

UNIVERZA V LJUBLJANI
AKADEMIJA ZA GLEDALIŠČE, RADIO, FILM IN TELEVIZIJO

Dramaturgija in scenske umetnosti

HELENA ŠUKLJAN

Ekspresivno pisanje

Pisanje uprizoritvenih besedil skozi vaje ekspresivnega pisanja

Magistrsko delo

Ljubljana, 2024

UNIVERZA V LJUBLJANI
AKADEMIJA ZA GLEDALIŠČE, RADIO, FILM IN TELEVIZIJO

DRAMATURGIJA IN SCENSKE UMETNOSTI

HELENA ŠUKLJAN

Ekspresivno pisanje

Pisanje uprizoritvenih besedil skozi vaje ekspresivnega pisanja

Magistrsko delo

Mentorica: prof. mag. Žanina Mirčevska
Somentor: izr. prof. dr. Borut Škodlar

Ljubljana, 2024

Podatki o delu

Ime in priimek: Helena Šukljan

Naslov magistrskega dela: *Ekspresivno pisanje; Pisanje uprizoritvenih besedil skozi vaje ekspresivnega pisanja*

Kraj: Ljubljana

Leto: 2024

Število strani: 123

Naziv visokošolske ustanove: Univerza v Ljubljani, Akademija za gledališče, radio, film in televizijo

Program in smer študija: Podiplomski študijski program Dramaturgija in scenske umetnosti

Mentorica: prof. mag. Žanina Mirčevska

Somentor: izr. prof. dr. Borut Škodlar

Jezikovni pregled: Zala Hriberšek

ZAHVALA

Zahvale v knjigah skoraj vedno preskočim. Zame nimajo posebnega pomena, saj imen oseb, ki se jim avtorica ali avtor zahvaljuje, običajno ne poznam. Pomen zahvale zares občutim šele, ko jo pišem sama. Razumem jo kot retrospektivo prehojene poti, v kateri se spomnim vseh oseb, ki so na poti pisanja verjele vame in me podpirale.

Najprej se želim zahvaliti mami in očku za neskončno podporo, ljubezen in zaupanje pri moji izbiri poklicne poti ter za to, da sta mi omogočila varno in mirno šolanje. Najlepše se zahvaljujem tudi vsem ostalim bližnjim sorodnicam in sorodnikom, ki že od začetka budno spremljajo mojo profesionalno pot in me brezpogojno podpirajo.

Takoj za njimi močno objemam in se zahvaljujem Lei, Kaji, Ani in Yleniji. Hvala za podporo, pogovore in nasvete v vseh letih študija, predvsem pa za potrpljenje in nenehno bodrenje v zadnjem letu, ko je bilo moje jokcanje o magistrski nalogi tedensko (proti koncu že dnevno) na repertoarju.

Globoka zahvala gre Mancii, s katero sva se ves čas študija podpirali in si stali ob strani, ter Nini in Urši, s katerima smo na drugi stopnji skupaj ustvarjale prijetno ter stimulatивно dramaturško sobivanje.

Hvala tudi Bojani, Silvi, Simoni in Mihi za vso pomoč in podporo v času študija, predvsem ob oblačnih dneh.

Velika zahvala za pričujoče magistrsko delo in celoten študijski proces na akademiji gre prof. mag. Žanini Mirčevski, ki me je dobro vodila skozi vse negotovosti in zastranitve, s katerimi sem se soočala tako pri pisanju magistrske naloge kot tudi v procesu pisanja vsakega uprizoritvenega besedila.

Najlepša hvala somentorju, izr. prof. dr. Borutu Škodlarju, za natančno branje naloge, dragocene komentarje in strokovne uvide.

Zahvaljujem se tudi doc. dr. Blažu Lukanu za pomoč in svetovanje pri izbiri teme, prof. dr. Tomažu Toporišču za pogovor, ki mi je pomagal organizirati moje zmedene misli, ter izr. prof. dr. Lii Katarini Kompan Erzar za branje delovne verzije naloge.

Iz srca se zahvaljujem Luciji, Domnu, Žigi in Žigi, ki so zagnano in z ljubeznijo soustvarjali produkcijo *Ostanejo samo občutki*; hvala tudi ekipi Gledališča Glej za prijetno in korektno sodelovanje.

Hvala vsem (do sedaj še neomenjenim) udeleženkam projekta »Duhovna in osebna rast skozi pisanje« – Katarini, Anamariji in Eriki – za prijetno in navdihujoče sodelovanje. Še posebej se zahvaljujem Katji, Vesni in Valentini, ki so zvesto sledile pilotnemu 4-tedenskemu programu pisanja in podale komentarje, na podlagi katerih sem lahko pripravila novo verzijo: »20-dnevni program pisanja kot sredstvo za samopomoč pri soočanju z izgubo in žalovanjem«. Hvala vsem osebam, ki so izkazale interes za sodelovanje pri omenjenem programu pisanja, še posebej se zahvaljujem tistim, ki so ga izpeljale do konca.

Posebna zahvala pa tebi, Jan. Neizmerno hvaležna in počaščena sem, da si prav meni zaupal svojo zgodbo, da smo jo skupaj preslikali v gledališki jezik in podarili ljudem. Še bolj hvaležna pa sem za najino prijateljstvo. Na tem mestu se zahvaljujem tudi Romani in Srečku, da ste te pripeljala na svet in vzgojila v tako srčno osebo. Rada te imam.

POVZETEK

Magistrska naloga *Ekspresivno pisanje*, podnaslovljena *Pisanje uprizoritvenih besedil skozi vaje ekspresivnega pisanja*, v središče zanimanja postavlja dve tehniki pisanja – impulzivno (kreativno) in ekspresivno pisanje. Naloga obravnava vprašanje, kako lahko skozi vaje impulzivnega in ekspresivnega pisanja pridemo do čim bolj izvirnega in pristnega materiala za nastajajoče uprizoritveno besedilo. Na podlagi literature, vaj pisanja in konkretnih primerov pisanja uprizoritvenih besedil *Unikat* (2020) in *Ostanejo samo občutki* (2024), razprava izpostavi ključne razlike med obema tehnikama in kot učinkovito metodo za pridobivanje (izhodiščnega) materiala opiše prednosti ekspresivnega pisanja, četudi je to v prvi vrsti uporabljeno za terapevtske namene.

Ključne besede: ekspresivno pisanje, impulzivno pisanje, kreativno pisanje, aplikativna umetnost, žalovanje, izguba, *Ostanejo samo občutki*.

ABSTRACT

The masters thesis “Expressive Writing”, subtitled “Writing Performance Texts through Expressive Writing Exercises”, focuses on two writing techniques – impulsive (creative) writing and expressive writing. The thesis addresses the question of how exercises in impulsive and expressive writing can lead to the creation of the most original and authentic material for an emerging performance text. Drawing on literature, writing exercises, and specific examples from the performance texts *Unikat* (2020) and *Only Feelings Remain* (2024), the discussion highlights the key differences between the two techniques and describes the advantages of expressive writing as an effective method for generating (initial) material, even though it is primarily used for therapeutic purposes.

Key words: expressive writing, impulsive writing, creative writing, applied art, grieving, loss, *Only Feelings Remain*.

KAZALO VSEBINE

1. Uvod.....	7
2. Impulzivno pisanje	10
2.1. Dramska struktura	11
2.2. Pisanje iz impulza	13
2.3. Psiho-fizično stanje med impulzivnim pisanjem	16
2.4. Tehnika impulzivnega pisanja	17
2.5. Vaje impulzivnega pisanja	23
2.5.1. Vaje za izhodiščni material	23
2.5.2. Vaje za razvoj lika/karakterja	25
2.5.3. Vaje za razvoj zgodbe	28
2.5.4. Vaje za ustvarjanje globine in unikatnosti	30
2.6. Pisanje dramskega besedila <i>Unikat</i> skozi vaje impulzivnega pisanja	31
3. Ekspresivno pisanje.....	40
3.1. Pisanje zdravi?	44
3.2. Učinki pisanja za samopomoč.....	46
3.3. Moč zapisane besede.....	48
3.4. Uporaba vaj pisanja za samopomoč v procesu žalovanja	50
3.4.1. Raziskava na Fakulteti za socialne znanosti Univerze v Stavangerju.....	52
3.4.2. Vaje ekspresivnega pisanja	53
3.4.3. Izvedba projekta »Duhovna in osebna rast skozi pisanje«	56
3.4.4. 20-dnevni program »Pisanje kot sredstvo za samopomoč pri soočanju z izgubo in žalovanjem«	63
4. Pisanje uprizoritvenega besedila skozi vaje ekspresivnega pisanja v procesu žalovanja	67
4.1. Ostanje samo občutki	67
4.1.1. Uporaba vaj ekspresivnega pisanja v procesu pisanja uprizoritvenega besedila.....	71
4.2. Potencial vaj ekspresivnega pisanja kot material za uprizoritveno besedilo	77
5. Primerjava tehnik impulzivnega in ekspresivnega pisanja	81
5.1. Primerjava v literaturi	81
5.2. Primerjava v praksi	85
6. Zaključek.....	89
7. Viri in literatura	92
8. Priloge.....	95

1. Uvod

V osnovni šoli me je bilo zelo strah teme, zato sem s to težavo obiskala šolsko psihologinjo, ki mi je dala navodila, naj vsak dan pišem o svojem strahu ter o svojih občutkih, povezanih s strahom pred temo. Skozi čas mi je bilo res lažje, moji strahovi so postopoma izpuhteli in danes jih skoraj ni več. Seveda tega ne gre pripisovati zgolj osnovnošolskemu pisanju, a kljub temu lahko nedvomno trdim, da mi je pred dobrimi petnajstimi leti pisanje prvič nevede pomagalo pri razreševanju določene težave. Takrat še nisem razumela, zakaj moram pisati, in kako naj bi pisanje vplivalo na moj strah, niti nisem razumela koncepta ekspresivnega ali terapevtskega pisanja, ampak sem to vzela kot (pravzaprav zelo zabavno) nalogo.

Zelo dobro se spomnim tudi svojih začetkov dnevniškega zapisa, ki prav tako segajo v osnovno šolo. V Avditoriju Portorož smo si ogledali predstavo *Ljubezen Anne Frank*,¹ ki se je osredotočala na Annino željo, da postane pisateljica, zato je bil element pisanja dnevnika zelo izpostavljen. To me je tako navdušilo, da sem še isti teden želela zvezek – dnevnik – ki sem ga po dolgih dneh odločanja, le izbrala: debel zvezek brez črt, zelene barve, z belo-roza črto na zgornji polovici platnic in z zelenim trakcem. Vanj sem začela dnevno zapisovati svoje občutke, misli, doživetja. Od takrat pogosto zapisujem svoje dneve; sicer v zadnjih letih ne gre več za vsakodnevno, rutinsko pisanje, ampak za uporabo pisanja (predvsem dnevniškega pisanja), ko se najdem v precepu, pred večjim izzivom, ko sem zelo žalostna ali ko želim zapisati nekaj, česar nočem pozabiti. Že po nekaj dnevih zaporednega pisanja opazim, kako se moje počutje spremeni, kako vse težave izgubijo svojo težino in na svet gledam bolj optimistično – pisanje mi pomaga. Preden sem poznala kakršno koli literaturo ali študije o pozitivnih učinkih, ki jih ima pisanje na človeka, sem tako skozi prakso sama, intuitivno, spoznala moč pisanja in to tudi s pridom uporabljala.

Odkar pomnim, pa sem se tudi ustvarjalno izražala skozi pisanje. Že kot otrok (spomin mi seže v drugi razred osnovne šole) sem pisala pesmi in pravljice, zelo zgodaj pa sem zapisala tudi svoje prvo dramsko besedilo (poletje 2010). Pisala sem brez vnaprejšnjega načrta, sinopsisa ali določenega dramskega trikotnika oz. strukture. Vse, kar sem poznala, so bili dramski liki (pri čemer ne moremo govoriti o poglobljenih karakterjih) in osnovni zaplet. Dialog se je pisal »sam

¹ Premiera: 9. 10. 2008 v Gledališču Tartini Piran, produkcija: Gledališče Koper.

od sebe«, dramske situacije so si sledile »same od sebe«. Nedvomno sem pri pisanju tega besedila nevede uporabila tehniko impulzivnega pisanja.

Vstopimo sedaj v časovni stroj in se vrnimo v sedanost, kjer nas pričaka:

*Spet sem se tako težk ospravlva tipkat. In tudi, ko se, se po par vrsticah zamotim z drugimi stvarmi, socialnimi omrežji. Sploh ne vem, kako hitro mine čas. Kar grozno je to. Mislim, da si moram dat neko dnevno omejitev in drugače telefon met proč od sebe, izklopjen internet. To ni ok, res ne. bom dve leti pisala amgistrsko, če bom v tem tempu nadaljevala. Včeraj nisem torej nič napisala. Danes sem en prizor in pol (božična večerja in taxi srečko). Hočem dokončat, ampak ne morem, prav ne morem. Zjutraj sem tri ure sedela za računalnikom in nič. Ne vem, kaj je fora
[...]
Volje nimam. Energije nimam. Fokusa nimam. Magistrsko bi pa mela! Pa bi tudi, da ima Jan magistrsko. Ampak saj bo, saj bo.*

(Šukljan, »Dnevniški zapis«, 15. 12. 2023 ob 23.30)

To je dnevniški zapis, uvrstila bi ga lahko tudi med ekspresivno pisanje, ki je nastal med pisanjem magistrske naloge oz. natančneje v procesu pisanja uprizoritvenega besedila *Ostanejo samo občutki*.² Med branjem svojih (dnevniških) zapisov v obdobju pisanja besedila sem ponovno ugotovila, da sem misli zapisovala zgolj ob težkih trenutkih, v katerih lahko zasledim veliko mero dvoma, negotovosti in nezaupanja vase. Takih zapisov je veliko, saj je bila moja pot do razjasnitve teme magistrske naloge zelo dolga in negotova, a sem se na koncu odločila, da v središče zanimanja postavim pisanje, natančneje tehniki impulzivnega in ekspresivnega pisanja. Raziskavo in proces pisanja pričujoče razprave je vodilo vprašanje, **kako skozi vaje impulzivnega in ekspresivnega pisanja priti do čim bolj izvirnega in pristnega materiala za uprizoritveno besedilo (posledično tudi do originalnega uprizoritvenega besedila) ter kakšne razlike opazimo pri uporabi ene ali druge tehnike pisanja.**

Odločitev, da bom magistrsko nalogo v takem obsegu posvetila pisanju, je prišla spontano, kot posledica dogodkov in projektov minulega študijskega leta. K sodelovanju pri svoji magistrski produkciji me je – že pred časom, a letos tudi »uradno« – povabil igralec Jan Slapar z jasno izoblikovano željo, da želi produkcijo posvetiti materi in očetu, ki sta umrla v njegovem otroštvu. Prosil me je, če bi zanj napisala uprizoritveno besedilo. Vedela sem, da bo pisanje zahtevno in bistveno drugačno od vseh dotedanjih, a sem vabilo brez pomisleka sprejela. V

² Uprizoritveno besedilo je bilo napisano za potrebe magistrske produkcije študenta dramske igre, Jana Slaparja. Izvedeno je bilo v obliki zvočno-vizualne instalacije, ki je bila premierno na ogled med 28. 2. in 1. 3. 2024 v Gledališču Glej.

približno istem času je profesorica Žanina Mirčevska predlagala, da naše delo na produkciji dodatno nadgradimo z raziskavo v okviru RSF (Razvojni steber financiranja) projekta, ki se izvaja na Univerzi v Ljubljani. Projekt, ki smo ga naslovile *»Duhovna in osebna rast skozi pisanje«*, je bil izveden v sodelovanju s Teološko fakulteto in Študijsko-raziskovalnim centrom za družino. Skozi 4-tedenski program pisanja in študij obstoječe literature smo raziskovale *»i*, kako lahko vaje ekspresivnega in kreativnega pisanja ob izgubi in v procesu žalovanja vplivajo na duhovno in osebno rast osebe.

Delo na omenjenih projektih – tako v vlogi ustvarjalke magistrske produkcije, kot tudi avtorice in *»uporabnice«* programa pisanja za samopomoč – me je pripeljalo do ugotovitve, da se na področju pisanja odpira široko polje, ki potrebuje poglobljeno raziskavo. Nujno se mi je zdelo, da vse ugotovljeno zaokrožim, nadgradim z dodatno literaturo in primeri ter združim v razpravi. Tako je nastala pričujoča magistrska naloga, strukturirana v štiri večje sklope. Najprej se skozi pregled literature ter vaj pisanja in preko konkretnega primera pisanja dramskega besedila *Unikat* (2020) posvetim tehniki impulzivnega pisanja; za tem sledi poglavje, v katerem predstavim tehniko ekspresivnega pisanja, učinke, ki jih ima pisanje na psiho-fizično zdravje ljudi ter v ospredje postavim moč pisanja ob izgubi in v procesu žalovanja; nadaljujem s poglavjem, v katerem na konkretnem primeru pisanja uprizoritvenega besedila *Ostanejo samo občutki* ter na primeru vaj, ki sem jih opravila sama, preverjam potencial vaj ekspresivnega pisanja; na koncu pa sledi še zaključna primerjava tehnike ekspresivnega in impulzivnega pisanja.

Pomen pričujoče razprave sama vidim tudi v povezavi med znanostjo in umetnostjo. Opažamo namreč, kako lahko umetnost (v našem primeru je to impulzivno pisanje oz. pisanje nasploh) pozitivno vpliva na psiho-fizično zdravje ljudi oz. omogoča vsaj to, da se z določenimi življenjskimi situacijami lažje soočimo, ter obratno, kako lahko vaje ekspresivnega pisanja, ki so prvotno uporabljene v terapevtske namene, služijo kot sredstvo oz. metoda pisanja, s katero avtorice *»i«* dostopamo do bolj avtentičnega, izvirnega in pristnega materiala za literarna dela.

