

Mogu li priče riješiti probleme?

PRIČOM DO EMOCIONALNE STABILNOSTI

JOŠ MALO O VAŽNOSTI KREATIVNOSTI

Kreativnost nije privilegija nekih pojedinaca, već je osobina svakog čovjeka. Nažalost, ona može, kao i svaka ljudska mogućnost, biti uništena kao opće svojstvo života. Kreativnost treba poticati i njegovati, bez nje je teže živjeti. Guilford i Lowenfeld V. (1987) su postavili kriterije za prepoznavanje kreativnosti. To su:

1. **Osjetljivost za probleme** sposobnost ili osjetljivost da u stvarima ili ljudima uočavamo posebne crte i osobine po kojima se odvajaju od drugih, da uočavamo neuobičajene situacije.

2. **Sposobnost** da sačuvamo stanje prijemčivosti za utiske i ideje koje dolaze izvana, da ih lako primamo i lako na njih odgovaramo, posjedujemo brojne asocijacije, primisli i mogućnosti odgovora.

3. **Pokretljivost** u reakcijama na vanjske utiske i doživljaje, sposobnost da im se brzo prilagodimo, da ih lako slijedimo, da mijenjamo način mišljenja i ponašanja kad se promijeni vanjska situacija.

4. **Originalnost** smatra se najdragocjenijom osobinom kreativnosti.

5. **Sposobnost preoblikovanja** i drukčije upotrebe predmeta, drukčijeg ponašanja. Sposobnost da za poznate materijale nademo neku novu vrstu upotrebe.

6. **Sposobnost analize i apstrakcije** raščlanjivanje jedne percepcije ili doživljaja u njegove dijelove te uočavanje finih i neprimjetnih detalja.

7. **Sinteza** sposobnost povezivanja dijelova koji će dati novu cjelinu, novi smisao, novi oblik predmetima ili mislima.

8. **Koherentna organizacija** pomoću koje je čovjek sposoban dovesti u sklad svoje misli i svoju osjetljivost (Lowenfeld V., 1976).

Sukladno ispravnom shvaćanju kreativnosti, osobe koje rade s malom djecom upozorava se KAKO se mora-ju ponašati da ne priušte kreativnost djeteta:

- Poštovati pitanja djece i dovesti ih do toga da sama pronađu odgovor. Poštivati neobične, originalne ideje i nastojati da dijete otkrije njihovu vrijednost. Pokazati djetetu da njegove ideje imaju neku vrijednost. Preuzeti one ideje koje je moguće prihvatiti.

- Omogućiti djeci slobodan rad, bez prijetnji ocjenjivanja ili sudova vrijednosti i kritike. Nikada ne iznositi sud o ponašanju djeteta, a da se ne objasne uzroci i posljedice (Lowenfeld V., 1971).

BIBLIOTERAPIJA

U svakodnevnom radu s djecom treba koristiti različite vrste izražajnih (ekspresivnih) tehnika čiji je zajednički cilj poticanje razvoja djeteta, pobuđivanje pozitivnih emocija, poticanje govornog izričaja te lakše izražavanje i rješavanje problematičnih situacija u kojima se dijete našlo. Korištenjem izražajnih tehnika stručnjaci imaju mogućnost, na posredan način, dobiti od djeteta informacije koje su im u standardnim uvjetima nedostupne.

U izražajne tehnike spada i **BIBLIOTERAPIJA**. Ova tehnika, kao i sve ostale (muziko-terapija, kreativne tehnike crtež, slikanje, modeliranje ...) ima svoja osnovna načela koja odgajatelj tijekom primjene ne smije zanemariti.

Biblioterapija je svaka planirana i unaprijed pripremljena upotreba književnih djela bilo koje vrste, namijenjena poticanju emocionalnog izražaja, smanjenju emocionalne napetosti, razvijanju kreativnosti, ali i suočavanju sa stresom te tretmanu raznih poremećaja. Biblioterapija je terapijsko sredstvo kojim razvijamo određene dječje osobine: motoriku, spoznajni razvoj, percepciju, socijalizaciju, komunikaciju, govorne vještine, brigu o sebi, emocije ...

