oplossing te onderzoeken.

Proceswerk

Om onze invalshoek met betrekking tot het faciliteren van groepen te verbreden en om beter om te kunnen gaan met de vele emoties en reacties die tijdens TO-workshops kunnen opduiken, mixen we de methodologie met Proceswerk. Proceswerk of Procesgeoriënteerde Psychologie (POP) integreert en gebruikt bijdragen uit verschillende disciplines om de transformatie en groei van individuele en collectieve groepen te faciliteren: gemeenschaps- en organisatieontwikkeling, diversiteits- en leiderschapstraining, counseling en groepsfacilitatie. Proceswerk richt zich vooral op het ontwikkelen van een staat van bewustzijn door individuen en groepen te helpen zich te realiseren hoe zij hun ervaringen waarnemen en beleven en ze te leren hun aanpak te veranderen en informatie te vinden die niet zo makkelijk wordt opgemerkt of was weggestopt (en dus het vermogen van een persoon om te reageren beperkt). Veel van de informatie die we nodig hebben om onszelf te transformeren en om te groeien daagt ons gewone bewustzijn uit.

Zonder het te beseffen, marginaliseren we bepaalde aspecten van onze dagelijkse ervaring: emoties, verlangens, dromen, intuïties, fantasieën, stemmingen, etc., omdat ze in conflict komen met ons basisgeloofssysteem of met de dominante cultuur waartoe we behoren. Proceswerk leert ons om ons te verbinden met ons diepere zelf en om creatief te zijn en te navigeren te midden van extreme omstandigheden.

Door middel van verschillende tools en oefeningen stelt POP ons in staat om dit te doen:

- Macht opnieuw verdelen en belang hechten aan de gemoedstoestand van groepen,
- Praten over verschillende onopgeloste of moeilijk op te lossen problemen,
- Reageren op gevoelens van frustratie als gevolg van wantrouwen of angst voor hogere machtssferen,
- Uitdaging bieden aan hopeloosheid m.b.t. verandering,
- De wens om te trainen binnen de gemeenschap en om de gemeenschap te ervaren opnieuw ontdekken,
- De kwaliteit van groepsprocessen verbeteren,
- Tijd besparen in termen van efficiëntie en effectiviteit van processen,
- Conflicten transformeren tot ruimtes voor reflectie en actie,
- Het heroverwegen van organisatievormen om groepsgelijkheid te bereiken en zorg te dragen voor eerlijkheid en machtsevenwicht,
- Deelname en betrokkenheid van alle betrokkenen stimuleren, rekening houdend met groepsdiversiteit.

Deze tool is gericht op het vinden van nieuwe manieren om sociale wezens te begrijpen en duurzamere gemeenschappen te creëren op basis van principes van co-existentie in diversiteit.

Theater- en Proceswerk toegepast op sociaal-emotioneel leren in jongerencontexten

Theater- en Proceswerk is vooral nuttig bij het werken in een setting met jongeren vanwege de ontwikkelingsfase waarin jongeren zich bevinden. In deze levensperiode ervaren jongeren belangrijke fysieke, cognitieve en sociale veranderingen. Vooral hun relaties met anderen zijn relevant voor de manier waarop deze veranderingen plaatsvinden, maar ook hun besluitvorming en identiteitsvorming. Vaak hebben jongeren moeite om de complexiteit van de interactie tussen al deze elementen te begrijpen, en het ontbreekt hen vaak aan de middelen om deze complexiteit het hoofd te bieden en te beheersen, wat leidt tot conflicten met zichzelf en anderen en meer kans op risicogedrag.

Theater- en Proceswerk helpt jongeren om deze complexiteit in hun eigen tempo en in hun eigen woorden te identificeren, te visualiseren, te definiëren, te onderzoeken en te benaderen. Theater- en Proceswerk zijn nuttige tools voor jongerenwerkers om met jongeren te werken vanwege het volgende:

- Deze methoden helpen om moeilijke en/of abstracte concepten op eenvoudige en begrijpelijke wijze uit te leggen en ze plaatsen deze concepten in het alledaagse leven van de jongeren. Theater is vooral nuttig om het vermogen van jongeren te ontwikkelen om vanuit concrete ervaringen tot abstracte concepten te komen.
- De belichaamde en participatieve opzet van beide methoden stelt jongeren in staat zich de methode opnieuw toe te eigenen, deze aan te passen aan hun eigen manier van de werkelijkheid begrijpen en deze werkelijkheid te analyseren vanuit voor hen relevante perspectieven. Als gevolg daarvan kunnen ze zelfbewustzijn en zelfmanagement integreren in de manier waarop ze zich tot zichzelf en tot anderen verhouden.

- Deze methoden, met name Proceswerk, stellen jongeren in staat om verborgen aspecten van zichzelf, zoals hun identiteit, verlangens, angsten en geloofssystemen, die een impact hebben op de manier waarop ze zich tot anderen verhouden, te laten voortbestaan en te onderzoeken. Door deze verkenning worden jongeren zich bewust van hun beslissingen, risicofactoren en van de mogelijkheden om positieve veranderingen in zichzelf, hun relaties en binnen hun bredere sociale context door te voeren.

Vanwege de potentie van deze instrumenten om met jongeren te werken en tegelijkertijd rekening te houden met hun perspectief, binnen een veilige ruimte, geloven wij dat jongerenwerkers deze methoden nuttig zouden kunnen vinden bij de omgang met jongeren, evenals het ondersteunen van jongeren bij hun relatie tot zichzelf en tot anderen.