2. Impulzivno pisanje

Od kod človeku želja oz. potreba po pisanju? Od kod izvira *impulz* po pisanju? To vprašanje bi lahko razširili tudi na celotno umetnost in se vprašali, od kod človeku potreba po ustvarjanju, sploh glede na to, da ga ne uvrščamo v osnovne človekove potrebe, ampak se po Maslowu t. i. estetske potrebe (potrebe po umetnosti, lepoti, simetriji) uvrščajo na šesto mesto osemstopenjske lestvice.³ Velikokrat se avtorice_ji literarnih del same_i sprašujemo, kaj podobnega, ali si ob pogovoru z drugimi ustvarjalkami_ci postavljamo vprašanje, zakaj sploh kreativno pišemo, kaj nas je spodbudilo k temu dejanju. V večini primerov se pogovor hitro zaključi z odgovorom: »Ne vem, začutila sem, da moram pisat«, kar je blizu starodavnega razumevanja umetnic_kov kot medija za božanski glas, ki govori skozi človeka (Blatnik 9). Če pa se pogovor ali naša misel razvije dalje, pridemo do spoznanja, da je pisanje zelo logična izbira za oblikovanje zgodb, s katerimi je človek civilizacijsko oz. kulturološko povezan, ter za izražanje (občutkov). Moč kreativnega pisanja nam omogoča, da razvijemo in izostrimo sposobnost artikulacije svojih misli oz. sposobnost, da ubesedimo občutke, stanja, dogodke, čustva, da preverjamo in odkrivamo lastna stališča, drugim sporočamo nekaj za nas pomembnega, si morda odgovorimo na določena vprašanja ipd.

Pisatelj Graeme Harper v svojem delu *On Creative Writing* navaja še en razlog, da se ljudje poslužujemo pisanja, ko trdi, da lahko izvor za izgovorjeno besedo in pogovor iščemo v potrebi oz. nuji po komunikaciji, pod istim razlogom pa lahko iščemo tudi nastanek (za)pisane besede. Skozi kreativno pisanje in umetnost nasploh človek pravzaprav počne dvoje – sočasno komunicira in ustvarja, pri tem pa uporablja osnovno človekovo komunikacijsko orodje – besedo (Graeme ix). Besedila, ki komunicirajo z občinstvom, nosijo *misel*, vanje je vpisano jasno in močno sporočilo, s katerim se bralke in bralci lahko poistovetijo. Vsako pisanje pa ni namenjeno javnemu prikazu. Včasih pišemo samo zato, da si olajšamo dušo in naših zapisov nimamo namena z nikomer deliti, skozi pisanje pa vseeno vzpostavimo samodialog in samorefleksijo (tipičen primer takega pisanja je npr. tehnika pisanja dnevnika).⁴ V takih primerih je komunikacija s širšim občinstvom sekundarnega pomena.⁵ Če pa pišemo za javnost

³ Kasnejši psihologi (npr. Manfred Max Neef) človekovih potreb niso več razumeli kot hierarhično urejene, ampak kot sistem, kjer so potrebe med seboj povezane in interaktivne.

⁴ Tehnika pisanja dnevnika je podvrsta ekspresivnega pisanja, ki je pogosto uporabljena kot metoda pri terapevtskem delu (npr. pri razreševanju različnih duševnih stanj).

⁵ Sicer so prav besedila, pisana iz neke avtentične izkušnje (ki jih načeloma ne delimo), navadno tista, ki nosijo najbolj močna in pomenska sporočila.

in je cilj zaključeno (uprizoritveno) besedilo, je na strani pišoče_ga odgovornost, da sporočilo oz. misel teksta predstavi tako, da bosta razumljiva tudi nekemu, ki besedilo bere prvič.

Vprašajmo se, ali obstajajo splošno sprejeta »pravila/navodila« za pisanje uprizoritvenih besedil, ki bi vodila do kvalitetnega uprizoritvenega besedila z močnim sporočilom. Ponudimo lahko zelo klišejski odgovor, in sicer, da obstaja toliko načinov pisanja, kot je pišočių oseb. Vsaka dramatičarka oz. dramatik (sploh tiste_i, ki pišejo že dlje časa) ima razvit svoj sistem pisanja, svoja »pravila/navodila«, katerim sledi. Obstajajo različne tehnike dramskega pisanja, čeprav uprizoritvena besedila v osnovi nastanejo skozi dva osnovna pristopa pisanja: impulzivno pisanje in sistematični razvoj dramskih struktur. V procesu pisanja je največkrat kombinacija obojega in stroga delitev hitro deluje »papirnatost« in nesmiselno, a za potrebe te razprave bomo sledili omenjeni binarni delitvi.

Dramatičarka_k svoje besedilo v prvi vrsti *gradi*, medtem ko pesnica_k pesmi *piše*. V primeru, da se dramatičarka_k pri svojem pisanju naslanja samo na sistematični razvoj dramskih struktur, bo besedilo obrtno dobro, prednosti takega pisanja vidimo v dobri pripravi zgodbe, likov in v sistematičnem razvoju vseh elementov dramske strukture. Po drugi strani pa tvega, da bo pisanje hitreje zdrsnilo v klišejske rešitve, bo predvidljivo, premočrtno, liki stereotipni, dialog shematski itd. V nasprotnem primeru, ko se avtor_ica poslužuje tehnike impulzivnega pisanja, se s tem prepusti toku misli, črpa iz svojega spomina in domišljije, črpa iz svojega nezavednega, kjer je shranjen najbolj originalen material za dramska besedila. Zgolj prepustitev toku misli pa lahko vpliva na (ne)koherentnost dramske strukture, vodi do nejasnega in pomanjkljivega besedila, celo do konfuznosti zgodbe, do nedoslednih in nerazvitih karakterjev, do neizdelanega dialoga, skratka: besedilo bo manj verjetno vključevalo zaokroženo, vzročno-posledično in celovito zgodbo.

2.1. Dramska struktura

Na enem izmed prvih predavanj dramskega pisanja na UL AGRFT se seznanimo z dejstvom, da je dramsko pisanje sestavljanje dramskih struktur,⁶ kar je vpisano že v sami etimologiji besedne zveze 'dramska struktura'. Beseda *drama* izhaja iz starogrške besede »*drao*« in pomeni

⁶ Predavanje profesorice Žanine Mirčevske pri predmetu Osnove dramskega pisanja in scenaristike (štud. leto 2018/19).

'delujem, učinkujem'; drama se tako nanaša na dejanje, tj. kakršno koli udejstvovanje lika, ki vpliva na potek dramske zgodbe (tudi če lik molči in s tem deluje/učinkuje na razvoj dramskega zapleta). Beseda *struktura* pa izhaja iz latinske besede »*struera*«, kar pomeni 'graditi, zlagati, urejati, skladati'. Dramska struktura je torej nekaj, kar je zgrajeno, sestavljeno iz elementov dramske strukture.

Osnovne gradnike (elemente) dramske strukture je na podlagi sistematične analize do takrat uprizorjenih dramskih tekstov (tragedij) v *Poetiki* že v 4. stol. pr. n. št. zajel Aristotel.⁷ To so (v vrstnem redu, kot jih navede sam): *mitos* (zgodba, fabula), *značaj* (karakter, lik), *dikcija* (dialog/monolog, jezik), *misel* (tema/ideja, filozofska premisa), *spektakel* (zunanja podoba, odrski aparat, mizanscena, format/medij) in *melodija* (glasba). Kot najpomembnejši element izpostavi *mitos* (zgradbo dogodkov).

Dobro grajen *mitos*, torej dramsko dogajanje, ima naslednje lastnosti: »[I]zid dejanja je enojen, ne pa dvojen (nekateri trdijo nasprotno); / preobrat ne vodi iz nesreče v srečo, ampak obratno, iz sreče v nesrečo; / vzrok tega preobrata ni kaka hudobija, marveč neka usodna zmota (*hamartia*); / žrtev zmote pa je človek [...]« (Aristotel 64). Zgodba mora biti po Aristotelu »zasnovana tako, da nas, tudi če ne gledamo odrske uprizoritve, če samo slišimo o takšnih dogodkih, prevzameta groza in bolečina« (prav tam 65). Kot primer izpostavi zgodbo o tragični usodi, ki je doletela kralja Ojdipa, saj že ob zgolj seznanitvi z zgodbo, ne da bi videli njeno odrsko uprizoritev, občutimo grozo.

Za razvoj *značaja*, ki je postavljen na drugo mesto, Aristotel predpostavlja štiri pogoje: 1) značaj mora biti dober, 2) značaj mora biti umesten, 3) značaj mora biti v skladu s tradicijo in 4) značaj mora biti dosleden (če je nedosleden, mora biti dosleden v svoji nedoslednosti). Na tretje mesto po pomembnosti Aristotel uvršča *misel*, ki »se izraža v tem, če kdo trdi, da nekaj je ali ni, ali če izreče neko splošno resnico« (prav tam 60). Sledi *dikcija*, ki jo razume kot zgolj sestavljanje verzov, kot »izražanje misli s pomočjo besed« (prav tam). Na peto mesto uvršča *melodijo*, pod kar razume »govor, ki vsebuje ritem, melodijo in pesem« (prav tam 58). Čisto na konec pa postavlja *spektakel*, ki mu sicer priznava »mik in privlačnost«, a naj bi imel z bistvom

⁷ Aristotelova *Poetika* primarno obravnava zgradbo tragedije, ampak se lahko to, kar je zapisano o tragediji, v veliki meri aplicira na dramsko strukturo nasploh. O dramski strukturi in njenih osnovnih gradnikih so pisali tudi številni sodobnejši avtorji, ker pa se še danes redno vračamo k Aristotelu in ker smisel te razprave ni primerjava različnih teoretskih pogledov na dramsko strukturo, ga bomo v tem poglavju vzeli kot glavni vir in razumeli kot izhodišče nadaljnjih teoretičnih razprav.

besedila malo skupnega: »priprava mask, kostumov in scenskih rekvizitov [je] bolj stvar kostumografa kot pa pesnika« (prav tam 60).

Če sledimo Aristotelovi *Poetiki* (in vsem kasnejšim teoretikom) je za dobro dramsko strukturo in posledično dobro dramsko besedilo potrebno v pisanje vključiti vseh šest elementov, kar lahko povzamemo z Aristotelovimi besedami: »Tragedija prikazuje neko dejanje: nosivci tega dejanja so osebe, ki nujno imajo neke določene lastnosti (zato večkrat tudi pravimo, da 'ima dejanje neke določene lastnosti'). Lastnosti nastopajočih oseb pa so pogojene v njihovem značaju in v njihovi misli« (prav tam 59).

Eden izmed pristopov pisanja dramskih besedil je lahko sistematičen razvoj elementov dramske strukture, ki sestavljajo funkcionalno celoto. Odločimo se, da bomo sistematično sledili in razvili vse osnovne elemente dramske strukture, kot jih navaja Aristotel. Če se dramskega besedila lotimo s strani strukture in ga dejansko *gradimo*, obstaja večja verjetnost, da bo zgodba jasna, celovita in zaokrožena, da bo imela začetek, sredino in konec, da bo imela smisel in razvit dramaturški lok, da bodo karakterji poglobljeni, dosledni in prepričljivi, da bo dialog izhajal iz značajev in da bo sporočilnost/misel besedila transparentna. Tak razvoj dramske strukture lahko izhaja iz kakršnega koli zametka, ki se nato dalje razvije v koherentno zgodbo, strukturirano in oblikovano s pomočjo sinopsisov in dramskih sinopsisov. Tudi karakterje razvijamo in poglobljamo do točke, da izhajajo iz zgodbe in da zgodba izhaja iz karakterjev. Pri sistematičnem razvoju dramskih struktur gre za razvoj, povezovanje in harmonizacijo vseh elementov dramske strukture.

2.2. Pisanje iz impulza

Kot kontrapunkt strukturiranemu načinu pisanja, ki pomeni sistematičen razvoj elementov dramske strukture, postavimo pisanje *iz impulza*. Skoraj brez dvoma lahko trdimo, da je vsaka oseba vsaj enkrat v življenju pisala v taki ihti, da so besede kar same od sebe letele na papir. Predstavljamo si, na primer, situacijo, v kateri besen kupec piše pritožbo vodji trgovine, saj je bil nekdo od zaposlenih izjemno nespoštljiv do njega; ali pa situacijo, ko se nam zgodi kaj izjemno lepega ali žalostnega in svoja čustva zapišemo v dnevnik; skratka, pomislimo lahko na katero koli situacijo, ko pišemo v afektu. V takih primerih ne pazimo na slovnična pravila ali na to, da so naše misli jasne, ampak pišemo tisto, kar nam najprej »pade na pamet«. Ne glede na to, ali gre za učeno_ega pisko_ca ali nekoga, ki se s pisanjem profesionalno ne ukvarja, je

vzgib takega pisanja enak – gre za impulz, za impulzivno oz. svobodno pisanje, za hipno artikulacijo določenih stanj, idej ali misli.

V primerih, ko pa *moramo* nekaj napisati (npr. dramsko besedilo po naročilu), se kot nalašč pogosto dogaja, da smo brez prave ideje oz. imamo morda zgolj osnovno temo ali nastavek za dramsko besedilo, ki ga (pogosto) težko razvijamo dalje. Naš trud in »razbijanje glave« ne prinašata vidnih rezultatov in situacija deluje brezizhodno. Občutek imamo, da smo se »zatakneli«. V takih primerih se velikokrat zgodi, da v iskanju zgodbe nastane konstrukt, pri razvoju likov pa zapademo v klišeje, posledično pa nič ne deluje pristno, verjetno in originalno.

Avtorica Allison Fallon v knjigi *The Power of Writing It Down* ti dve situaciji – tj. »lahkotno pisanje« in »občutek zataknenosti« – razloži na podlagi delovanja naših možganov: limbičnega sistema in prefrontalnega korteksa. Razliko med njima pregledno predstavi v tabeli.⁸

LIMBIC BRAIN / LIMBIČNI SISTEM	FRONTAL CORTEX / FRONTALNI KORTEKS
Thinks in images / Razmišlja v slikah	Thinks in words / Razmišlja v besedah
Responsible for physical sensations / Odgovoren za fizične občutke	Responsible for logic and reason / Odgovoren za logiko in razum
Most active when we're dreaming or moving our bodies / Najbolj aktiven, ko sanjamo ali se premikamo	Most active when we're sorting, evaluating, judging, or solving a problem / Najbolj aktiven, ko razvrščamo, evalviramo, presojujamo ali rešujemo težavo
Doesn't keep track of time (loses track of time) / Ne ohranja zaznave časa (izgubi zaznavanje časa)	Concerned with productivity, efficiency, and time management / Skrbi za produktivnost, učinkovitost in upravljanje s časom
Good at creativity, asking questions, and play / Dober pri ustvarjalnosti, postavljanju vprašanj in igri	Concerned with answers rather than questions. Skeptical of creativity and play. / Skrbi bolj za odgovore kot vprašanja. Skeptičen do ustvarjalnosti in igre.
Memorized responses / Zapomnjeni odzivi (memorizirani odzivi na ponavljajoče matrice)	Carefully thinks through each action / Natančno premisli vsako dejanje
Makes connections between disconnected images / Povezuje nepovezane podobe	Connects things in logical, linear order / Stvari povezuje v logičnem, linearno urejenem vrstnem redu
Thrives on guessing (practicing) / Uspešen z ugibanjem	Thrives on certainty / Uspešen pri gotovosti
Follows one thought at a time / Sledi eni misli naenkrat	Juggles many thoughts at once / Hkrati usklajuje mnoge misli

(Fallon 113)

⁸ Prevod izrazov v tabeli: H. Šukljan.

Iz tabele lahko razberemo, da je pisanje iz *impulza* tesno povezano z limbičnim sistemom, saj je ta del možganov odgovoren za ustvarjalnost, igro in mišljenje v slikah; dovzeten je za fizična občutja, povezovanje slik, ki sicer nimajo povezave in za sledenje zgolj eni misli naenkrat; prav tako pa ne sledi logičnim časovnim parametrom. Fallon zapiše, da če se spustimo v pisanje, ki ga »vodi« limbični sistem, pridemo do veliko več materiala in inovativnih idej, do katerih se sicer ne bi dokopali. Limbični sistem naj bi nam dal »dovoljenje«, da zapišemo vse, kar nam »pade na pamet«, ne glede na to, kako nesmiselno in celo neumno deluje misel v naši glavi.⁹ Na nasprotni pol uvrščamo delovanje frontalnega korteksa, ki je nujno potreben za urejanje impulzivnih misli in jasnost zapisanega (Fallon 114–15); kar je zelo pomembno za prej opisano gradnjo dramske strukture.

Impulzivno (svobodno) pisanje je torej pisanje brez vnaprejšnje priprave in premisleka, je pisanje »tukaj in zdaj«, pisanje tega, kar ta trenutek čutimo, kar ta trenutek mislimo, vizualiziramo, o čemer razmišljamo; med pisanjem sledimo trenutnemu navdihu oz. notranjemu impulzu ter se ne osredotočamo na to, da imajo naše zapisane besede smisel, da so vzročno-posledično povezane, da so povedi slovnično pravilne ali da ima celoten zapis kakšno posebno logiko. Pred začetkom impulzivnega pisanja (če ga uporabimo v kreativne namene) ne poznamo zgodbe ali karakterjev, temveč se ti – na podlagi črpanja iz lastnega spomina, iz nezavednega, domišljije – oblikujejo sproti, med pisanjem. Že samo droben detajl, zvok, zametek ali kateri koli določen parameter lahko požene naš kreativno-asociativni aparat, ki privede do impulzivnega oz. svobodnega pisanja.