Biblioterapija ne uključuje samo pasivno slušanje nego i raspravu, komunikaciju s vršnjacima u istoj situaciji te, u slučajevima ozbiljnijeg poremećaja ili bolesti, nudi drukčiji pogled na bolest od onog koji je dijete samo stvorilo. Putem biblioterapije pomažemo djetetu da izgradi sliku o sebi, o vlastitom tijelu i osobnim mogućnostima. Pomažemo razviti svijest o emocionalnom "ja" - o vlastitim željama i osjećajima, kao i o sebi kao društvenom biću.

CILJEVI BIBLIOTERAPIJE

1. POISTOVJEĆIVANJE

Djeca s kojima se provodi biblioterapija mogu se poistovjetiti (identificirati) s likovima iz literature. To posebno lako uspijeva djeci koja se brzo uključuju u priču i odmah ih ponese radnja te na taj način doživljavaju čitav niz različitih emocija. Poistovjeđivanje je najvažniji od svih procesa tijekom biblioterapije, jer je ona podloga za psihički i socijalni razvoj djeteta te se ne mogu, ako izostane, razviti niti drugi procesi.

2. PROJEKCIJA

Onaj tko provodi biblioterapiju projicira sebe i svoje osjećaje u lik s kojim se poistovjećuje pa kroz taj lik izražava vlastite stavove i reakcije drugih. To je ispravan način ispitivanja vlastitog i tuđeg ponašanja, kao i iskušavanje alternativnih načina rješavanja nekog problema.

3. KATARZA

Dijeleći emocije s likom s kojim se poistovjećuje, dijete može doživjeti emocionalno rasterećenje i olakšanje.

PROVEDBA BIBLIOTERAPIJE VOĐENO ČITANJE

S djecom se radi u grupi u kojoj ne treba biti više od 8 djece. Odgajatelj mora dobro poznavati djecu kako bi znao pravilno reagirati u slučaju da se među njima pojave problemi. Isto se tako i djeca trebaju međusobno poznavati i ne smiju biti u međusobnim konfliktima. Ugođaj u grupi mora biti opušten. Tijekom čitanja svako dijete mora vidjeti sve ostale članove grupe, što daje mogućnost neverbalne komunikacije. To znači da svi trebaju sjediti u krugu. Odgajatelj ne smije biti izvan grupe, nego se mora postaviti kao njen ravnopravni član.

Prije čitanja odgajatelj se mora temeljito pripremiti. Treba odabrati tekst prilagođen stanju i dobi djece u grupi. Mora biti upućen u vještinu improvizacije, tako da čitanje ili pripovijedanje bude živo i dramatično. On, također, mora biti sposoban pokrenuti djecu na aktivnu suradnju. Prije čitanja ili pripovijedanja odgajatelj treba uspostaviti kontakt s grupom, prema materijalnom prikazu ljudskog ponašanja preko romana, pripovijetki, poezije ili drame.

OSNOVNI KORACI U VOĐENOM ČITANJU

- Izbor prikladnog literarnog djela. Ono sadrži opise svih emocionalnih i etičkih reakcija o kojima želimo razgovarati, bez obzira na literarni oblik pripovijetke, basne, bajke, kratke priče, drame ...
- Čitanje teksta uz prikladnu improvizaciju.
- Prepričavanje događaja iz teksta.
- Pronalaženje emocionalnih reakcija likova i razgovor o njima.
- Pronalaženje relevantnih tema iz teksta vezanih uz osobno iskustvo pojedinca.
- Pronalaženje zaključaka, poruka i pravila.

Početno čitanje uvodi književno djelo u čitateljev spoznajni svijet u tri faze:

1. DOŽIVLJAJ DJELA
2. EMOCIONALNA REAKCIJA NA PROČITANO
3. RACIONALNO OBUHVAĆANJE DJELA I EMOCIJA KOJIMA SMO REAGIRALI NA PROČITANO.