Občutek, ki ga ima pišoča_i med impulzivnim pisanjem se, po besedah profesorice Žanine Mirčevske, lahko primerja s sprehajanjem skozi gozd v globoko in temno noč: vidimo samo to, kar je tik pred nami; sicer ne vemo, kam gremo, ampak je lahko to »potovanje« izjemno kreativno, razburljivo, zanimivo in nam lahko ponudi »svež« in »izviren« material za uprizoritvena besedila. Originalnost izhaja iz enkratnosti našega nezavednega. Tudi sam_a pisec_ka je navadno presenečen_a nad tem, od kod in zakaj v njegovem/njenem zapisu na plan privrejo določene podobe, slike ali dejanja.

⁹ Paralelo impulzivnemu pisanju lahko poiščemo v tehniki kreativnega mišljenja *brainstorming* (*možganska nevihta*), kjer so vse ideje »dovoljene«, tako kot so dovoljene vse misli in občutja pri impulzivnem pisanju.

2.3. Psiho-fizično stanje med impulzivnim pisanjem

Janet Conner v knjigi *Writing Down Your Soul* zapiše svoj pogovor z Robertom in Michelle Colt, ki vodita »unusual brain-based coaching practice«¹⁰ (85), kjer pomagata profesionalnim športnikom, igralcem, pisateljem in drugim priti do stopnje take sproščenosti možganov, da lahko dosežejo nezavedno, saj je to načeloma v neposrednem konfliktu z zavestnim. Conner je zanimalo, kaj se pravzaprav dogaja v naših možganih, medtem ko pišemo.

Robert Colt opiše štiri vrste možganskega električnega valovanja, ki ga zaznamo preko elektroencefalografa (EEG): beta, alfa, theta in delta.¹¹ Med naštetimi štirimi je **beta** najhitrejše valovanje, ki je povezano s stresom, koncentracijo in našim delom. Colt **beta** možgansko valovanje opiše na primeru trenutka, ko nas zjutraj zbudi budilka in smo takoj osredotočeni na vse naloge, ki jih moramo opraviti. To je stanje, v katerem preživimo večino svojega časa. **Alfa** možganski valovi so počasnejši in povezani z ustvarjalnostjo, umirjenostjo in možnostjo notranjega vpogleda. **Alfa** stanje doživljamo ob nenapornih opravilih; Colt pove, da ljudje v tem stanju pogosto rečejo, da so »*in the zone*«. ¹² Še počasnejši možganski valovi so **theta** valovi, ki so prisotni, ko se prebudimo naravno, brez budilke; v takem stanju se zelo dobro spomnimo sanj, prav tako pa se nam utrnejo kreativne ideje in doživimo »aha« momente (tj. občutek, ko se zbudimo z rešitvijo neke težave; trenutek, ko pride rešitev sama od sebe). Možgansko valovanje **delta** pa je med štirimi najpočasnejše in je prisotno med spanjem (Conner 86).

Pisanje načeloma začnemo, kot pravi Colt, v **beta** stanju, sploh če pišemo o stresnem dogodku ali travmi,¹³ a med pisanjem postopoma preidemo v globoko **alfa** ali celo **theta** stanje. Prav **theta** stanje pa je tisto, v katerem pišoča_i doživi naval oz. izbruh kreativnosti in gre, kot pove Colt, za dialog z božanskim umom (prav tam 87). Conner je zanimalo, kako pišoči ve, da se med pisanjem nahaja v **theta** stanju in Colt ji je ponudil kratek odgovor: »You know«¹⁴ (prav tam).

¹⁰ Prevod (H. Šukljan): »Nevsakdanja praksa (trening), ki temelji na delovanju možganov.«

¹¹ Poznamo še delta in Y možgansko valovanje, ki za potrebe naše raziskave niso primarnega pomena.

¹² Pri Fallon zasledimo še izraz »*in the flow*«, kar bi lahko prevedli, kot da je ljudi »zajel val navdih« (116).

¹³ S tako vrsto pisanja se bomo srečali pri Pennebakerjevi raziskavi v poglavju Ekspresivno pisanje.

¹⁴ Prevod (H. Šukljan): »Preprosto veš.«

Janet Conner sprva ni bila zadovoljna s tem odgovorom, a je na podlagi svoje izkušnje hitro ugotovila, da je Coltov odgovor točen. Zapiše namreč, da se je že kdaj zgodilo, da je prebrala nekaj, kar je zapisala ona, a je vedela, da to (zapisi, besede, misli) ni izšlo iz nje. Nadaljuje, da je morda na papirju res produkt njenega pisanja in njenega uma, a zapis ni izšel iz njenih prepričanj, znanj, želja ali trenutne zavesti. Zapisi so, v njenem primeru, prišli iz nečesa globljega (prav tam). Prav to je tisto, kar zasledujemo pri impulzivnem pisanju, ter kar je tudi cilj tovrstnega pisanja – razum ter zavestno pustiti ob strani in se prepustiti, da nas pri pisanju vodi nekaj, kar je zakopano globoko v nas.

Ameriška avtorica Natalie Goldberg v svoji knjigi *Writing Down the Bones* pisanje poveže z meditacijo. Med letoma 1978 in 1984 je v Minnesota Zen Meditation Center poglobljala znanja na področju meditacije, kjer – kot zapiše – določenih odgovorov na vprašanja o budizmu velikokrat ni razumela, dokler jih »mojster« ni razložil skozi perspektivo pisanja. Na enem izmed srečanj pa jo je vprašal: »Why do you come to sit meditation? Why don't you make writing your practice? If you go deep enough in writing, it will take you everywhere«¹⁵ (Goldberg 3). Pisanje je bilo v njegovih očeh zelo podobno meditaciji – v kolikor se enemu ali drugemu resnično posvetimo, se lahko dokopljemo do veliko materiala (do nezavednega). Ta stanja nezavednega so tisto, kar želimo pri impulzivnem pisanju doseči.

2.4. Tehnika impulzivnega pisanja

Impulzivno oz. svobodno pisanje je torej nekaj, česar je zmožen oz. je (nevede) doživel že vsak pišoči človek. A tako pisanje je potrebno ločiti od *tehnike* impulzivnega pisanja, ki jo uporabljamo tudi pri pisanju dramskih (uprizoritvenih) besedil oz. pri kreativnem pisanju. Vrnimo se v prej omenjeni trenutek, ko moramo po naročilu napisati uprizoritveno besedilo, a smo popolnoma brez idej ali kakršnega koli navdiha za pisanje. Postavimo se lahko tudi v trenutek, ko je naša osnovna ideja za novo besedilo že oblikovana, protagonist_ka določen_a, a še zelo enoplasten_na in brez prave poglobitve. Ali pa pisanje, v katerem imamo dobro razdelanega_o in poglobljenega_o protagonista_ko, nimamo pa idej za zgodbo oz. dramska dejanja, v katera bi protagonista_ko umestili. To je le nekaj primerov, v katerih je za nadaljevanje ustvarjanja koristna tehnika impulzivnega pisanja, ki skozi različne vaje pisanja

¹⁵ Prevod (H. Šukljan): »Zakaj prihajaš sem na meditacijo? Zakaj namesto meditiranja ne pišeš? Če se dovolj globoko potopiš v pisanje, te bo popeljalo kamor koli.«

pomaga iziti iz podobnih, klišejskih situacij oz. lahko skozi vaje poiščemo izhodišče novega dramskega besedila in nabereмо nov, svež in izviren material.

Dramatičarka_k vselej opazuje dejanja in zgodbo pripoveduje skozi slikanje dejanj, in ne skozi njihovo komentiranje, kar ni najbolj enostavna naloga. Enega od načinov, kako priti do tega, je v predavanju na The Open University (2004) novim piscem predstavil Irski pesnik Paul Muldoon. Svetoval jim je, naj o sebi ne razmišljajo kot o pisateljih_cah, ampak kot o nekakšnih sprejemnikih (*receivers*), saj – po njegovem mnenju – pisatelji_ce delujejo kot mediji ali kanali za sprejemanje in urejanje besed. Prepričan je, da je za lažje pisanje (pisanje, ki steče) potrebno biti nenehno pozoren in natančno poslušati ter spremljati vse, kar se dogaja okoli nas, hkrati pa ohranjati radovednost (O'Reilly in Yeh 20). Njegovo prepričanje potrди tudi izjava nigerijske pisateljice Chimamanda Ngozi Adichie: »There are times when I am writing fiction when I am not entirely and completely in control. I am not entirely conscious of making the choices that I make«¹⁶ (prav tam). V njenih besedah se lahko prepozna marsikateri avtor ali avtorica, a trenutki, ko med pisanjem pozabimo nase in imamo občutek, da nam pisanje narekuje neka višja sila, so redki. S tehniko impulzivnega pisanja lahko ustvarimo pogoje, da se večkrat pripravimo do tovrstnega pisanja, ki vodi do bolj avtentičnih materialov.

Tehnika impulzivnega pisanja pomeni pisanje brez vnaprejšnje priprave in premisleka, pišemo »tukaj in zdaj«, pišemo to, kar nam najprej »pade na pamet«. Razlika med tehniko impulzivnega pisanja in svobodnim pisanjem je v tem, da se pri tehniki zavestno odločimo, da bomo uporabljali prav impulzivno pisanje; v vsakdanjem življenju pa najpogosteje svobodno pišemo v afektu in to ni zavestna odločitev. Tehnika impulzivnega pisanja sloni na črpanju iz sebe, na brskanju po svojih spominih, mislih, domišljiji itn. Veliko vaj pisanja nagovarja pisko_ca osebno in je za izvedbo vaje potrebno preveriti svoja stališča in prepričanja, a tudi če vajo pišemo skozi oči izmišljenega dramskega lika, vanj (zavestno ali nezavedno) vpisujemo tudi sebe. Vsi naši liki vključujejo del nas samih (kar bi lahko označili tudi kot neko obliko avtofikcije), četudi na prvi pogled deluje, da nimamo z njimi nič skupnega.

Velik del tehnike impulzivnega pisanja sloni tudi na vizualizaciji, pri kateri gre za pogled z mentalnim očesom. To je ena izmed najučinkovitejših in hkrati tudi najzahtevnejših načinov za spoprijemanje z impulzivnim pisanjem. Vizualizacija na prvi pogled mogoče nima nič skupnega

¹⁶ Prevod (H. Šukljan): »Obstajajo trenutki, ko pišem fikcijo in nimam popolnega nadzora. Nisem povsem zavestna pri sprejemanju odločitev, ki jih sprejemam.«

s pisanjem, najpogosteje jo povezujemo z meditacijo, saj je to miselni proces, v katerem si določeno situacijo ali stanje predstavljamo tako zelo živo, kot da se dogaja pred našimi očmi »tukaj in zdaj«, celo tako živo, da lahko celotno dogajanje zaznamo tudi na telesni ravni. Delujemo, kot da se situacija v mislih zares dogaja, bistvo vizualizacije pa je osredotočenost na detajl. Če se avtor_ica zelo prepusti miselnim tokovom in pride do stanja vizualizacije, se racionalno izklopi in na površje začnejo prihajati nezavedni in potlačeni spomini, misli ter prepričanja, kar vodi do izvirnega in pristnega zapisanega materiala.

Podobnost z impulzivnim pisanjem lahko poiščemo tudi v t. i. *freewritingu* (v prostem pisanju), pri katerem pišoča_i zapisuje prve misli, ki ji/mu »padejo na pamet«. Pred pisanjem je potrebno določiti časovno omejitve (10–20 minut), nato pa neprekinjeno pisati, ne da bi se ozirali na pravopisne ali slovnične zakonitosti (Pennebaker in Smyth 19). Tako pisanje lahko v očeh pišoče_ga hitro postane neumno, brez smisla/cilja in banalno, a prav prepustiti se in zaupati je tukaj ključna naloga. Kasneje, ko z distance beremo zapise, nas lahko preseneti njihova polnost in živost in »uporabnost«.

Stanje, do katerega želimo, da nas pripelje impulzivno pisanje in gotovo tudi vodi v to smer, je psiholog Mihaly Csikszentmihalyi zajel v svojem »the concept of flow«¹⁷ (O'Reilly in Yeh 16), kar v slovenščino prevajamo kot stanje zanosa, lahko pa ga opišemo tudi kot »iti s tokom« oz. »kot da nas nosi tok«, kar se lepo poveže z besedno zvezo »tok misli«. To je miselno/mentalno stanje, v katerem je oseba, ki izvaja določeno dejavnost, popolnoma potopljena v trenutno stanje, v to, kar počne, njeno zavedanje sebe in sveta okoli nje se zmanjša, hkrati pa se zmanjša tudi občutek za čas.

S tehniko impulzivnega pisanja želimo sebe, pišočo osebo, pripraviti do tega, da bi lahko popolnoma izklopili razum in prosto pisali (dosegli t. i. *flow*) ter se s tem dokopali do materiala, ki nam sicer ne bi bil dostopen. Toda tako stanje je težko doseči. Tudi izkušene avtorice in avtorji, kot recimo Jhumpa Lahiri, imajo obdobja, v katerih težje vstopajo v pisanje.

There are times when one is bursting with ideas and inspiration and all the necessary components – time, focus, etc. – are in place. But there are other times when one or more of those elements is missing and writing is more difficult as a result. I have written for long enough to accept these patterns, and to understand that the blocks are temporary, that eventually, if one

¹⁷ Poimenovanje koncepta izhaja zaradi pogoste uporabe metafore vodnega toka pri opisovanju tega stanja: »It was like floating, 'I was carried on by the flow.«

sticks to a schedule and tries to write on a regular basis, something will eventually come¹⁸ (nav. po O'Reilly in Yeh 16).

Morda se impulzivno pisanje sliši preprosto, saj »se samo usedeš in pišeš, kar ti pade na pamet«, toda ravno izklop misli in razuma je pri tovrstnem pisanju največji izziv. Prav tako velik izziv tovrstnega pisanja predstavlja poglobitev v lastne spomine in občutke, še večji izziv pa se je pripraviti do tega, da smo večji tehnike vizualizacije in spretno zapišemo vse, kar se dogaja »tukaj in zdaj« v našem notranjem svetu, v svetu našega nezavednega, iz katerega črpamo material. Velikokrat težko izklopimo t. i. »notranjega kritika« oz. glas cenzorja, ki nas nenehno opozarja na nepravilnosti in pod vprašaj postavlja vse, kar napišemo, kljub zavedanju, da čas za racionaliziranje in strukturiranje šele sledi. V nadaljevanju nas bo zanimalo, katere vaje impulzivnega pisanja so take, ki najboljše učinkujejo na to, da odmislimo vse naučeno o strukturi dramskih besedil in se prepustimo pisanju ter se tako dokopljemo do čim bolj avtentičnega, organskega, naravnega in verjetnega materiala.

V poglavju »Giving Yourself Time« priročnika (*workbook*) *Creative Writing* (ur. O'Reilly in Yeh) preberemo, da je za glasbenice_ke pričakovano, da bodo za izpopolnitev svoje veščine ure in ure posvetile_i vajah, pisatelji_ce pa na to velikokrat pozabimo in smo zato pogosto nepotrpežljivi_e in neprizanesljivi_e do sebe in svojega dela. Razlog za to lahko med drugim iščemo tudi v tem, da sta jezik in zapisana beseda nekaj, kar na vsakodnevni ravni uporablja večina ljudi in zato nimamo občutka, da bi morali pisanje »vaditi«, a tega ne gre zamenjati z večino (dramskega) pisanja. Veliko časa je potrebnega, da se naučimo določene pisateljske obrti in da spoznamo teme, ki nas kot avtorice in avtorje resnično zanimajo in nato te teme skozi umetnost (zapisane) besede in prepričljive karakterje podati na zanimiv in verjeten način (25). Od igralc_cev nihče ne pričakuje, da bodo že na uvodni vaji do potankosti poznale_i svoj lik, ga ob prvem branju perfektno interpretirale_i ter se na aranžirki gibale_i skladno z likom. Res je, da je v nasprotju z igralsko gradnjo lika, proces pisanja »skrit« in poteka »za štirimi stenami«, kar hitreje vodi do pomanjkanja motivacije, a že zavedanje tega in primerjava z igralskim poklicem, lahko avtorja_ico nekoliko pomiri in mu/ji da vedeti, da tudi sam_a potrebuje vajo.

¹⁸ Prevod (H. Šukljan): »So obdobja, ko je človek poln idej in navdiha, in vsi potrebni elementi – čas, osredotočenost itd. – so na mestu. Vendar pa obstajajo tudi obdobja, ko eden ali več teh elementov manjka in je pisanje zaradi tega težje. Pišem že dovolj dolgo, da sprejemem te vzorce in razumem, da so blokade začasne, da bo sčasoma, če se držim urnika in poskušam pisati redno, nekaj končno prišlo.«

Če bi impulzivno pisanje lahko prevedli v »igralski« jeziki, bi morda podobnosti lahko našli v *Sistemu* Stanislavskega ter njegovem magičnem »if« oz. »če bi«. To je igralska metoda, ki igralki_cu pomaga, da se postavi v določeno hipotetično (fiktivno) situacijo, kot da bi se dogajala njej/njemu »tukaj in zdaj«. Ob zastavljeni (dramski) situaciji je pri Stanislavskem ključno vprašanje, kako bi igralec_ka reagiral_a, *če bi* se sam_a znašel_la v isti situaciji, pri čemer pa seveda ne igra same_ga sebe, ampak v to nalogo vključi tudi ostale parametre (npr. značajske poteze dramskega lika). To lahko preslikamo na tehniko impulzivnega pisanja, pri kateri se dramatičarke_ki nenehno postavljajo v različne vloge/like, ki jih ustvarjajo. Vprašanje, kako bi moj lik deloval, *če bi* se zgodilo *to-pa-to*, je nujno pri izdelavi verjetnega karakterja. Izpostavimo zgolj eno nalogo impulzivnega pisanja, za katero bi lahko rekli, da je pisni ekvivalent igralski nalogi: *Določimo tri naključne parametre (npr. prostor, čas, značaj), v katere postavimo lik ali več likov in prosto pišemo, ne da bi pri tem vnaprej preveč razmišljali o celotni zgodbi. Kako lik deluje v naključnem prostoru, času in ob srečanju z določenim značajem?*¹⁹

Druga igralska tehnika, ki jo lahko povežemo z impulzivnim pisanjem, je tehnika improvizacijskega gledališča. Metoda je vpisana že v samo ime, saj izhaja iz besede *improvisus*, ki v latinščini pomeni *nepričakovan* ali *nepredviden* (im- pomeni ne, *provisus* pa predvideti). Gre torej za dejanje, ki nastaja oz. izhaja brez predhodne priprave. Improvizacijsko gledališče ne deluje na podlagi vnaprej določenih parametrov oz. že napisanega dramskega besedila ali scenosleda, ampak poteka popolnoma spontano in nastaja hipno, »tukaj in zdaj«, pred očmi občinstva. Navadno so igralki_ci tik pred začetkom prizora seznanjene_i z osnovnimi parametri (velikokrat jih določi občinstvo), ki jih morajo nato vključiti v svojo kreacijo (npr. določen je kraj dogajanja in poklic karakterja).