CPO Zamet, DV Mlaka, Rijeka: Posjet Gradskom kazalištu lutaka

Tijekom čitanja važno je voditi računa o psihološko-spoznajnim elementima, tj. paziti na dob i psihičku strukturu djeteta iskustva, emocionalna osjetljivost, motiviranost ..., kako ne bismo izazvali pretjeranu emocionalnu reakciju. Što je dijete mlađe, to bi priča trebala biti kraća i jednostavnija, puna lijepih slika koje djetetu pomažu da si jasnije predoči moguće komplikiranije pojmove.

SMIŠLJANJE I PRIPOVIJEDANJE PRIČA

Mnogi ljudi čvrsto vjeruju da su načini kako gledaju na svijet i njihovo ponašanje jedini »racionalni« načini gledanja i ponašanja. Pobijanje takvih stajališta obično ih potiče da se još tvrdoglavije drže svojih uvjerenja. To je »osjećaj racionalnosti« i vrlo je otporan na »logičan« i »racionalan« razgovor. Tu leži prava vrijednost priča. Priče su dobre za rješavanje nekog problema jer ne napadaju otvoreno barijere koje smo stvorili u našem umu, one ih obilaze tako što direktno dolaze do nesvjesnog. Priče nisu nikakva prijetnja, jer na prvi pogled ne djeluju napadački. Na kraju krajeva, u bilo kojem trenutku priče, slušatelji mogu odlučiti da priča nije o njima! Čak i kad svijest tako odluči, nesvjesna se strana ne mora složiti. Priče funkcioniraju na dvije glavne razine. Prva se razina obraća intelektualnoj, »racionalnoj« lijevoj strani mozga koja prihvaća sadržaj, govorni jezik, slike snova i simbole. Ta strana nije zainteresirana za moralne principe i »racionalna« objašnjenja. Ona se također ne da pokolebati izravnim jezikom, već ima instinktivan rječnik i najmanje je čuvana od novih načina »gledanja« ili »pomoći« izvana. Pokušat ćemo reći kako izabrati, pripremiti i ispričati priču drugima.

POČETAK PRIČE

Mnogi ljudi uopće ne pomišljaju da je itko u današnjem modernom svijetu zainteresiran za ovakve »duhovne«, stvari, ali iskustvo u radu na satovima pripovijedanja priča s djecom i odraslima pokazuje da su simbolični materijali, mitovi i osobito legende, ne samo

snažni favoriti, nego i hrana stvarnim potrebama, posebice zato jer se ljudi osjećaju sve više i više odvojenima od prirode, društva i sebe samih. Stručnjaci pretpostavljaju da je »pripovijedati jednako biti čovječani«.

Pripovijedanje je oduvijek bilo izraz čuđenja čovječanstva o tajnama života, ne samo stoljećima, već tisućljećima, jer ono ima jednaki udio u ljudskom iskustvu kao buđenje i spavanje te je jednako potrebno za psihi kao što je hrana nužna tijelu. Mitologija pomaže osobama da se ne identificiraju s nekim zasebnim slučajevima, nego s općenitijim pojmovima koji nadilaze vrijeme te pomaže da ih postave u sklad sa svima onima koji su otišli i svima onima koji će doći. Ti obredi konstantno uzdižu pojedince do statusa ratnika, mladenec, udovice ili svećenika. Te uloge (i prateći rituali poput vjenčanja i pogreba) su izrazi mitskih prototipa. Sudjelujući u ritualu, mi ujedno sudjelujemo u mitu.

Prije svega, priča ispričana usmeno dopušta slušatelju da sam zamisli heroja, čudovište, kulu. Simbolične figure će biti naslikane prema potrebi pojedinca. Pojedinac prima posebni osjećaj kad sluša stvarnu osobu kako pripovijeda neku priču. Stvara se ljudska povezanost; veza stvorena vizualnim kontaktom i motivirana raspoloženjem publike i reakcijom na sam materijal. Postoji mogućnost sudjelovanja djece. Mnoge su priče smišljene da bi ih se podijelilo usmeno i ne odgovaraju baš najbolje vizualnom mediju.

Pripovijedanje je ušlo u teška vremena i trebat će uložiti veliki napor kako bi ga se vratilo na njegovo pravo mjesto. Kada pokušavamo obnoviti umjetnost, trebamo pronaći materijal koji će imati neki smisao za današnju publiku. Ona prekrasna osobina većine mitskih priča je da čine distancu između slušatelja i sebe samih i dopuštaju da simboli djeluju na podsvjesnoj razini. Slušatelj se poistovjećuje s herojem i heroinom i može indirektno učiti od pobjeda nad velikim preprekama i teškoćama koje prolaze heroji ili od tragičnih završetaka koje neki likovi doživljavaju.

ODABIR PRIČA

Odabir priča je jedan od najzahtjevnijih zadataka s kojima se susreće pripovjedač. Koristat ćemo prikazati neke dobre materijale i njihovu korist.

1. DOBRO ODABRANA PRIČA JE POUČNA

Skoro u svakoj tradiciji postoji sustav poučnog materijala poznatog kao »poučavajuće priče«. One postoje u usmenoj i u pismenoj formi već tisućama godina. Zbog toga, korištenje »poučavajuće priče« treba odgađati dok se ne pojavi potreba za njom. Većina takvih priča su »mršave« po karakteru. Ne sadrže neke suviše poučke i nepotrebne likove. Ne postoji ni pravi način interpretacije tih priča. Nema pravih odgovora. U radu s grupom svi komentari na priču trebali bi biti vezani samo uz osobnu interpretaciju – ne bi trebalo biti nikakvih primjedbi na komentare drugih ljudi. Sve su osobne reakcije zakonite za osobu koja ih ima; sve interpretacije ili osjećaji su istiniti. Često je zanimljivo pomoći sudionicima da pronađu pravila u svojim odgovorima. Na primjer, slične reakcije na

slične likove ili obrasce ponašanja u većem broju priča mogu pokazati kako sudionik gleda na svijet. I što je neka reakcija burnija, to sigurniji možemo biti da smo pogodili neku bitnu točku. Zvuči kao da su poučavajuće priče vrlo snažan alat. Treba, dakle, razlučiti te priče od ostalog materijala. Kako ćete tražiti:

Prvo, postoje knjige koje već imaju etiketu poučavajućih priča. Dobre knjižnice i knjižare mogu biti od velike pomoći pri pronalasku.

Drugo, potražite tradicionalni materijal; mitove, legende i priče iz narodne baštine. Općenito govoreći, što je priča starija to je bogatiji unutarnji sadržaj. Vjerojatno u svim tim likovima nalazimo dualizam koji možemo naći u nama samima pa je to razlog zašto su te priče ostale tako popularne. Dobru priču možemo prepoznati, ako oстане u sjećanju nakon nekoliko čitanja. Potražite priče koje ne pripovijedaju već govore o nekoj unutarnjoj istini.



DV Radost, Selce: Jutarnji razgovori

JEDNOSTAVNE PRIČE I BAJKE

Neki se od simbola sadržanih u mitovima i legendama mogu pronaći i u jednostavnim pričama i bajkama. Te se priče prvenstveno pričaju iz zabavnih razloga i nisu smišljene da bi učile pojedinca o načinu življenja u skladu s prirodom, društvom i svemirom. Većina tih priča ima sretan završetak i prije mnogo su godina bile zabava za puk u dugim danima i noćima. No, u njima se ipak mogu razlučiti mitološki motivi. Kao primjer može poslužiti zalutali lik u dubokoj šumi koji odjednom čuje glas ili susreće »pomoćnika«, ponekad prerušenog u pticu ili životinju, koji mu pokazuje put iz šume.

Te su priče prvenstveno za djecu i mogu se smatrati dječjom mitologijom. Mnoge od tih priča govore o ulasku u odraslu dob, koji je izražen ubijanjem zmajeva, prelaženjem opasnih pragova ili izlaskom iz situacije u kojoj je lik »zagavljen« u djetinjstvu (npr. *Tmoruzica* djevojčica upada u dubok san sve dok ne dođe princ i budi njezinu ženstvenost). Kako se na te priče ne gleda kao na »stvarne« događaje (npr. *Crvenkapica* nije »stvarna« djevojčica) simboli svojstveni tom materijalu mogu obaviti svoj posao i ostaviti podsvjesne poruke u psihi. Mnoge priče sadrže tragove primitivnih vjerovanja i običaja. Nadnaravne priče, priče o životinjskoj magiji i vilama, čudovištima, patuljcima i divovima su sve jednom bile sadržane u mitovima prošlosti