Tako pri vajah Stanislavskega kot tudi oz. sploh pri improvizacijskem gledališču govorimo o hipnih kreacijah, ki nastanejo brez predhodnega premisleka o strukturi in vsebujejo zgolj potencial nečesa, kar se lahko preobrazi v koherentno celoto. Pri omenjenih igralskih tehnikah ne moremo govoriti o strukturi, ki je za dramsko besedilo nujna, in prav umanjkanje strukture je glavna nevarnost tehnike impulzivnega pisanja. Sicer skozi pisanje ustvarimo ogromno materiala, a ta nima enotnosti, ki jo zahteva aristotelijanska zgodba, kar lahko posledično vodi do nerazumljivih likov, odnosov, motivov in zgodbe same. Material, ki smo ga ustvarili preko

¹⁹ Gre za vajo »pisanje po parametrih«, ki jo izvajamo v času študija, predhodno pa opravimo vajo »seznam«, kjer zapišemo 100 profesij, 100 lokacij, 100 različnih časov in 100 značajev lika. Vaja je podrobneje opisana v poglavju Vaje za izhodiščni material (tretja zaporedna vaja).

impulzivnega pisanja, velikokrat ponuja raznolike nastavke za več različnih zgodb, več protagonistov_k, a so to še vedno zgolj nastavki. Dramsko besedilo lahko začnemo sicer pisati iz česar koli – iz delčka dialoga, ki smo ga slišali na ulici, naključne slike, predmeta itn. – in ni nujno, da strogo sledimo Aristotelu in grajenju besedila na osnovi zgodbe in točno določenega dramaturškega loka, a impulzivno pisanje predstavlja nevarnost, da ga napisano besedilo na koncu sploh ne bo vsebovalo. Napačno bi bilo trditi, da so vsi dramski teksti, nastali na podlagi zgolj impulzivnega pisanja, nejasni in brez strukture, a so taka besedila zelo redka. Ne moremo zanikati primerov, kjer je besedilo napisano »v enem zamahu«, ne da bi se avtor ali avtorica pred tem zavestno poglobljaj_a v grajenje dramske strukture. Prepričani pa smo lahko, da je v takih primerih ali 1) zgodba že nekaj časa »živela« v avtorici_ju in se gradila v mislih oz. gre za arhetip znane zgodbe ali 2) ima avtor_ica zelo dober (notranji) občutek za dramsko strukturo, ki se ga morda sploh ne zaveda ali pa 3) ima tako močno sposobnost vizualizacije, da ob neki hipotetični dramski situaciji s svojim mentalnim očesom zelo dobro sledi dogajanju »tukaj in zdaj«, pri čemer zapisuje dejanja, kot da bi bil_a očividec ali očividka nekega resničnega dogodka.

Sprejeti moramo dejstvo, da je pisanje dolg proces. Da je za dobro pisanje potrebno vaditi in pisati vsak dan, si ustvariti rutino pisanja. Tudi če je večina napisanega materiala neuporabna, je to vseeno boljše kot prazen list papirja. V svoji avtobiografiji je pisateljica Janet Frame zapisala, kako se je vsako jutro usedla v vrt in začela pisanje s stavkom »The quick brown fox jumps over the lazy dog«²⁰ (nav. po O'Reilly in Yeh). Za začetek je bolj pomembno, da sploh pišemo, in ne, kaj pišemo. To je proces, ki bi ga morda lahko primerjali tudi s treniranjem teka: kot skozi čas pridobivamo kondicijo oz. vzdržljivost za vedno daljše proge, tako tudi skozi vaje pisanja razvijamo kondicijo pisanja. Goldberg poudarja, da učenje pisanja ni linearen proces in zato tudi ne obstaja nobena magična formula, ki bi začrtala pot, kako postati dobra_er piska_ec. Prepričana je, da v tem procesu ni ene resnice, ampak jih je mnogo, kar vodi do tega, da se moramo, če želimo »prakticirati« pisanje, s pisanjem ukvarjati vse življenje (3). Kot začetek pisanja (tako nasploh kot vsakokratnega) pa sta tehnika impulzivnega pisanja in vaje impulzivnega pisanja dobro orodje, s katerim bomo lahko vsakodnevno gradili svojo pisateljsko kondicijo.

²⁰ Prevod (H. Šukljan): »Hitri rjavi lisjak skoči čez lenega psa.«

Ko skozi tehnike impulzivnega pisanja ustvarimo/naberemo bogato gradivo, za dokončno izgradnjo besedila potrebujemo večšine sistematičnega razvoja dramskih struktur. Takrat uporabljamo vse tehnike, ki nam pomagajo, da iz »grmade« impulzivno nastalega materiala oblikujemo celovito, zaokroženo, vzročno-posledično in verjetno zgodbo.

2.5. Vaje impulzivnega pisanja

Tako kot se srečujemo z različnimi igralskimi tehnikami in različnimi vajami znotraj ene tehnike (primer: improvizacijsko gledališče), obstaja tudi pri tehniki impulzivnega pisanja neskončno dolg seznam vaj pisanja, s katerimi spodbujamo pisanje iz impulza. Ker je takih vaj preveč, da bi lahko vse zajeli v tej razpravi, je bila opravljena selekcija in bo predstavljen zgolj izbor, pri čemer so vaje za impulzivno pisanje razporejene v naslednje kategorije: vaje za izhodiščni material, vaje za razvoj lika/karakterja, vaje za razvoj zgodbe, vaje za ustvarjanje globine in unikatnosti.²¹ Navedene vaje izhajajo iz predmetov za dramsko pisanje vseh petih let študija na AGRFT pod mentorstvom profesorice Žanine Mirčevske ter šestih praktičnih knjig/priročnikov za kreativno pisanje: *Šola kreativnega pisanja* (ur. A. Blatnik), *Creative Writing* (Adèle Ramet), *The five-minute writer* (Margret Geraghty), *The Dramatic Writer's Companion* (Will Dune), *A Creative Writing Notebook* (ur. D. Neale) in *Creative Writing Exercises For Dummies* (Maggie Hamand).

2.5.1. Vaje za izhodiščni material

Že na uvodni uri dramskega pisanja smo seznanjeni z dejstvom, da lahko dramo napišemo iz vsega, kar je okoli nas ali v nas samih. Drama začne nastajati, ko si začnemo zastavljati vprašanja, zato je nujno, da spremljamo (observiramo) svet, v katerem živimo – »aktivno glej, procesiraj in se nenehno sprašuj, kaj je 'zgodba, ki stoji za vsakim detajlom, ki ga opaziš okrog sebe'«, je ključno izhodišče za pridobivanje kakršnega koli materiala za uprizoritveno besedilo. V primeru, ko ideja ne pride spontano, pa so zelo koristne naslednje vaje impulzivnega pisanja.

- 1) DNEVNIŠKI ZAPISI: Vsakodnevni dnevniški zapisi, naj gre za jutranje zapise (po Julii Cameron), zapise ob koncu dneva, dnevnik sanj (zelo dobra alternativa splošnim zapisom) ali kakršne koli druge vrste zapisov o našem vsakodnevnem dogajanju, so bogat material,

²¹ Kategorizacijo vaj sem določila avtorica razprave in niso splošno sprejete! Prav tako opozarjam, da bi lahko več vaj uvrstila v dve ali več različnih kategorij, vendar sem se temu izognila in v takih primerih sprejela odločitev, kam vajo uvrstiti.

iz katerega lahko črpamo snov za uprizoritvena besedila. To ne pomeni, da potem pišemo zgodbo o sebi, ampak zgolj to, da smo svoje življenje vzeli kot izhodišče za začetek ustvarjanja.

- 2) **AKTIVNA OBSERVACIJA:** Gre za eno izmed prvih nalog, s katerimi se srečamo pri urah dramskega pisanja na AGRFT. Izberemo si lokacijo oz. neko pot, po kateri se sprehodimo in aktivno opazujemo (observiramo) svojo okolico in sebe same. Po sprehodu čim bolj podrobno in s poglobitvijo v detajle zapišemo: 20 stvari, ki smo jih opazili; 10 zvokov, ki smo jih slišali; 3 občutja, ki smo jih doživeli; 3 vprašanja, ki so se nam porodila.
- 3) **SEZNAMI:** Najrazličnejši sezname so lahko odlično izhodišče, ko razmišljamo, o čem bi pisali oz. v primeru, ko smo brez motivacije za pisanje. Skozi sezname se lahko »ogrejemo« in pridemo do zanimivih ugotovitev, spominov, navdihov itn. Zapišemo lahko seznam želja, svojih »aha« momentov, seznam vsega, kar nas navdušuje, seznam človeških lastnosti, ki se nam gnusijo, seznam stvari, ki bi jih želeli narediti, pa nas je strah, ali so ilegalne itn. Seznam o potencialnih seznamih se nadaljuje v neskončnost. Naslednja stopnja te vaje je **PISANJE PO NAKLJUČNIH PARAMETRIH**; tu vnaprej pripravimo sezname 100 različnih »krajev dramskega dogajanja«, »časov dramskega dogajanja«, »osrednjih dramskih dogajanj«, »profesij«, »značajev lika« ipd., nato pa z naključnim združevanjem parametrov za kraj, čas, lik in dejanje ustvarimo produktivne dramske situacije, ki ponujajo potencialen dramski zaplet.²²
- 4) **POGLED SKOZI OKNO:** Usedemo se poleg okna in opisujemo vse, kar vidimo. Pri tem smo čim bolj konkretni in pišemo o podrobnostih. Poskusimo narediti korak naprej in ne zgolj popisovati videnega, ampak s pomočjo domišljije pisanje nadgraditi (npr., če vidimo dve osebi, pišimo tudi o odnosu med njima).
- 5) **OPIS SLIKE:** Izberemo sliko in skozi pisanje reflektiramo videno. Lahko so to asociacije, interpretacije, analiza, lahko opisujemo svoje občutke, morda se vprašamo, kaj je želel_a sporočiti avtor_ica slike, v sliki lahko vidimo tudi celotno zgodbo. Nadgradnja vaje je **FOTOZGODBA**, v kateri na podlagi naključno izbranih fotografij (najboljše je, če fotografije/slike za nas izbere nekdo drug)²³ sestavimo fotozgodbo, ki ima protagonista_ko

²² Konkreten primer take vaje vidimo na straneh 37 in 38.

²³ V našem primeru profesorica dramskega pisanja.

in je celovita. Pod vsako sliko (razporedimo jih po lastni želji) napišemo repliko, naracijo ali komentar.

- 6) ŽIVLJENJSKI INCIDENT: Izberemo incident, ki se je pripetil nam ali komu drugemu in se navezuje na eno izmed naslednjih tem: obžalovanje, želja, beg, krivda ali denar. Izberemo dogodek in prosto pišemo o njem.
- 7) RITUAL: Pomislimo na rituale, ki jih imamo v svojem življenju. Izberemo tistega, ki je najbolj ali najmanj prisoten in o njem pišemo pet minut.
- 8) SPOMIN NA HRANO: Kakšne spomine imamo na določeno hrano? Je kaj takega, kar posebej izstopa – v pozitivnem ali negativnem smislu? Se spominjamo hrane (ali pijače), ki smo jo jedli v otroštvu in je zdaj ne več? Nas neka hrana spominja na osebo, ki je ni več v našem življenju ali na poseben dogodek/življenjsko prelomnico? Pišimo o tem.

Kot lahko opazimo, se vse vaje navezujejo na osebo, ki piše. Ne gre za izvajanje vaj na podlagi izmišljene osebe, ampak na podlagi nas samih. Na predavanjih iz dramskega pisanja smo v času študija govorili tudi o tem, da mora imeti avtor_ica močan motiv, zakaj o nečem piše – če prvotne vaje izvirajo iz nas, bo tudi motiv našega pisanja močen, saj bo šlo za pomembno temo. Pogosto se dogaja, da so v uprizoritvena besedila skozi perspektivo tretje osebe vključena osebna stališča, mnenja in celo resnični dogodki avtoric_jev, zato pri takem načinu pisanja avtorice_ji hkrati razvijamo sposobnost »distanciranja« od osebnega, kar je marsikdaj ovira pisanja. Vse zgoraj naštetje vaje lahko apliciramo tudi na dramski lik in se, na primer, v vaji »aktivna observacija«, po mestu sprehodimo tako, da na svet gledamo skozi oči lika, ki ga razvijamo za svojo dramo.

2.5.2. Vaje za razvoj lika/karakterja

Četudi si dramski lik izberemo sami, še ne pomeni, da je ta lik v naših mislih že takoj poglobljen. Morda si v začetku zamislimo samo to, da je lik jecljajoča oseba, ki iz dna duše sovraži race, a se za tem skriva še ogromno neraziskanega. Naslednje vaje so namenjene poglobljanju šele nastavljenih dramskih likov ter tudi ustvarjanju novega dramskega lika/protagonista_ke.

- 1) PISMO OBČUDOVA NI OSEBI: Napišemo pismo (realni ali izmišljeni) osebi, ki jo občudujemo, spoštujemo, obožujemo. V pismu osebi povemo, zakaj jo tako občudujemo in kaj vse cenimo in spoštujemo. A v pismu hkrati sporočimo osebi, da nam nekaj ni všeč ali da smo ji zaradi nečesa zamerili (kar je tudi motiv pisanja pisma). Iz pisma naj bo razvidno, kdo in kakšna je občudovana oseba, dikcija pisma naj bo čim bolj naša/osebna in resnična, kot da resnično pišemo obstoječi osebi.
- 2) NENAVADNO IME: Poiščemo in izberemo čimbolj nenavadno ime ter razmislimo, kdo je oseba s takim nenavadnim imenom. Napišemo monolog, v katerem oseba z nenavadnim imenom govori o odnosu do svojega imena (lahko ga sovraži ali je nanj ponosna; važno, da ima do imena neki odnos). Iz monologa naj bo razvidno čim več o osebi in njenem odnosu do imena. Oseba naj govori (piše) nam osebno.
- 3) SOVRAŽIM TE: Napišemo osebni monolog, ki ga govorimo osebi, ki jo preziramo oz. sovražimo, ali nam gre na živce. Monolog pišemo, kot da oseba stoji pred nami (tukaj in zdaj) in mi ji v izbruhu jeze povemo vse, kar si mislimo o njej, vse, kar ji zamerimo, vse, kar nam gre na živce pri njej itn. Lahko si predstavljamo (vizualiziramo) situacijo, v kateri se s to osebo pripravamo.
- 4) (TEMATSKI) KREDO: Kredo je seznam stališč določenega lika (osebe) o določeni temi ali avtorjev seznam njegovih osebnih stališč o izbrani temi. Skozi kredo lahko preverimo, kaj so naša prepričanja ali prepričanja našega lika in do katere stopnje je ta tema z naše (avtorjeve) strani razvita. Vajo izvedemo tako, da določimo neko temo, npr. »pekel«, in zapišemo čim več stališč, ki jih ima naš lik ali mi sami na izbrano temo.
- 5) TEMATSKI MONOLOG: Monolog na določeno temo je naslednja stopnja vaje kredo, saj lik ne navaja zgolj svojih mnenj, ampak o njih govori, kar omogoča poglobljen razmislek o izbrani temi in povezovanje z drugimi aspekti življenja lika.
- 6) AKCIJA/DEJANJE: Izberemo si preprosto akcijo/dejanje (npr. lizanje sladoleda, igranje kart, gledanje televizije) in zapišemo čim bolj podroben in natančen opis lika med tem dejanjem. Vajo ponovimo z opisom NENAVADNJEGA DEJANJA.