PREPRIČAVANJE POUČAVAJUĆIH PRIČA

Pravilo za poučavajuće priče jest da se one trebaju ispričati što vjerodostojnije, bez intervencija u fabulu. To je zato jer se o rječniku priče razmišljalo i usavršavalo ga nebrojeno puta da bi se pojačao učinak priče. Pokušajte zadržati izvorni rječnik i izbjegavajte improviziranje novih situacija ili dijaloga. Druga važna razlika između prepričavanja poučavajućih i »običnih« priča jest da se poučavajuće priče trebaju prepričavati sa što manje osobnih dodataka, naglasaka ili sudova samog pripovjedača. Poučavajuća priča treba se pričati sporo, kako bi se slušatelje poticalo da rade na osobnim shvaćanjima bez da se oslanjaju na pripovjedača. Treba malo vremena da se na to naviknete, jer većina nas želi učiniti naše priče živima i punima osobnosti. To će u ovom slučaju štetiti samom materijalu. Nemojte pričati previše takvih priča. Njihova je vrijednost u tome što su smišljene da se prepričavaju jedna po jedna kako bi ostalo dovoljno vremena za razmišljanje.

GLAVNE ZNAČAJKE PRIČE

Oblik

Većina se jednostavnih priča, u suštini, sastoji od tri osnovna dijela početka, sredine i kraja. Svaki ima posebnu funkciju i cilj. Prvi dio postavlja mjesto radnje, uvodi glavni lik, prikazuje u glavnim crtama situaciju koja vodi glavni lik u akciju i objašnjava vanjske motive heroja/heroine – ono što se mora ostvariti do završetka. Drugi dio gradi prepreke, beznaadne položaje i sukobe koje glavni lik mora nadjačati. To je ujedno mjesto gdje se odvija i samo odrastanje lika. Posljednji dio sadrži najvažniji trenutak ili vrhunac priče. Završetak treba odlučiti je li heroj/heroina ostvario cilj zadan u prvom dijelu.

Grubo govoreći, prvi dio zauzima četvrtinu priče, srednji polovicu a kraj opet četvrtinu. Ako priču pripovijedate deset minuta, dvije minute ostavite za kraj prvog djela, šest minuta za drugi dio i dvije minute za treći dio.

Sukob

Sve priče sadrže probleme, sukobe ili prepreke s kojima se glavni lik mora suočiti. Svaki se od njih mora činiti većim i težim od prethodnog. Ako pripovjedač prikaže prvu prepreku jednako teškom kao i posljednju, koja je najteža, bez razlike u napetosti, ostali će problemi biti žarište antiklimaksa. Ideja je učiniti svaki izazov malo više nesavladivim od prethodnog kako bi se zadržala napetost o tome hoće li glavni likovi ostvariti svoje ciljeve.

Tempo

Zaplet priče se mora graditi sigurno, dok glavni lik napreduje prema vrhuncu (obično prema posljednjoj najtežoj poteškoći). Tempo se mora ubrzavati. To se radi na dva načina:

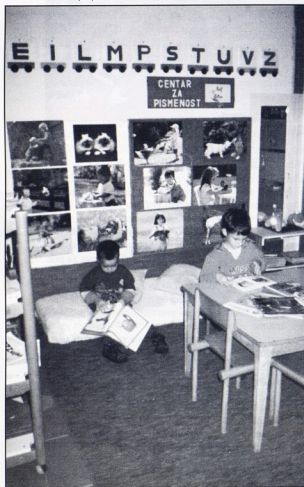
1. razmici između prepreka i sukoba moraju biti sve kraći i kraći. Uporno ima sve manje vremena za slušatelja da »uhvati dah«.

2. trebao bi postojati porast u brzini pričanja i porast u napetosti glasa. To je ponekad popraćeno kraćem rečenica što daje iluziju da priča ide sve brže.

Da bismo potpuno povećali utisak vrhunca, obavezno je da slušatelji razumiju što se događa u priči. Kobno je ako se mora stati i objasniti kako se heroj/heroina uopće našao u toj zbrci. Ako se to dogodi, obično je zbog toga što se nije pridodalo dovoljno pažnje prvom dijelu. Ubrzanje se neće ostvariti, ako su potrebna objašnjenja u bitnim trenucima i zbog toga se mora naglasiti smještaj priče i ispričati polagano i oprezno!

Stvaranje uspona i padova

Priča ispričana od početka do kraja u visoko-emocionalnom tonu ostavit će slušatelja emocionalno



CPO Zamet, DV Mlaka, Rijeka:
Centar za početno čitanje i pisanje



DV Mrav, Mačkovec

neuključenog. To je zbog toga što osoba u jednom potezu može biti kratko emocionalno uključena. Vrlo emotivni trenuci moraju biti u ravnoteži s onima manjeg emotivnog utiska, kako bi publika imala priliku uloviti dah. Neuspjeh stvara situacije prevelike stimulacije gdje publika postaje bezosjećajnom i emotivno udaljenom od priče. Zaplet s neprekidnim nasiljem, na primjer, postaje monotonim, čak i dosadnim, ako ne postoje prekidi u akciji. Zapamtite da svaki napeti trenutak treba uvod, poantu i emocionalnu stanku. Ideja je naglasiti svaki emotivni dio do kraja i stvoriti slušateljevu emotivnu angažiranost. Ovdje je dobro sjetiti se roller-coastera. ("tobogan smrti" u zabavnim parkovima).

Završetak

Vrhunac priče je scena, obično smještena u trećem dijelu, gdje heroj/heroína susreće najveću prepreku. To je najviši emotivni trenutak priče. Mora biti potpun shvatljiv slušatelju. Heroj/heroína ili uspijeva postići cilj ili ne. Mnogi početnici kad pišu svoje priče troše previše vremena na razvijanje priče do najvišeg trenutka vrhunca, ali ne uspiju dati zadovoljavajuću završetak jer glavna motivacija heroja/heroíne ostaje neriješena. Publika mora na početku znati što lik vidljivo ili tjelesno pokušava ostvariti i to se na kraju mora zadovoljavajuće i odlučno riješiti. To ne znači da svi završeci moraju biti sretni, nego da publika mora biti jasno je li lik ostvario ciljeve postavljene na početku priče.

Vjerodostojnost

Sve priče posjeduju neku vrstu pravila, strukture koja se mora poštivati da bi one bile uvjerljive ili logične. Čak i priče o bogovima sa supermoćima imaju svoja ograničenja unutar svojih posebnih svjetova. Pripovjedač mora osigurati da svijet u kojem žive njegovi likovi ima uvjerljivu strukturu. Lik ne može biti mrtav u jednom, a živ u drugom trenutku, jedino ako nije jasno izrečeno da je to moguće unutar granica svijeta samog lika. Likovi moraju

pričati i ponašati se unutar granica svojih moći i mogućnosti, a situacije se moraju doimati logičnima. Mora postojati razumljiv razlog zašto se likovi ponašaju onako kako se ponašaju ili će se slušatelj isključiti iz priče i neće ostati u emotivnom skladu s likom. To je razlog zašto je neophodno opisati mjesto i mogućnosti likova na početku priče. Zapamtite, čak i Superman ima svoje slabosti i to je ono to ga čini simpatičnim i angažiranim herojem.

Priča u slikama

Korisno je doživljavati priču kao seriju kratkih slika. Zamislamo skup slika i dobivamo slijed scena. Tada je vrlo jednostavno naglasiti radnju oko svake slike. Možemo napraviti i listu pojmova ili fraza koje povezujemo sa svakom slikom ili epizodom te tako pripremiti najvažnije crte svake priče. Ideja je zadržati te crte kratkima, da pamćenje ne bi postalo teže od učenja cijele priče! Izričito naglašavam da, osim poučavajućih priča, pripovjedač ne pamti priču. Pamćenje teksta može biti kobno, jer zaboravljena rečenica ili fraza može kompletno zablokirati mozak i time pripovjedač gubi riječi. Pripovjedač također mora biti slobodan u dodavanju detalja priči, kao što smo prije prikazali. To je ono što pripovijedanje čini tako zanimljivim. Priča je nova svaki put kad je pripovjedač započne. Međutim, predlažem da se zapamti prva rečenica (da pripovjedač započne sa sigurnošću) i zadnja rečenica (mnogim pripovjedačima je teško zadovoljavajuće završiti priču). Na taj način pripovjedač može unijeti u priču osobnost, stil i odgovor publike.