- 7) SPOMIN IZ OTROŠTVA V TRETJI OSEBI: Pomislimo na *svoj* spomin iz otroštva in ga zapišimo v tretji osebi. Variacija: Zapišimo seznam desetih spominov iz otroštva lika. Nato zapišimo seznam stvari, ki jih lik povezuje s spominom (predmet, vonj, okus, akcija itn.). Izberemo en »sprožilec spomina« in ga postavimo v isti prostor z likom.
- 8) UPORABA LASTNE FOTOGRAFIJE: Poiščemo fotografijo iz lastnega otroštva in na podlagi te fotografije ter spominov, ki jih fotografija sproži, pišemo o liku, ki je doživel podoben spomin v isti starosti, kot jo imamo mi na fotografiji. Kako se njegovo dožemanje razlikuje od našega? Kako je on reagiral na neki dogodek?
- 9) SPOMIN V TRETJI OSEBI: Podobno kot pri spominu iz otroštva, si tudi tukaj izberemo *naš* spomin, ki se ne navezuje nujno na otroštvo, in o njem pišemo v sedanjiku prve osebe (npr.: »*Sedim na klopici v parku in mimo mene se pelje klovn na električnem skiroju ...*«). Ko zaključimo, izberemo naključno ime (oz. ime našega lika) in isti spomin napišemo v pretekliku in tretji osebi (»*Lena je sedela na klopici v parku in mimo nje se je peljal klovn na električnem skiroju ...*«). Kako se percepcija, predvsem čustvena, spremeni ob takem pisanju?
- 10) OPIS PREKO SEKUNDARNIH ELEMENTOV: Napišemo dve ali več strani dolg opis junaka, v katerem preko predmetov, pokrajine, vremena itn. intenziviramo bralčev vtis o njegovem značaju. Ne uporabljamo prispodob (»bila je kakor ...«). Namen vaje je ustvariti prepričljiv značaj, ki ne bo oblikovan zgolj razumsko in ki bo zaposloval tako bralčevo zavestno pozornost kot njegovo nezavedno.
- 11) FIZIS: Liku določimo telesno posebnost, do katere ima (pozitiven ali negativen) odnos. Lahko je to škiljenje, materino znamenje, redki lasje, manjkajoči zob ali karkoli drugega. Pišemo o različnih aspektih življenja, ko izbrana telesna lastnost vpliva na naš lik. So ga morda v šoli zafrkavali (preteklost), se nenehno trudi varčevati, da bi si lahko privoščil plastično operacijo (sedanjost), se vnaprej boji, da zaradi telesne posebnosti ne bo dobil službe (prihodnost)?
- 12) HOBI: Za lik izberemo nenavaden hobi in pišemo o tem. Kakšne nove aspekte lika je to odprlo? Kaj izbran hobi sporoča o liku? Kako se lik počuti ob izvajanju tega hobija?

13) SPOROČILNOST PREDMETOV: Osredotočimo se na to, kaj lahko o liku sporočimo preko predmetov. Prosto pišimo o najljubši igrači, najljubšemu delu oblačila, najdragocenejšem predmetu, ki ga ima lik ipd. Kaj novega smo izvedeli o njem?

14) PESEM: Napišimo pesem, v kateri lik piše o zanj pomembni temi, pri tem pa izberemo način pisanja: bo njegov glas pomirjen, reflektirajoč, iritiran, v stresu, razočaran ...? Poskusimo napisati več pesmi z različnimi glasovi.

2.5.3. Vaje za razvoj zgodbe

Zgodba je po Aristotelu najpomembnejši gradnik dramske strukture, prav tako so v antičnih tekstih v ospredju zgodbe, v dramatiki od 20. stoletja dalje pa v ospredje stopa karakter, kar pa ne pomeni, da je zgodba nepomembna. Zgodbo lahko gradimo iz dramskih situacij in zavestno razmislimo o tem, kaj bo zaplet (kakšen problem ima protagonist_ka), kaj bo centralno dramsko dejanje (kako lik deluje, da bi rešil izhodiščni problem/zaplet) in kaj bo konflikt ali več konfliktov (katere ovire mora protagonist_ka premagati na poti do cilja). Druga pot pa je uporaba vaj impulzivnega pisanja, ki jo lahko apliciramo na nastavek določene dramske situacije, lahko pa jih uporabimo, ko imamo pred sabo zgolj protagonista_ko, za katerega_o šele iščemo ustrezne dramske situacije, zaplet, centralno dramsko dejanje ipd.

1) ISKANJE ZAMETKOV ZA ZGODBO V MEDIJIH: To je vaja, ki je lahko vsakodnevno na seznamu in jo opravimo skoraj »mimobežno«. Ob prebiranju novic na spletu ali v časopisu velikokrat zasledimo zanimive, bizarne, pretresljive zgodbe. Shranimo jih v posebno mapo na svojem računalniku in se vanjo vrnimo, ko potrebujemo idejo. Pri uporabi takega materiala je bistveno, da pridobljene informacije procesiramo oz. predelamo – z uporabno npr. tehnike *brainstorming* in preko vprašanja »kaj če« nadgradimo oz. razvijamo osnovno situacijo/informacijo, ki smo jo prebrali.

2) RAZGLEDNICA: Poiščemo razglednico nekega kraja, ki v nas zbuja določena občutja. Opišemo spomine in emocije, ki nam jih vzbudi pogled na razglednico. Vajo lahko nagradimo in naše spomine povežemo z zgodbo, ki jo razvijamo.

3) ZGODBA ENEGA DNE: Zapišimo zgodbo, ki se odvije v enem samem dnevu, pri čemer inspiracijo poiščemo v svojem dnevu.

- 4) NASILNA SCENA: Napišemo kratek prizor, v katerem se zgodi nekaj nasilnega. Osredotočimo se na pomembne detajle, ki jih *vidimo* (vizualiziramo). Prizor lahko napišemo skozi perspektivo žrtve ali napadalca.
- 5) GLASBENI SPOMIN: Pišimo o spominu, ki ga v liku sproži neka skladba ali pesem. Kje se je lik nahajal, ko je slišal glasbo? Kaj se je dogajalo? S kom je bil? Kaj se je zgodilo, tik preden je zaslišal glasbo in kaj po tem, ko se je glasba zaključila? Kakšne slike mu vzbuja glasba? (Vajo lahko pišemo tudi iz lastnega spomina).
- 6) PISMO: Predstavljam si, da se sprehajamo po parku, nakar ob poti zagledamo ovojnico, pismo! Kuverto odpremo, v njej pa je pismo, napisano na roko. Kaj je zapisano v njem?
- 7) OPIS POKRAJINE ALI KRAJA: Izberemo si kraj oz. pokrajino in jo opišemo skozi različne perspektive (izberemo vsaj tri): kot jo na primer vidi žaba ali malček ali plezalec na steni ali ptica ali krt itn., pri čemer pišemo v prvi osebi ter skozi subjektivno, čustveno doživljanje tega, ki pokrajino opisuje. Poglobimo se v detajle, ki jih opazijo različni ljudje/živali in vključimo vsa čutila. Kakšne zgodbe se porodijo?
- 8) ISTI PREDMET, RAZLIČNE ZGODBE: Veliko zgodb se vrti okoli nekega predmeta, ki je na različne načine povezan z več liki neke zgodbe. Najprej izberemo predmet, ki si ga želi več likov (vsaj trije), pri čemer gre lahko za nekaj podedovanega, skrivnostnega, dragocenega, uporabnega itn. Predmet naj ima za like simbolni pomen in je pomemben za dosego njihovih ciljev. Zapišemo tri prizore v zgodbi, v kateri se pojavi ta predmet – na začetku, v sredini in na koncu. Vajo ponovimo s perspektive vseh treh izbranih likov.
- 9) PERSPEKTIVA PREDMETA: Izberemo si neki prostor (npr. gostilna) in opišemo dogajanja s perspektive velikega kozarca za pivo, ki pol ure »sedi« na šanku in iz katerega pije vaški posebnež. Kaj vse vidi kozarec? Kako se počuti?
- 10) ČASOVNI STROJ: Včasih sprejmemo določeno odločitev in se nato sprašujemo, kaj bi se zgodilo, če bi se odločili drugače. Pri ustvarjanju uprizoritvenih besedil je to mogoče. Vajo izvedemo, ko imamo v mislih vsaj nastavek zgodbe, protagonist_ka pa se nahaja pred pomembno (ali ne tako pomembno) odločitvijo. Primer: ponujena mu/ji je odlična služba, a bi se moral_a preseliti na drugo celino. Naj službo sprejme ali ne? Zapišimo obe možni

opciji (ali več opcij) – v eni protagonist_ka službo sprejme, v drugi ne. Kateri zapis ponuja več zanimivih zapletov za nadaljevanje zgodbe?

2.5.4. Vaje za ustvarjanje globine in unikatnosti

Eden pomembnejših ciljev vsakega teksta je, da v bralki_cu vzbudi določene asociacije, zato se moramo avtorice_ji čim bolj poglobiti v vsako izbrano situacijo, se osredotočiti na detajle, poskrbeti, da tudi same_i pridemo do čim več asociacij in unikatnosti. Veliko razliko občutimo, če prizora, v katerem mati izve za smrt sina, ne zapišemo pod *drevesom*, temveč pod *vrbo*. Vrba sproža bistveno več asociacij, prav tako pa na simbolni ravni odpira več kot drevo. Na svetu baje obstaja okoli 60 000 vrst dreves, zakaj bi torej uporabljali nadpomenko, če lahko skozi specifičnost obogatimo dramsko situacijo. Pri tem gre za konkretizacijo, za tehniko preciziranja.

- 1) FRAZA NA RAZLIČNE NAČINE: Izbrano frazo oz. dejanje (ki se pojavi v tekstu) skušamo zapisati na čim več različnih načinov. Kako vse bi lahko napisali »dežuje« na način, v katerem ne omenimo besede dež?
- 2) OPIS BESEDE: Izberemo besedo (ki se pojavi v našem tekstu) in jo skušamo predstaviti skozi opis. Kako vse bi lahko omenili »likalnik«, ne da uporabimo to besedo?
- 3) ASOCIACIJE: Izberemo predmet (ki se pojavi v tekstu) in zapišemo čim več asociacij, ki jih v nas ta predmet sproža. Ali smo ugotovili kaj, kar je uporabno za poglobitev naše zgodbe ali katerega izmed likov?
- 4) RE-UPORABA: Izberemo predmet (ki se pojavi v tekstu) in zapišemo čim več možnosti, kako lahko ta predmet uporabimo, pri čemer se ne omejujmo z zakoni fizike ali logike.
- 5) DOKONČAJ POVEDI: Dokončamo naslednje povedi (seznam uvodnih povedi je neskončen):
 - a. Ljubezen je ...
 - b. Najhujša stvar, ki se mi je zgodila danes, je ...
 - c. Ubijal_a bi za ...
 - d. Najbolj obžalujem, da sem ...
 - e. Ne bi znal_a živeti brez ...

- 6) OPIS POKRAJINE: Opišimo pokrajino, kakor jo vidi starka, ki ji je pravkar umrl zopni in ničvredni mož (ali skozi oči našega oz. nekega drugega lika), pri čemer ne omenjamo ne moža in ne smrti.
- 7) DVE SOBI – DVA LIKA: Predstavljajmo si dve enaki sobi v hotelu, eno zraven druge, v vsaki je en karakter, med sabo se ne poznata. Za vsak lik napišemo notranji monolog, kako vidi sobo, kakšne asociacije, spomine, misli mu zbuja bivanje v tej hotelski sobi.
- 8) SKOZI OČI NASPROTNEGA: Na naš izbran lik pogledamo skozi oči nasprotnega spola. Kako nasprotni spol vidi naš lik? Kaj opazi na njem? Kaj ga privlači, kaj odbija? Ta vaja lahko razkrije marsikaj še neznanega o liku.
- 9) KAKO SEM PRIŠEL SEM?: Vajo izvedemo, ko imamo že izbran lik, starost, spol itn. Predstavljajmo si, da se lik zbudi v svoji postelji, a se ne spomni, kako je prišel tja. Ker se ničesar ne spomni, o svoji preteklosti ne ve nič, zato pišimo o prihodnosti. Kaj se dogaja z našim likom od trenutka, ko se zbudi ... Lahko pišemo v prvi ali tretji osebi.

2.6. Pisanje dramskega besedila *Unikat* skozi vaje impulzivnega pisanja

Pod mentorstvom profesorice Žanine Mirčevske se v drugem letniku študija Dramaturgije in scenskih umetnosti na UL AGRFT pri predmetu Dramsko pisanje II. celo leto posvečamo pisanju dramskega teksta skozi razvoj lika/karakterja. Najprej se srečamo z različnimi vajami impulzivnega pisanja, skozi katere iščemo zanimive karakterje,²⁴ nato pa na podlagi lika, ki smo ga spoznali in izbrali preko vaj, opravimo še veliko drugih vaj impulzivnega pisanja za razvoj, raziskovanje in poglobitev dramskega lika skozi improvizacijo.

Skozi tak proces je nastalo dramsko besedilo z naslovom *Unikat*,²⁵ kjer spremljamo Uniko, študentko kostumografije na AGRFT, ki sodeluje pri pripravi hitro približujoče se študijske produkcije, ona pa še nima glavnega kostuma (obleke), ki je ključen del kostumografije. Idealno (unikatno) obleko si sposodi od svoje sostanovalke, a ker gre za poročno obleko njene babice,

²⁴ Nekatero vaje so omenjene v poglavju Vaje impulzivnega pisanja, npr. vaja »Nenavadno ime«, »Pismo občudovani osebi«, »Sovražim te« ipd.

²⁵ Dramsko besedilo je v celoti objavljeno v reviji *Adept* (letnik 7, št. 1).

je Unika odgovorna, da jo vrne nepoškodovano. Unika se tako znajde v nizu situacij, kjer je obleka »ogrožena«, sama pa vidi zgolj in samo obleko ter vseh drugih kostumografskih težav sploh ne opazi. Dogajanje eskalira, ko noč pred premiero produkcije na akademiji zagori, razlog za požar pa naj bi bil Unikin likalnik, ki ga je pozabila izklopiti iz elektrike. Besedilo se zaključí z monologom protagonistke, kjer kljub veliki katastrofi požara vidimo, da je uničena obleka še vedno tisto, zaradi česar se najbolj obremenjuje.

Spomnim se predavanja, na katerem smo brali naše vaje »Sovražim te«. Spominjam se tudi trenutka, ko sem vajo pisala. Bilo je na Festivalu Boršnikovo srečanje, natančneje 27. oktobra 2019 zvečer. Začela sem pisati vajo o svojem »sovraštvu« in spraševala sem se, koga zares sovražim, a mi je na misel prišla samo ena oseba – jaz sama. Vajo sem napisala brez vsake težave, v enem zamahu, brez truda. Že ko smo vajo brali, je profesorica izpostavila potencial vaje in tudi potem, ko smo izbirali, na podlagi katere vaje bomo razvijali naš tekst, je predlagala prav to vajo. Takrat nisem razumela, zakaj vaja tako izstopa, danes pa mi je jasno – vaja je izhajala iz mene, iz mojih občutkov in nedvomno je bila to ena izmed mojih bolj pristnih in prepričljivih vaj, kar je vodilo do detajlnih in unikatnih zapisov, ki so ponujali zanimiv nastavek za karakter. Tako sem jaz sama postala osrednji lik novega nastajajočega dramskega besedila.

Ob ponovnem branju vaje »Sovražim te« bi izpostavila tri glavne karakterne značilnosti, ki so se izrisale ob pisanju vaje in imajo dober potencial za nadaljnji razvoj.

Prvič – kopičenje, »hrčkanje«:

si zelo organizirana, bolj mi gre na kurac to da imaš vse neurejeno, da ti po mizi visijo stvari, ki jih ne rabiš, da vse zmečeš v predal in si rečeš, da boš že pospravila in potem tega seveda ne nardiš in se že dve leti isto sranje nabira not v predalu. Da hraniš vso sranje ... povej, prosim, kaj je s temi računi? Kdo še to zbira? Zakaj jih preprosto proč ne vržeš kot vsi normalni ljudje? Nabirajo se povsod ... une dve vrečke pod posteljo in trije predali ... zrihtaj to, ker se mi bo zmešalo če ne ... in vse druge stvari isto ... vstopnice, gledališki listi, letakci in drugo sranje, ki ga maš samo za to, da ga maš ...²⁶

Drugič – samoobsojanje, želja po biti všečna:

Pa dej se nehaj sekirat za vsako jebeno stvar. Ko si bla mala si takoj jokala, ko ti je kdo kaj bolj ostro rekel ... hvalabogu nisi več takšna in razumeš, kdo kaj reče in razumeš pozicijo te osebe in cel kontekst in ja, ampak vseeno te kdaj malo preveč prizadene a ne da te? In nehaj s tem! In nehaj se obremenjevat s tem kaj si ljudje mislijo o tebi. Nardiš tako da je tebi prav da si spoštljiva, drugo pa jebeš ... ne boš vedno vsem všeč. In TO sprejmi. Hvala!

²⁶ Vsi citati v tem poglavju so – v kolikor ni označeno drugače – vzeti iz omenjenih vaj, nelektorirani ter zapisani ležeče.

Tretjič – odlašanje:

Veš kaj še sovražim, prav sovražim pri tebi ... to mi gre pa res na živce. Da vse delaš zadnji moment. Glej, to vajo delaš celo en dan prej, bravo! Ampak drugače pa je vse na tesno. Vedno si rečeš, da sej bo še čas, sej bo še čas in potem je zadnji dan in potem moraš neki na hitro nardit in je slabo in si razočarana nad sabo, ker to ni odraz tega, kar si ti, kar znaš in te je sram in si misliš, da nisi ničesar vredna in da si slaba oseba in lena (okej, to malo si) in se daješ v nič! Začni delat prej! Naredi tako da ne boš pod stresom vedno ko moraš kej nardit no ... spravi se delat teden prej, vsaj štiri dni prej če že ... enkrat, enkrat ti ne bo ratalo in pol bo pa jeba.

Že v prvi vaji impulzivnega pisanja so se pokazale zanimive lastnosti, ki jih lahko spretno uporabimo pri grajenju kompleksnega dramskega lika, a sem na koncu uporabila predvsem samoobsojanje. Po izbiri vaje, na podlagi katere bom razvijala dramski lik, se je začelo delo na sistematičnem poglobljanju in spoznavanju dramskega lika – razvoj dramskega lika skozi najrazličnejše vaje impulzivnega pisanja. Vse vaje impulzivnega pisanja, ki sem jih za ta namen opravila, so bazirale na mojem življenju in, kolikor imam v spominu, mi to takrat ni predstavljalo nobenih težav ali sprožalo nelagodja, celo nasprotno – zabavno se mi je zdelo, da bom jaz sama subjekt raziskave, saj se mi v vajah ne bo potrebno »nekaj izmišljovati« in bom preprosto pisala »po resnici« ter skozi to mogoče tudi sebe bolj spoznala.

Opravila sem približno 15 vaj, a ob ponovnem branju vseh vaj sem ugotovila, da nekatere niso temeljile na impulzivnem pisanju in sem jih zato izvzela iz analize. Izbrala sem šest tistih vaj impulzivnega pisanja, ki se mi zdijo za razvoj lika med pomembnejšimi in so bile koristne tudi za razvoj lika Unike: 1) kredo, 2) kje živi karakter, 3) kje dela karakter, 4) emocionalno stanje lika in 5) sedem smrtnih grehov, ter 6) vaja pisanja po naključnih parametrih.²⁷

1) KREDO – To je seznam stališč, ki jih ima lik o izbrani temi/problematiki (npr. denar, politika, uspeh, zločin, ljubezen, družina, prijateljstvo, smrt, lepota, seks, svoboda, cerkev, zakon, mamila itn.), in jih zapiše/pove v obliki kratkih povedi oz. izjav. Skozi vajo spoznamo, kaj ima lik rad, kaj sovraži, kaj so njegove vrednote, kako gleda na svet, kakšne so njegove ideologije itn. O vsaki izbrani temi impulzivno pišemo eno minuto v prvi osebi (skozi perspektivo lika); nato pa temi/problematiki, ki je posebej pomembna za lik (ali pa sam lik želi več povedati o tej tematiki), namenimo še dodatnih pet minut. Kredo lahko izvedemo tudi v obliki »intervjuja« oz. v obliki verbalne improvizacije: vizualiziramo lik, ki stoji pred nami, in se z njim pogovarjamo (lahko pišemo ali posnamemo naš govor).

²⁷ Prvih pet vaj temelji na poglavju »Developing Your Character« iz knjige *The Dramatic Writer's Companion*, avtorja Willa Dunna. Med pomembnimi vajami je tudi »Vprašalnik«, s katerim se seznanimo s temelji lika, ampak v mojem primeru pisanja *Unikata* ni bil tako izstopajoč.

Vajo sem izvedla za devetnajst področij (pisanje eno minuto), nato pa izbrala tri – smrt, prijateljstvo, neuspeh – o katerih sem pisala še dodatnih pet minut. Vaja je ponudila veliko materiala in odprla širok spekter Unikinega karakterja, a je večina materiala (pričakovano) ostala neuporabljena. Iz vaje sem vzela tisto, kar je ustrezalo celotni dramski situaciji – med pisanjem sem prišla do lastnosti pretirane ambicioznosti, zagnanosti in neprizanesljivosti do sebe, ki so se izrisale med pisanjem o neuspehu: »*Vedno, ko začutim neuspeh, potem hočem in moram dokazat, da lahko naredim boljše!*«, ter o uspehu: »*Želim biti uspešna v vsem česar se lotim oziroma v vsem kar mi nekaj pomeni. Uspeh je zame ponavadi to, da sem jaz zadovoljna s svojim delom (kar je bolj redko) in da še nekdo drugi opazi to in pohvali (in tudi takrat seveda ne verjamem, da je res dobro narejeno).*«

Za Uniko, ki sem jo ustvarila, je bila ta vaja koristna predvsem za ozaveščanje njenega obsesivnega odnosa do uspeha in neuspeha – to sem razbrala kot pomembno področje njenega življenja in zdaj se skozi celotno dogajanje bori sama s sabo ter z lastnimi uspehi in neuspehi iz sedanjosti in preteklosti.

2) KJE ŽIVI KARAKTER – Skozi vaje/vprašanja o tem, kje živi karakter, lahko spoznamo marsikaj o njegovem osebnem značaju, saj vstopimo v njegovo intimo, v dom, kjer se sprostijo vse zavore osebe. Vaja predvideva 20 vprašanj (glej Prilogo 2), ki jih seveda lahko dopolnimo z lastnimi vprašanji, in na katera impulzivno odgovarjamo v prvi osebi, odgovarjamo skozi glas lika. Zelo učinkovita tehnika za to vajo je tehnika vizualizacije, pri kateri se miselno sprehodimo po stanovanju našega lika.

Iz omenjene vaje sem za svoje dramsko besedilo pridobila tri ključne elemente Unikinega življenja. Dve očitni sta to, da je Primorka, ki je zaradi študija prišla živeti v Ljubljano, kar se ohranja tudi v Unikini dikciji; ter dejstvo, da Unika živi ob reki in goji posebno ljubezen do vode ter do predela Ljubljane, v katerem živi: »*Predel, v katerem živim, je zelo miren in prijazen za mlade družine. [...] In vseč mi je, da se lahko sprehodim ob reki, pod drevesi.*« Čustveno navezava Unike na lokacijo bivanja je v tekstu izražena skozi poetični zapis:

*zakaj domov
če ljubljanka vabi
če vabi pot ob njej
in vrbe
ki delijo isto žalost
in vrbe*

ki razumejo
(Šukljan, Unikat 62)

Resnični potencial impulzivnega pisanja pa opazimo pri zadnji lokaciji, ki se je »pojavi« v vaji:

Moj najljubši del stanovanja je kopalnica. Ker je taka mičkena pa domača. Velikokrat delam kaj v kopalnici: se učim, se pripravljam za predstavitev, »iščem« ideje za zgodbe itn. Včasih se tudi umaknem v kopalnico, če ima Iva [op. sostanovalka] koga na obisku in nočem bit zraven ali pa če pridem pozno domov in moram še kaj naredit, Iva pa že spi in je nočem motit. Ob banji imamo mehke tepih, kjer je lepo sedet (če ni moker).

V kopalnico, ki se je nepričakovano izrisala med impulzivnim pisanjem, sem postavila pomemben prizor, v katerem se Unika vrne z vaje, kjer je šlo vse narobe in sedaj premišljuje o svojih življenjskih odločitvah ter preizprašuje svoje sposobnosti in vrednost.

3) KJE DELA KARAKTER – Ljudje načeloma tretjino življenja preživimo v svojih službah, zato tudi v primeru, da v drami nikoli ne vidimo lika na delovnem mestu, lahko o njem – če se poglobimo v to, kje, s kom in kaj dela, s čim se preživlja – marsikaj izvemo. Ta vaja ponuja veliko materiala tudi o drugih aspektih lika, iz nje izvemo npr. izobrazbo, kako deluje v socialnih odnosih, kakšen je njegov družbeni status, ugled ... pa vse do tega, kako se oblači, kako se prehranjuje, kakšen avto vozi in kam zahaja na pijače (če sploh zahaja). Tudi tukaj je predvidenih 20 vprašanj (glej Prilogo 3), na katera impulzivno odgovarjamo v prvi osebi.

Glede na to, da je Unika še študentka, sem to vajo prenesla iz delovnega v študijsko okolje in odgovarjala na »Kje študira karakter«. Skozi impulzivno pisanje sem – poleg očitne stvari o zahtevnem 'delovnem času' na akademiji – prišla tudi do vprašanja, kjer je Unika povedala, da so tri pomembne kompetence za njen študij »delavnost, predanost, vztrajnost«, kar se povezuje z vajo kredo, ki jo je nadgradila s tem, »da si ne oprostim, če naredim kakšno napako. Da hočem, da je vse perfektno in se potem prepričujem, da sem samo človek in da ne more bit vse perfektno.« Skozi Unikina dejanja in reakcije pa se v drami kaže tudi njen strah oz. skrb v povezavi s študijem, ki se je izpisal skozi vaje: »da si bom al naredila sramoto al kje ful neki zajebala al kaj naredila ekstremno slabo. [...] Strah me je neuspeha. In strah me je, da bom razočarala profesorje.«

4) EMOCIONALNO STANJE LIKA – Naloga dramatika_čarke je ustvariti kar se da verjeten lik z verjetnimi emocijami in čustvenimi odzivi na določene situacije, v katerih se znajde;

predvsem pa lik s takimi odzivi, da bo v bralkah_cih vzbudil empatijo. Ustvariti je potrebno lik, ki bo ljudi prepričal in bodo njegova dejanja smiselna (motivirana) glede na čustva, ki jih doživlja. Vsak ima velik spekter čustev, a so pri različnih osebah nekatera bolj in druga manj prisotna. Skozi spoznavanje emocionalnega stanja lika ugotavljamo, kaj so njegove prevladujoče čustvene reakcije, hkrati pa odkrivamo nove aspekte lika. Na podlagi tega lahko izberemo produktivne dramske situacije, ki bodo v našem liku sprožile močne čustvene reakcije. V nalogi se osredotočamo na tri bistvena čustva – jeza, strah in sreča – in vajo ponovimo za vsa tri čustva. Lik, ki ga razvijamo, vprašamo, kdaj je bil najbolj srečen/jezen/prestrašen; kaj bi se moralo zgoditi, da bi bil zelo srečen/jezen/prestrašen in kaj stori v primeru, če je zelo srečen/jezen/prestrašen. Lik nam odgovarja v obliki impulzivnega monologa (lahko zapišemo ali se posnamemo). Skozi vajo lahko pridemo do najbolj groznega scenarija, do najbolj idealnega scenarija za lik in do tega, kar ga lahko najbolj razjezi – vse to pa ponuja dobre dramske situacije.

Ko je Unika govorila/pisala o jezi, sem ugotovila, da je najbolj jezna nase, ker *»bom itak spet vse delala zadnji moment in se tepla zakaj nisem prej in se sovražila in si rekla, da itak sem vedla da bo tako in kaj se čudim«*, kar je v tekstu vidno v sami situaciji, da kostumi tik pred premiero še niso pripravljeni. Prav tako pa sem v tekst vključila reakcijo, ki jo je zapisala v vaji: *»če sem jezna zaradi kakšnih takih stvari, bom rešla sama, ponavadi z umikom«*, saj vidimo, kako se Unika od celotne situacije najraje umakne oz. celo nažene ljudi proč.

UNIKA: Pusti me.

KAJETAN: Ne. Greva.

UNIKA: Ne grem. (*Kajetan jo ponovno skuša dvigniti.*) Pusti me pri miru!

KAJETAN: Poglej me. (*Unika ga ne pogleda.*) Poglej me. Češnje bojo tudi drugo leto cvetele.

UNIKA: Proč pojdi.

(prav tam 90)

- 5) SEDEM SMRTNIH GREHOV – Skozi vajo boljše spoznamo kreposti in pomanjkljivosti lika, saj skozi skušnjavo lik lažje pokaže svojo pravo naravo. Vaja nima krščanske konotacije, ampak je besedna zveza »smrtni greh« uporabljena zato, da se izpostavi res velike »napake« lika, ki vodijo v usodne posledice (moralni, fizični, ekonomski ali družbeni propad). Vseh sedem smrtnih grehov (zavist, požrešnost, pohlep, pohota, napuh, lenoba, jeza) najprej razporedimo po vrsti, od tistega, ki bi mu lik najprej podlegel do tistega, ki bi mu najmanj verjetno podlegel. Nato pa izberemo vsaj tri izmed naštetih in vsakega posebej

uporabimo v isti vaji, ki jo – kot vse do sedaj – impulzivno pišemo v prvi osebi, skozi oči lika, kot da on nam govori. Opišemo prizorišče, kjer bi lik najverjetneje podlegel skušnjavi; določimo specifične okoliščine, ki naslavlajo potrebe, vrednote, šibkosti in prepričanja lika, da podleže skušnjavi; zapišemo, ali je v trenutku šibkosti kdo z njim in kako to vpliva na skušnjava lika; razmislimo in opišemo objekt, ki je ključen sprožilec za to, da lik podleže skušnjavi; kakšno je čutno doživetje lika (kako vidi, voča, sliši, zatipa, okusi skušnjave); ali bi lik glede na opisano v vsakem primeru podlegel skušnjavi – kdaj da in kdaj ne; katere so najpomembnejše kratkoročne in dolgoročne posledice soočenja s skušnjavo.

Vaja, ki sem jo opravila, je ponudila izjemno zanimivo navado Unike, in sicer to, da se tolaži s hrano in ima nasploh nezdrav odnos do hrane.

Trenutek skušnjave se najbolj pogosto zgodi zvečer, ko bi morala že zdavnaj nehat jest. popusti [...] se mi to bolj pogosto dogaja, ko sem v stresu, ko imam preveč dela in ko sem žalostna. [...] V trenutkih skušnjave sem sama. Nikogar ne sme bit zraven. [...] Ker me je sram. Ko vem, da je cimra doma in si kaj kupim v pekarni, tega ne pojem doma, ampak na poti do doma. [...] In okus ni dober in mi ni jasno, zakaj sploh jem, ampak vseeno kupim in se obnašam, da je moje telo koš za smeti. In potem, ko že vse zmečem vase, se počutim ogabno.

Da v končno (objavljeno) verzijo besedila nisem vključila »požrešnosti«, se mi zdi zamujena priložnost, ostali »smrtni grehi« pa v povezavi s smerjo, v katero se je razvijala zgodba, niso bili ustrezni.

6) PISANJE PO NAKLJUČNIH PARAMETRIH – Za besedilo pomemben trenutek oz. pomembna vaja impulzivnega pisanja, ki sem jo izvedla nekje na sredini procesa, je bilo pisanje po naključnih parametrih. Protagonistko in druge like ter osnovno zgodbo sem imela takrat do neke mere že razvite, a nisem vedela, kako naprej, zato sem se odločila, da napišem prizor iz naključno izbranih parametrov.²⁸

Neverjetno, kakšna naključja. Rekla sem si, da se bom popolnoma oddaljila od mojega sinopsisa in pogledala parametre, ki sem jih zapisala v prvem letniku. Izbrane številke so bile 5, 10, 30.

Lokacija – 5: terasa AGRFT

Čas – 10: ob cvetenju češenj

Značaj – 30: večni študent

Potem sem pa še poklic – 30 pogledala in je modni oblikovalec.

No-ro.

(Šukljan, »Dnevniški zapis«, 1. 4. 2020 ob 3.41)

²⁸ To je vaja, opisana v prejšnjem poglavju (glej Vaje za izhodiščni material, tretja zaporedna vaja).

Parametri so me takrat nekoliko pomirili, kot da so mi naključno izbrane številke, ki so se zelo ujemale z mojo dotedanjo zgodbo, želele namigniti, da sem na pravi poti.²⁹ Prizor, ki sem ga napisala impulzivno, »v enem zamahu« skozi naključno izbrane parametre, sem nato nekoliko spremenila in uporabila v objavljeni verziji besedila. Gre za prizor med Uniko in igralcem Kajetanom,³⁰ ki se dogaja na terasi AGRFT, igralec je dobil lastnosti »faliranega« študenta, hkrati pa kot metaforo za to, da ni vse tako črno, uporablja njegovo izmišljeno prisposodbo s češnjami: »Pa vse je čist kul, ker veš, da bojo drug let spet češnje cvetele in pol si mirn.« (Šukljan, *Unikat* 78), kar je postal tudi dogajalni čas celotne drame, zapisan v uvodnih didaskalijah: »... *Kajetan pravi, da cvetijo češnje ...*« (prav tam 37).

Na podlagi primerov izbranih vaj impulzivnega pisanja in primerjave vaj z objavljeno verzijo besedila lahko sklenem, da je bilo pisanje dramskega besedila skozi razvoj lika preko vaj impulzivnega pisanja zelo produktivno. Opažam, da so vaje imele močan vpliv na to, kakšen lik sem zgradila in pa tudi na druge elemente dramskega teksta, do katerih sicer ne bi prišla (npr. dramski čas cvetenja češenj). Vaje impulzivnega pisanja, ki so predpostavljale različna vprašanja in parametre, so nagovarjale moje nezavedno, iz katerega sem gradila lik. V dotičnem primeru ni šlo toliko za nagovarjanje domišljije, kot bi bilo sicer pričakovati, saj sem material črpala iz lastnega življenja, sem pa kljub temu preko vaj prišla do različnih detajlov, lik poglobljala, gradila in ga/se (samo)spoznavala.

Skozi proces pisanja dramskega besedila *Unikat* sem se prvič srečala s tem, kako lahko vaje impulzivnega (kreativnega) pisanja vplivajo tudi na osebno rast oz. na soočanje s samim sabo. Ker sem lik razvijala na podlagi svojega življenja, sem skozi pisanje nenehno vstopala v dialog sama s sabo in preizpraševala svoje vrednote, odnose ter poglede na svet. Šlo je za (posredno) obliko samorefleksije, ki je predpogoj za osebno rast. Skozi različne vaje pisanja, ki so v osnovni namenjene razvoju in poglobitvi karakterja, sem poglobljala lik, s tem pa tudi boljše spoznavala samo sebe. Pri sebi takrat sicer nisem opazila ali zaznala velikih premikov na osebni ravni, so pa v ospredje stopile manjše spremembe oz. osvetlitve določenih področji mojega življenja. Konkretno povedano: skozi vaje pisanja sem si priznala,

²⁹ Zgodba se namreč dogaja na AGRFT, spomladi (tj. čas cvetenja češenj), večni študent je pa tudi zelo ustrezen stranski lik. Poklic modnega oblikovalca pa se sploh sklada z mojo protagonistko, ki študira kostumografijo.

³⁰ V impulzivnem prizoru je šlo za Scenografa, ki ga v končni verziji sploh ni, v izpitni verziji je šlo za tehnika Tristana, za objavo pa sem se odločila, da se Unika pogovarja s študentom igre, Kajetanom. Prav tako v osnovnem prizoru vidimo še režiserja, ki je izpadel že v izpitni verziji.

da imam resnično nezdrav odnos do (sladke) hrane; da imam zelo rada Ljubljano in želim živeti tukaj (kljub temu da sem se temu, kot Primorka, zelo upirala); da imam do sebe strog in nepopustljiv odnos in da v resnici sem perfekcionistka (čeprav sem se tudi tej oznaki upirala); da sebe malokdaj postavim na prvo mesto; da nekateri ljudje niso več tako prisotni v mojem življenju in sem jih pustila za sabo ipd. Kar se tovrstnih spoznanj tiče, je bilo pisanje *Unikata* tudi s področja samospoznavanja zelo dragocena in učinkovita izkušnja.