Tjelesni vid priče

Zanimljiv način uvježbavanja priče je da se s njom postupa kao da je tjelesna vježba. Cilj je sljedećih vježbi, osnovanih na Labanovom (1975) principu razumijevanja kvalitete i dosega pokretnosti tijela, osposobiti pripovjedača, što je moguće više, u tečnosti i prilagodbi tijela i glasa. Labanove tehnike, koje uključuju promatranje ljudskog pokreta u slijedu vremena, prostora, sile i tijeka, često se koriste u pripremi plesača i studenata dramskih umjetnosti. Slijede neke prepravke tih vježbi koje pomažu pripovjedačima zamisliti »pokrete« unutar priče.

Vrijeme

Sve se priče događaju unutar određenog vremenskog okvira. Priča se može odvijati u vremenu od nekoliko sati, dana ili godina. Priča ima poseban uvodni trenutak gdje susrećemo heroja/heroína i određeno odredište ili završnu točku. Kako napredujemo s pričom želimo naglasiti bit. Također, želimo da se radnja odvija u ubrzanom ritmu kako heroj/heroína ulazi u završni vrhunac i kreće prema završnim trenucima priče.

Probajte sljedeće vježbe i zamislite si priču na kojoj trenutno radite.

- Hodajte normalnim korakom po sobi. Obratite pažnju na ritam srca koji je stalan i pravilan. Vaše bi tijelo trebalo biti opušteno i neubrzano. Ubrzajte malo korak i primijetiti ćete da čak i taj mali korak ubrzava tijelo. Povećajte brzinu dok se ne budete kretali koliko god brzo možete, ali bez trčanja. Obratite pažnju na napetost u rukama i gornjem dijelu tijela.

- Zaustavite se i počnite s brzim, naglim pokretima (dobra je ideja imati nekoga tko bi udarcima bubnja naglasio stanku i pokret). Što sada osjećate u tijelu? Koji učinak ima takva vrst koraka na vaš ritam srca?

- Vratite se na normalan korak i lagano usporite svoje pokrete sve dok ne počnete hodati najsporijim mogućim korakom, ali bez zaustavljanja. Kakav sada osjećaj imate?

Pokušajte koristiti iste vježbe izgovarajući, uz kretanje, besmislene glasove poput »aaa«. Pri ubrzavanju koraka pustite da volumen vašeg glasa postane sve jači. Takav način promjene je ono što pripovjedač pokušava postići u priči. Zapamtite da pripovjedačev govor tijela, znakove napetog trenutka, publika primjećuje i jednako je važan kao i same riječi. Za odgovor kada koristiti te isprekidane ili ubrzane korake vratite se na poglavlje oblika priče.

Prostor

Drugi pristup, izravno vezan za vremenski, pristup je prostora. Sve priče zauzimaju određenu količinu prostora. Neke se odvijaju s malom količinom vanjskih detalja kao u prilično uskom prolazu. Druge više krivudaju, skupljajući konce drugih likova i koristeći detaljne opise mjesta radnje ili drugih stvari koje mogu pridodati našem razumijevanju njihovih motiva ili radnji. Da bismo to tjelesno objasnili isprobajmo sljedeće vježbe. Uvijek ovisi o pripovjedaču koju će tehniku koristiti. Bez obzira koju izabere, obje trebaju biti pod kontrolom.

1) Izaberite jednu točku u sobi. Usredotočite se ignorirajući sve ostale predmete oko te točke. Krenite ravno prema njoj ne gubeći je iz vida. Ne dopustite da išta drugo privuče vašu pažnju.