Ubesedila sem marsikatero stanje, emocijo, misli, česar sicer ne bi naredila in taki so tudi procesi, ki se jih poslužuje pisanje za samopomoč (ekspresivno pisanje). Kljub temu da sem material za pisanje črpala iz sebe in svojega življenja, pa ne morem trditi, da je v tem primeru vedno šlo za ekspresivno pisanje. To se je pojavilo redko, zgolj ob vajah, ki so odpirale zame pomembne teme (npr. pisanje o neuspehu, pisanje o nezmožnosti reči »ne«, pisanje o hrani ipd.). Ločnica med impulzivnim in ekspresivnim pisanjem je hitro zabrisana; na prvi pogled sta zelo podobna principa pisanja, a na podlagi izkušenj z obema tehnikama ugotavljam, da je ekspresivno pisanje naslednja stopnja oz. da lahko izhaja iz impulzivnega pisanja.

3. Ekspresivno pisanje

Ekspresivno pisanje bomo definirali skozi raziskave na področju pisanja, ki so bile pod vodstvom Jamesa W. Pennebakerja in njegovih sodelavcev opravljene od 80. let prejšnjega stoletja dalje. Od prvih raziskav so se nato razvile še številne druge, vse s središčem zanimanja, kako lahko ekspresivno pisanje uporabljamo kot orodje zdravljenja. Začetne študije so nakazovale, da lahko dvajset minut pisanja o travmatičnem dogodku dnevno, tri ali štiri dni zaporedoma pripelje do velikih sprememb v psihičnem in fizičnem zdravju oseb, kasnejše študije (2008) pa kažejo na to, da ima lahko že en dan pisanja pozitivne učinke na zdravje.

V poglavju »The Essentials of Writing for Health« knjige *Expressive Writing, Words that Heal* ter v knjigi *Opening Up by Writing It Down*³¹ Pennebaker opisuje svoja raziskovanja in ugotovitve na področju ekspresivnega pisanja. Na začetku opozori, da je sam raziskovalec, in ne terapevt, ki pa je konec 70. in v 80. letih raziskoval travmatične izkušnje, kot so partnerjeva smrt, prizadetost zaradi naravnih katastrof, spolne travme vseh vrst, ločitve, psihično nasilje, holokavst ipd. Skozi svoj študij je raziskoval in ugotovil, da lahko travma iz otroštva, o kateri ljudje ne govorijo oz. se je morda niti ne zavedajo, predstavlja povod za resno bolezen v odrasli dobi. To je dokazal tudi z izvedeno raziskavo (1988), v katero je vključil več sto študentk in študentov ter delavk in delavcev večje korporacije, ki jim je zastavil vprašanja o travmi, ki se je pojavila pred sedemnajstim letom njihovega življenja. Vprašal jih je, ali so pred 17. letom doživeli smrt bližnjega družinskega člana, ločitev staršev, spolno travmo, fizično zlorabo ali kakšen drugi dogodek, ki je spremenil njihovo osebnost. Prav tako pa jih je vprašal, ali so o travmi s kom govorili. Rezultati so pokazali, da od vseh sodelujočih, ki so odgovorili, da so pred 17. letom doživeli travmo (približno polovica vprašanih), so te osebe dvakrat bolj pogosto obiskale zdravnika od oseb, ki travme niso doživele. Od vprašanih oseb, ki so travmo doživele in jo obdržale zase, so zdravnika obiskale 40 % pogosteje od tistih, ki so o travmi spregovorili z drugimi (Pennebaker in Evans 3–5).

Te ugotovitve so Pennebakerja in ostale raziskovalce vodile do prvih raziskav o učinkih, ki jih lahko ima (ekspresivno) pisanje na psihično in fizično zdravje oseb. Glede na ugotovitev, da govor o travmah pozitivno učinkuje na fizično zdravje, je nadaljnje raziskovanje temeljilo na vprašanju, ali pisanje o čustvenih preobratih pripomore k izboljšanju zdravja.

³¹ Omenjeni knjigi sta osnovna literatura pričujočega poglavja.

Prva raziskava na tem področju je vključevala 50 študentk in študentov. Seznanjene_i so bile_i s tem, da bodo štiri zaporedne dni pisale_i 15 minut dnevno, niso pa bile_i predhodno seznanjene_i s temo pisanja. Časovni okvir je bil določen na podlagi danih okoliščin: samo nekaj predavalnic je bilo prostih štiri zaporedne dni med 17. in 22. uro, tako da sta Pennebaker in njegova sodelavka Sandra Beall udeleženske in udeležence razporedila na tak način, da se je izkazalo, da imajo na voljo 15 minut pisanja dnevno.³² Študentke in študentje so bili razdeljeni v dve skupini – prva skupina je pisala o zanje čustveni in travmatični temi, druga pa o trivialni, čustveno nezaznamovani temi. Tudi to, katera skupina piše o travmatični in katera o trivialni izkušnji, je bilo določeno naključno, z metom kovanca (prav tam 6).

Na dan eksperimenta so osebe eksperimentalne skupine, ki so pisale o travmatični izkušnji, dobile sledeče navodilo:

Once you are escorted into the writing cubicle and the door is closed, I want you to write continuously about the most upsetting or traumatic experience of your entire life. Don't worry about grammar, spelling, or sentence structure. In your writing, I want you to discuss your deepest thoughts and feelings about the experience. You can write about anything you want. But whatever you choose, it should be something that has affected you very deeply. Ideally, it should be something you have not talked about with others in detail. It is critical, however, that you let yourself go and touch those deepest emotions and thoughts that you have. In other words, write about what happened and how you felt about it, and how you feel about it now. Finally, you can write on different traumas during each session or the same one over the entire study. Your choice of trauma for each session is entirely up to you³³ (Pennebaker, Smyth 16–17).

Iz zapisa lahko izpostavimo pomembnejše napotke ter dodamo še nekaj v zgornjih navodilih neomenjenih uvodnih usmeritev, ki jih upoštevamo pri ekspresivnem pisanju:

- pišemo o osebni temi, o naših najbolj vznemirjujočih, globokih in travmatičnih življenjskih izkušnjah oz. izkušnji ter raziskujemo svoja najgloblja občutja in misli o dogodku,

³² V *Opening Up by Writing It Down* lahko beremo, da so ljudje pogosto spraševali po razlogu za štiridnevno pisanje, 15 minut na dan, a razlog je zgolj prostorska in časovna omejitev glede na dane možnosti, ki pa se je izkazala za učinkovito in se je prijela kot ustaljena oblika ekspresivnega pisanja.

³³ Prevod (H. Šukljan): »Ko boste pospremljeni v pisalni kabinet in bodo vrata zaprta, želim, da neprekinjeno pišete o najbolj neprijetni ali travmatični izkušnji v svojem življenju. Ne obremenjujte se s slovnicno, pravopisom ali stavčno strukturo. V svojem pisanju razpravljajte o svojih najglobljih mislih in občutkih glede izbrane izkušnje. Pišete lahko o čemer koli želite. Toda naj bo to nekaj, kar vas je zelo globoko prizadelo. Idealno je, če gre za nekaj, o čemer niste z nikomer podrobno govorili. Vseeno pa je ključno, da se prepustite in se dotaknete najglobljih čustev in misli. Z drugimi besedami: pišite o tem, kaj se je zgodilo, kako ste se počutili takrat in kako se glede tega počutite zdaj. Vsako seanso lahko pišete o različnih travmah, ali pa ves čas raziskave pišete le o eni. Izbira travme na vsaki seansi pisanja je povsem vaša.«

- ne obremenjujemo se s slovnico, pravopisjem, stavčno strukturo,
- pišemo neprekinjeno,
- pišemo lahko o enem dogodku ali jih izberemo več,
- med pisanjem se ne obsojamo,
- med pisanjem ne razmišljamo, ampak pišemo, kar nam najprej »pade na pamet«, pri čemer se ne ukvarjamo s tem, da pišemo za bralke_ ce oz. za uprizoritev.

Osebe kontrolne skupine so pisale o irelevantnih in trivialnih zadevah, kot je na primer detajlni opis njihove sobe ali obuvala, ki ga trenutno nosijo. To je bila tudi edina razlika med skupinama, ostali pogoji (čas, prostor) so bili enaki, s čimer so želeli zagotoviti to, da je res vsebina pisanja edina razlika. Tiste_i, ki so pisale_i o svojih globokih mislih in občutjih (o ločitvah, posilstvu, fizičnem nasilju, poskusih samomora ipd.), so iz sobe pisanja velikokrat prišle_i objokane_i, veliko jih je povedalo, da so štiri dni sanjale_i ali nenehno razmišljale_i o temi pisanja.

Primerjava obeh skupin je pokazala, da so osebe, ki so pisale o čustvenih dogodkih, takoj po pisanju občutile povečane občutke žalosti in tesnobe; na dolgi rok se je pri teh osebah zmanjšal obisk zdravnika zaradi bolezni (v primerjavi s kontrolno skupino je bilo v šestih mesecih po raziskavi število obiskov zdravnika razpolovljeno); prav tako pa so te osebe občutile večji pomen pisanja, kar so izrazile že v refleksijah ter tudi z osebno zahvalo Pennebakerju mesece po raziskavi (Pennebaker in Evans 7).³⁴

Kot beremo v knjigi *Opening Up by Writing It Down*, ekspresivno pisanje ni zgolj dnevniška oblika zapisa, prav tako niso to le strukturirane vaje, ki bi osebi pomagale postati boljši romanopisec ali dramatičarka, h čemur se nagiba tehnika impulzivnega pisanja. Pri ekspresivnem pisanju gre za tehniko pisanja, ki ljudem pomaga razumeti in se soočiti s čustvenimi preobratu v življenju, pri čemer nagovarja pisko_ca na osebni ravni in priklīče njene/njegove spomine in emocije, medtem ko impulzivno pisanje nagovarja domišljijo pisca ter priklīče slike iz nezavednega (17).³⁵ Skozi številne študije o ekspresivnem pisanju, ki so

³⁴ Omenimo še kasnejšo raziskavo, v kateri je sodelovalo 50 odpuščenih delavcev (povprečna starost: 52 let), ki po odpovedi niso našli nove službe. Z njimi je metodo ekspresivnega pisanja izvajala psihologinja Stefanie Spera. Tretjina oseb je pet zaporednih dni pisala 30 minut dnevno o svojih globokih občutkih glede odpovedi, tretjina je pisala o tem, kako izkoristijo svoj čas (*time management*), zadnja tretjina pa ni pisala. Po sedmih mesecih od pisanja je 53 % ljudi eksperimentalne skupine imelo novo službo v primerjavi z 18 % ostalih kontrolnih skupin. Osebe so šle na enako število razgovorov, a več služb je bilo ponujenih tistim iz eksperimentalne skupine (Pennebaker in Smyth 22–23).

³⁵ Več o primerjavi impulzivnega in ekspresivnega pisanja v petem poglavju naloge.

sledile raziskavi v 80. letih minulega stoletja, je bilo ugotovljeno, da ima ekspresivno pisanje pozitivne učinke na spalne navade, delovno učinkovitost, povezavo z drugimi – ko izlijemo svoje travme na papir, te manj vplivajo na nas v vsakdanjem življenju (Pennebaker in Evans 4), prav tako pa so bili zabeleženi pozitivni učinki, ki jih ima tovrstno pisanje pri razreševanju psiholoških in drugih zdravstvenih težav, kot so tesnoba, depresija in posttravmatska stresna motnja (PTSD).

Če povzamemo: ekspresivno pisanje je tehnika pisanja, pri kateri oseba približno 15 do 20 minut prosto piše o svojem neprijetnem dogodku, travmi, o svoji neprijetni izkušnji, o nečem, kar se je osebno dotika in nagovarja. Ni pa nujno pisati o travmi ali neprijetnih izkušnjah, da neko pisanje označimo kot ekspresivno, ampak se uporablja tudi v drugih primerih. Ekspresivno pisanje je metoda, ki jo lahko uporabimo kot orodje za pomoč pri pomembnih odločitvah, npr. če se ne moremo odločiti, ali bi kupili hišo ali ne, ali bi sprejeli ponujeno odgovorno funkcijo na delovnem mestu, bi investirali večjo vsoto denarja v neki projekt ipd. Skozi pisanje na papir izpišemo (izlijemo) svoje dileme in to velikokrat vodi do razjasnitve misli in posledično lažje odločitve. Prav tako je ekspresivno pisanje ustrezna metoda za spoprijemanje s t. i. *daydreamingom* (*sanjarjenje*) – ki je lahko na delovnem mestu moteč faktor – saj s časovno omejenim pisanjem nadomestimo in omejimo siceršnje nenehno sanjarjenje.

Skozi ekspresivno pisanje oseba nagovarja sebe, nagovarja svoje najgloblje občutke, dvome, misli, strahove in tako piše iz lastne bolečine, iz lastne travme oz. piše iz sebe. Tak način pisanja posameznici_ku omogoča, da skozi besede artikulira oz. konkretizira neko nedefinirano stanje ali dilemo, ki se spremeni in celo razjasni s tem, ko se ubesedi, ko jo posameznica_k izlije na papir.

Učinkovitost ekspresivnega pisanja se kaže prav v moči zapisane besede (napisana beseda je namreč konkretizacija stanja, občutkov), kar bomo v nadaljevanju videli na konkretnem primeru – raziskavi, ki jo je izvedel Pennebaker s plesalci in plesalkami. Ubesediti občutke, strahove, želje, dvome, travme, jih prevesti skozi besedo in jih postaviti (konkretizirati) na papir, je lahko dobra metoda, pri kateri posameznica_k vzpostavi dialog s seboj in si na ta način s pisanjem pomaga. Tako pisanje pa lahko vodi tudi do izboljšanja psiho-fizičnega počutja pišoče osebe. Za dosego takega pisanja moramo poiskati moč in biti popolnoma iskreni do samih sebe, kar je velikokrat najtežje, toda prav tak proces samorefleksije je »zdravilen« in hkrati učinkovit za osebno rast posameznice_ka.

3.1. Pisanje zdravi?

Na prvi pogled se morda sliši nenavadno, čudno in celo nekoliko »čarovniško«, da je pisanje uporabna metoda oz. orodje, s katerim si lahko pomagamo pri iskanju odgovorov na pomembna in na videz nerazrešljiva vprašanja; orodje, s katerim se lahko lažje soočamo ter morda celo razrešimo določene življenjske izzive (od tega, da se odločimo, kaj bi oblekli za premiero do uporabe pisanja pri soočanju z izgubo ljubljene osebe zaradi smrti) in skozi pisanje izboljšamo svoje psihično pa tudi fizično zdravje.

Na tem mestu je pomembno poudariti dvoje; najprej to, da zgolj pisanje ne more in ne sme biti nadomestek za profesionalno psihoterapijo in je v primeru zahtevnejših primerov nujen obisk strokovnjaka oz. psihoterapevta; prav tako pisanje ni čarobno zdravilo, s katerim bi lahko odpravili določeno fizično bolezen. Kljub temu pa lahko pisanje dopolnjuje psihoterapijo oz. služi kot samostojno orodje, če je travma (bolečina) za nas obvladljiva.

V povezavi z ravnokar zapisanim pa se pojavi tudi vprašanje poimenovanja pisanja, ki je obravnavano v tem poglavju. Uporabljena literatura tovrstno pisanje zelo pogosto povezuje z besedo 'terapija' in posledično uporablja besedno zvezo »terapevtsko pisanje«, a v primeru pričujoče razprave tako poimenovanje ni najbolj optimalna izbira. (Psiho)terapija je namreč uveljavljena oblika zdravljenja in prosto uporabljanje tega pojma s strani osebe, ki na tem področju ni izobražena (*torej mene*), bi bilo neetično. Zato bo pisanje, ko bomo uporabljali nadpomenko ekspresivnega pisanja, opredelili kot *pisanje kot sredstvo za samopomoč* (ali krajše: *pisanje za samopomoč ali pisanje za samorefleksijo*), ki pa lahko deluje terapevtsko in ima potencialno terapevtske učinke.³⁶

Vsako ubesedovanje lastnih občutkov in misli – tako preko zapisane besede kot tudi v govoru – je za človeka zelo pomembno, saj ima številne izraze in učinke, med katere kot pomembnega uvrščamo tudi terapevtskega. Začetke uporabe pisanja oz. literature kot sredstva za samopomoč lahko zasledimo že mnogo pred Pennebakerjevo raziskavo o ekspresivnem pisanju. V

³⁶ Pod pisanje za samopomoč uvrščamo tudi druge tehnike pisanja, ki jim tukaj ne bomo namenili veliko prostora, a vseeno nekatere omenimo: dnevniško pisanje (*therapeutic journal writing*), prosto pisanje (*freewriting*, ki je pravzaprav verzija impulzivnega pisanja), transakcijsko pisanje (*transactional writing*), tj. nefikcijsko pisanje, katerega namen je posredovanje informacij (npr. pisma, maili, pogodbe), poetično/kreativno pisanje (*poetic writing*), pisanje afirmacij (*affirmative writing*), povezano s tehniko »moč pozitivnega mišljenja« itn.

diplomski nalogi »Pisanje kot ustvarjalna aktivnost v terapiji in delovni terapiji« (UL Zdravstvena fakulteta) delovna terapevtka Eva Natalija Novak Jevtić piše, da lahko prve oblike takega pristopa zasledimo že v prvem stoletju našega štetja, ko je v času rimskega imperija deloval zdravnik, imenovan Soranus. Velikokrat je naveden kot prva oseba, ki je pri odpravljanju določenih duševnih težav uporabila poezijo in branje. Svojim pacientom, ki so se borili z depresijo, naj bi namreč predpisoval branje komedij, maničnim bolnikom pa branje tragedij (Novak Jevtić 2).³⁷ Uporaba besed oz. pisanja kot sredstva za samopomoč je najbrž že inherentno vpisana v človeštvo samo, saj naj bi jezik kot orodje uporabljale že primitive civilizacije, ko so »šamani in zdravniki uporabljali verze in poezijo za blaginjo plemena ali zdravljenje posameznika« (prav tam). V starem Egiptu (4. stol. pr. n. št.) pa so verjeli celo v »zdravilne sposobnosti popisanega papirusa, raztopljenega v raznih pripravkih« (prav tam). Uporabo besed kot metode zdravljenja lahko torej zasledimo že mnogo pred prvimi raziskavami v prejšnjem stoletju.