2) Sada pokušajte prijeći sobu do nove točke. Ovaj put, međutim, dopustite svojim očima da prihvate različite predmete ili boje. Jedno se vrijeme na to usredotočite, čak i dok se krećete prema novoj točki prije povratka svom predmetu. Uzmite si dovoljno vremena i ne dopustite da budete užurbani.

Neke priče, npr. moralne, često imaju uski fokus u samom smislu i jeziku kojim se koriste za pokretanje radnje. Jednake su prvoj vježbi koja je vrlo kontrolirana i ima određeni razlog. Neke druge priče, kao one iz irske tradicije, su potpuno različite. Čini se kao da priča krivuda od osnovnog smisla ovamo i onamo, dok dodajemo još više detalja da zadržimo radnju od prebrzog razvijanja. Nemojte se zavaravati i misliti da je ova tehnika krivudanja izgovor za improvizaciju umjesto pažljivog planiranja priče! Jednako kao što ste trebali isplanirati put kojim ste išli u drugoj vježbi da biste ga mogli ponoviti, tako i

pripovjedač mora pažljivo razraditi plan svih »odstupanja« ili dodanih informacija. Svaki vanjski materijal mora biti smišljen u korist same biti priče. Koriste se obje tehnike. Također, zapamtite da preveliko krivudanje može zamutiti motive samog heroja i može se izgubiti sama bit priče.

Pripovjedač mora odlučiti kakvu će vrstu priče ispričati. Treba li se pripovjedač doimati vrlo staloženim od početka do kraja ili bi malo više improvizirani stil (kao da priča ima zasebni slijed) bio bolji? U pravilu, mitovi i mnoge pučke priče zahtijevaju prvi stil dok fantastične priče i duhovite priče, posebno ako sadrže scenu potjere, zahtijevaju drugi stil.

Gestikulacija

Pripovjedač mora oživiti sve likove, mjesto radnje, radnju i temu svake priče. Marie Shedlock, jedna od velikih starijih pripovjedačica, govori o pripovjedaču kao o stvaratelju male kazališne produkcije. Kad se pripovjedač dio doživljava na ovaj način, jasno je da je gestikulacija bitan dio cjelokupnog učinka priče. Pokreti moraju biti u službi naglašavanja priče i ne bi trebali odvlačiti pažnju s nje. Nervozno igranje gumbima, lupanje nogama ili koračanje i meškoljenje za vrijeme pripovijedanja može privući toliku pažnju da se stvarna priča gubi. Budite svjesni govora tijela i korištenja ruku. Pustite da pokreti prirodno isplivaju iz priče. Neki su pripovjedači više animirani od drugih. To se ne smije gušiti, ali se mora imati pod kontrolom.

Pripovijedanje je umjetnost, ali s malo odlučnosti dostupna je svakome.

Zaključak

Živimo u zanimljivim vremenima gdje tehnološki napredak i umjetna inteligencija ponekad predstavljaju prepreku da se prisjetimo naše ljudskosti. Kroz buđenje našeg unutarnjeg uma, kroz pripovijedanje, sudjelujemo u općem nasljedstvu i shvaćamo osnovne tajne života koji svi dijelimo ... Pokretanje našeg izmišljenog života, života koji je u nama, života koji svi dijelimo je jedan od nama najizazovnijih zadataka, i individualno i profesionalno. Ako je naša tehnologija izraz naše inteligencije, tada su naše priče izraz naše duše. Ravnoteža leži negdje između.

Dubravka Šimunović

Odabir nekih književnih djela za uspješnu provedbu biblioterapije:

- *Kako živi Antuntun* - Grigor Vitez
- *Bajke* - Braća Grimm
- *Domaća zadaća* - Ivan Kušan
- *Što sve mogu dječaci* - Mladen Kušec
- *Bajke i priče* - Hans Christian Andersen
- *Djevojčica sa žigicama* - Hans Christian Andersen
- *Mali princ* - Antonie de Saint Exupery
- *366 i još više bajki* - Oscar Wilde
- *Ljut kao ris* - Marija Duš
- *Telegrafске басне* - Gustav Krklec
- *Kako je Potjeh tražio istinu* - Ivana Brlić-Mazuranić