Poleg Pennebakerja omenimo še nekaj vidnejših imen, ki so na obravnavanem področju pustila pomemben pečat. Marion Milner je bila pionirka na področju introspektive skozi dnevniški zapis, kot metode za izražanje lastnih misli in občutkov. Kot izobražena psihoanalitičarka, ki sledi idejam Carla Gustava Junga, je uporabljala to tehniko kot obliko supervizije. Ira Progoff je bil psiholog, ki je v 60. letih s svojimi klienti uporabljal tehniko dnevniških zapisov z namenom, da bi lažje razumeli sami sebe in tako osebno rastle, kar je imenoval 'psychological notebooks'. Psihoterapevtka Kathleen Adams je zasnovala prehod od navadnega k terapevtskemu dnevniškemu zapisu, kjer je v ospredju klientovo notranje doživljanje ob določenih dogodkih in ne dogodki sami (Thompson 25–26). Megan Hayes in Kate Hefferon, ki sta v zapise vključila pozitivne predloge (*pozitivna psihologija*)³⁸ in ugotovila, da to ljudi spodbudi pri iskanju virov moči in spoprijemanju z določenimi življenjskimi situacijami (Juvančič 2024). To je zgolj peščica vseh, ki so skozi desetletja raziskovale_i področje pisanja kot sredstva za samopomoč. Vse_i našete_i (in tiste_i, ki so ostale_i neomenjene_i) si delijo skupni interes – uporaba vaj pisanja v terapevtske (zdravstvene) namene – le pot, ki jih vodi do cilja, je pri vsakemu drugačna.

³⁷ Pri Soranusu je šlo sicer bolj za začetek biblioterapije, ki pa je povezana tudi z ekspresivnim pisanjem.

³⁸ Pozitivna psihologija je psihološka disciplina, ki preučuje človeško srečo in zadovoljstvo. Leta 1998 je ameriški psiholog Martin Seligman pozitivno psihologijo izbral za temo njegovega predsedovanja Ameriškemu psihološkemu združenju, kar predstavlja začetek pozitivne psihologije kot novega področja psihologije.

3.2. Učinki pisanja za samopomoč

V praktično vsakem strokovnem delu, ki obravnava pisanje kot sredstvo za samopomoč, lahko beremo o pozitivnih učinkih, ki jih ima pisanje na vsakdanje življenje, kar zajema vse od splošno boljšega počutja in pozitivnejšega pogleda na svet do razreševanja oz. soočenja s travmami in tudi izboljšanja fizičnega zdravja. Ob takih trditvah se pojavi vprašanje, kako lahko dejanje, ki na prvi pogled nima nič opraviti s psiho-fizičnim stanjem človeka (tj. pisanje), tako zelo vpliva na spremembo počutja in celo izboljša zdravje.

The more I wrote, the more I became a human being. The writing may have seemed monstrous (to some), for it was a violation, but I became a more human individual because of it. I was getting the poison out of my system³⁹ (nav. po DeSalvo 4).

Pisatelj Henry Miller v zgornjem citatu pove, da je s pisanjem iz svojega telesa spravil strup, kar v enem stavku dobro povzame bistvo tega, kako pisanje vpliva na naš um in telo. Skozi dejanje pisanja namreč iz svojega telesa, svojih misli (fizično) »izločimo« naša čustva in občutke. Louise DeSalvo v svojem delu *Writing as a Way of Healing* zapiše, da je sama že nešteto krat prišla do zaključka, da ji pisanje pomaga in da ji je pisanje spremenilo, celo rešilo življenje; podobne odzive o tem, kako pisanje pomaga v procesu žalovanja, pri izgubi, osebni tragediji ipd., je prejela tudi od drugih; prav tako pa našteje seznam avtoric_jev (Alice Walker, James Baldwin, Virginia Woolf, Elizabeth Bishop, Anaïs Nin, Alice James idr.), ki opisujejo, da konsistentno kreativno pisanje pomaga pri soočanju z disociacijo, nasiljem, rasizmom, homofobijo, antisemitizmom, izgubo, boleznijo itn. (DeSalvo 3–5). Kot Miller, tudi Bolton v *Write Yourself* ponudi prisposodbo o pisanju in pravi, da lahko pisanje spodbudi, da se naša notranja vrata odprejo, na drugi strani vrat pa nas čaka občutljiv in ranljiv material, zaradi česar moramo biti pri teh dejanjih še toliko bolj previdni (22).

Če za trenutek odmislimo psihološke učinke, ki jih ima pisanje, opazimo, da je pisanje kot dejanje izjemno priročno orodje. Bolton omeni, da kos papirja ne bo nikoli zdolgočasen, jezen, v stresu ali šokiran zaradi našega pisanja – papir prenese karkoli, kar je za pišočo_ega osvobajajoče, saj lahko zapiše svoje najgloblje, najbolj iskrene in najtemnejše misli. Pisanje je

³⁹ Iz pisma, objavljenega v *Art and Outrage: A Correspondence About Henry Miller Between Lawrence Durrell and Alfred Perles* (1961).

Prevod (H. Šukljan): »Več kot sem pisal, bolj sem postajal človeško bitje. Pisanje je morda nekaterim bilo videti kot nekaj pošastnega [...], toda zaradi pisanja sem postal bolj človeški. S pisanjem sem iz svojega sistema izločeval strup.«

tako osebna komunikacija med pišočo _im in papirjem, kar se prelevi v komunikacijo pišoče _ga s samim sabo (prav tam).

Pisanje pa ima – kot že omenjeno – psihološke učinke, o čemer lahko beremo v poglavju »Beginning to Explore the Connection between Confession and Health« že omenjene knjige *Opening Up by Writing It Down*. V 20. stoletju sta pionirja na področju psihosomatske medicine – Harold G. Wolff in Stewart Wolf – raziskovala povezavo med psihološkimi konflikti osebe in njenimi zdravstvenimi težavami. To povezavo ljudje sami pri sebi težko opazimo predvsem zaradi dobro razvitih obrambnih mehanizmov (predvsem zanikanja), ki preprečujejo, da bi razmišljali o travmatičnih dogodkih iz svoje preteklosti. Beremo lahko o študentu (Warren), ki se je iz zelo uspešnega dijaka in študenta »čez noč« spremenil in bil neuspešen pri vsakem izpitu, kar je postopoma vodilo do izstopa iz študijskega procesa. Po dveh letih, v katerih se je udeleževal terapije, je bil pripravljen sodelovati v raziskavi, v kateri so med intervjujem merili njegov srčni utrip. Rezultati so pokazali, da se je njegov srčni utrip zelo povišal samo v primerih, ko je govoril o ločitvi svojih staršev, govoril pa je popolnoma nasprotno – »It was no big deal, really. They are a lot happier now«⁴⁰ (9). Prav ekspresivno pisanje je tisto, ki lahko v takih primerih pomaga, da ugotovimo oz. odkrijemo določena (potlačena) čustva ob specifičnih dogodkih (6–10).

Po objavi raziskave o učinkih ekspresivnega pisanja v 80. letih prejšnjega stoletja (Pennebaker), je sledilo še vsaj 300 študij, ki so obravnavale isto tematiko in kazale so na to, da ima pisanje res velike učinke. Pennebaker in Evans v *Expressive Writing: Words that Heal* učinke pisanja razdelita v tri večje sklope: biološki učinki, psihološki učinki in vedenjske spremembe. Pod biološke učinke vključujeta boljše delovanje imunskega sistema, saj je le-ta povezan s psihičnim stanjem (stopnjo stresa), ki ga doživlja človek; lažje prenašanje kroničnih bolezni in zmanjšanje stopnje stresa (npr. nižji krvni tlak) takoj po pisanju, saj se s tem, ko zapišemo občutke ob svoji travmi, stres v telesu sprosti. Psihološki učinki so bili, po besedah avtorjev, težje zaznani, kot so to pričakovali. Takoj po samem pisanju o travmatičnih temah se ljudje pogosto počutijo slabše kot pred pisanjem, občutijo žalost, velikokrat se pojavijo tudi solze, ampak ta občutja so kratkotrajna in načeloma trajajo še uro ali dve po pisanju. Na dolgi rok pa se sprememba občutij preobrazi v pozitivno smer, saj pišoče _i govorijo o boljšem počutju po tednih od pisanja. Spremembe v vedenju pa se kažejo, na primer, v študijskem uspehu oz.

⁴⁰ Prevod (H. Šukljan): »Resnično ni bilo nič posebnega. Zdaj so veliko srečnejši.«

učinkovitosti v službi, saj ljudje s pisanjem o travmah izrazijo določene skrbi in občutke, ki jih v vsakdanjem življenju zato manj obremenjujejo; naš delovni spomin (*working memory*) – splošna sposobnost razmišljanja o kompleksnih nalogah – se tako sprosti; prav tako pa so opazne spremembe v socialnem življenju posameznika, saj so raziskave pokazale, da so osebe, ki so pisale o travmi, bile v družbi zgovornejše, se več smejale, uporabljale več pozitivno obarvanih čustvenih besed ter posledično bile boljše poslušateljice, govorke, prijateljice, partnerke itn. (9–13).

A pisanje ima lahko tudi nekatere nevarnosti. Verjetno največji strah pred začetkom pisanja je izguba nadzora nad lastnimi občutki (burna čustvena reakcija) med pisanjem o travmatičnih spominih iz preteklosti oz. po njem. Pennebaker sicer zapiše, da se v tisočih primerih pišočin, s katerimi je delal, taka reakcija še ni zgodila, kar pa ne pomeni, da je nemogoča. Da bi se temu izognili, so določili pravilo prenehanja pisanja v primeru, da oseba začuti nemoč nad obvladovanjem svojih občutij. Druga potencialna nevarnost je preveliko analiziranje in ponavljanja (vrtenje v krogu): lahko se zgodi, da se vrtimo okoli ene in iste teme, kar ne prinaša velikih napredkov, zato je potrebno – ob zaznanju, da se to dogaja – preizkusiti druge tehnike pisanja. To je posebno pomembno pri ljudeh, ki so že sicer nagnjeni k pretiranemu tuhtanju, k hiperrefleksiji, kar gre lahko z roko v roki z nestabilnim doživljanjem ljudi, kar je značilno za ljudi z introvertiranega spektra vse do tistih s psihotičnimi motnjami (Sass in Parnas 427–444). Zadnje omenjeno tveganje pa vključuje naše bližnje, saj lahko zaradi napredka, ki ga doživimo s pisanjem, zelo spremenimo pogled na svet, kar potencialno vodi do življenjskih sprememb, ki vključujejo tudi spremembe v odnosih vse do prekinitve odnosov z dobrimi prijatelji ali z bližnjimi (Pennebaker in Evans 18–21).

3.3. Moč zapisane besede

Zanima nas tudi znanstveni pogled na to, kako je možno, da ima pisanje tako močen vpliv na nas, naše zdravje, našo psiho. Poenostavljeno razlago nam ponuja poglavje »Why Write?« v knjigi *Writing Down Your Soul*, kjer Janet Conner zapiše svoj pogovor z Robertom in Michelle Colt. Robert Colt pravi, da imamo vsi možnost kreacije novih živčnih poti v možganih, vendar moramo v ta namen spremeniti svoja prepričanja, tega pa ne naredimo s spremembo misli, kot je to velikokrat zmotno predpostavljeno, temveč se ključ skriva v spremembi emocije. Vsaka travmatična izkušnja v možganih ustvari svoje živčne poti in skozi čas se le-ta spremenijo v naša prepričanja ter navade, ki pa jih lahko razbijemo tudi s pisanjem (Conner 85).

Med pisanjem aktiviramo več segmentov, kar naredi to dejanje zelo vplivno: vizualni aspekt – vidimo, kaj je na papirju, poleg tega pa v svojih mislih vidimo dogodke, o katerih pišemo; zvočni aspekt – slišimo, kako v mislih govorimo s sabo, kar se lahko prenese tudi v dobesedni govor; in kinestetični aspekt – med pisanjem čutimo svinčnik, čutimo papir, pomembna je celotna fizična akcija pisanja. Med pisanjem – ko vstopamo v *alfa* in celo *theta* stanje⁴¹ – lahko dejansko spreminjamo možgane, saj s pisanjem usvajamo nova znanja in ustvarjamo nove živčne poti. Colt pove, da s pisanjem dobesedno premikamo naše možgane; razbijamo stare in ustvarjamo nove nevrološke navade (prav tam 86–87).⁴²

Pennebaker je po dobrih rezultatih, ki jih je prinašalo ekspresivno pisanje, preizkusil tudi druge oblike samoizražanja, da bi ugotovil, ali pripeljejo do enakih rezultatov. Poskusil je s petjem in z risanjem, a do podobnih rezultatov ni prišel, nato pa je preizkusil še izražanje preko giba. Raziskavo je izvedel v treh skupinah (skupaj 64 študentk_ov) – prva skupina je svoje travmatične izkušnje izražala samo preko giba (trajanje: trije dnevi po deset minut prostega izraza); druga skupina je počela enako kot prva skupina, s to razliko, da so po končanem plesnem delu študentke_je še deset minut pisale_i o svojih občutkih; tretja skupina pa je bila kontrolna in skozi gib ni izražala svoje travme. Rezultati pri zadnji skupini niso pokazali nobenih koristi, prvi dve skupini pa sta občutili hvaležnost, da sta lahko izrazili svoja občutja skozi gib, a samo v skupini, ki je tudi pisala, je bilo možno zaslediti izboljšanje fizičnega zdravja. Pennebaker je tako zaključil, da zgolj izražanje travme ni dovolj, ampak jo je potrebno prevesti v jezik oz. ubesediti (prav tam 89).

Kljub temu da pretvorba občutij in izkušenj v zapisan jezik dobro učinkuje, je tudi tukaj možno zaslediti razlike v tem, *katere* besede so pri pisanju uporabljene. Pennebakerjeva sodelavka Martha Francis je razvila program »Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC)« (jezikoslovna analiza in štetje besed), ki analizira besedila in izmeri frekvenco uporabe določenih besed v zapisu. Programsko orodje so uporabili na zapisih že opravljenih študij in prišli do jasnega rezultata. V izbranih zapisih, ki so jih napisali ljudje, pri katerih je bilo možno videti največje pozitivne učinke pisanja, so se vedno znova pojavljale tri skupine besed: 1) uporaba besed, ki so povezane s pozitivnimi občutki (*ljubezen, veselje, dobro*); 2) uporaba besed, ki jih povezujemo z negativnimi občutki (*jeza, prizadetost, grdo*) in 3) uporaba besed, ki kažejo na refleksijo (*razumem, spoznal sem, vem*). Prav zadnja skupina besed je v tem primeru prinesla

⁴¹ Razloženo v poglavju Impulzivno pisanje.

⁴² Za ustvarjanje novih nevrčnih poti (*neural pathways*) je potrebnih 30 dni.

največje spoznanje – pri piskah_cih, ki so uporabljale_i tovrstne besede, se je pokazala največja korist pisanja. Prav tako so študije besedil pokazale, da so se pri teh osebah zapisi skozi čas spreminjali od nekoherentnih zapisov misli do zaključenih zgodb z uvodom, jedrom in zaključkom. Pennebaker je zato zaključil, da nas pisanje premika k rešitvam (prav tam 90).

3.4. Uporaba vaj pisanja za samopomoč v procesu žalovanja

V uvodu sem omenila dva projekta, ki predstavljata izhodišče pričujoče razprave – magistrska produkcija igralca Jana Slaparja *Ostanejo samo občutki* in RSF projekt »Duhovna in osebna rast skozi pisanje«. Oba projekta (podrobneje predstavljena v nadaljevanju) v središče svojega zanimanja postavljata soočenje z izgubo in žalovanjem, zato bomo v nadaljevanju pozornost namenili predvsem uporabi vaj ekspresivnega in impulzivnega pisanja ob izgubi in v procesu žalovanja.

... ko vidimo zeleno luč na semaforju, vsi reagiramo enako – speljemo; ko vidimo rdečo – se ustavimo. Ko pa umre nekdo, ki ga imamo radi, ki ga ljubimo – reakcija ni enaka reakciji, žalost ni enaka drugi žalosti, bolečina ni enaka bolečini drugega. Nič ni enako. Enako je samo to, da si ostal brez očeta ali mame.

(Šukljan, »Dnevniški zapis«, 28. 11. 2023)

V izseku zgornjega dnevniškega zapisa, ki je nastal med ustvarjalnim procesom produkcije *Ostanejo samo občutki*, je zajeta bistvena lastnost žalovanja – vsaka oseba žaluje na svoj unikaten način, vsaka oseba se z izgubo sooča drugače in težko trdimo, da je neka pot žalovanja pravilnejša ali boljša od druge. V knjigi *Grief Is a Journey: Finding Your Path Through Loss* avtorja Kennetha J. Doka beremo, da je individualnost žalovanja največkrat posledica naše različnosti – »each of us is a unique person with our own temperament and experiences. As you try to understand your reactions to your loss, you need to ask yourself a number of questions«⁴³ (50). Za lažje razumevanje lastnega žalovanja in soočenja z njim Doka bralco_ca popelje skozi različna vprašanja, ki si jih lahko zastavi, da bi tako nekoliko razjasnila občutke žalujoče_ga. *Kaj oz. koga sem izgubil_a? Kako sem povezan_a s predmetom izgube, osebo? Na kakšen način je prišlo do izgube? Kje sem bil_a, ko se je zgodila? Je bila izguba hipna ali pričakovana? Je izguba posledica več predhodnih izgub?* (prav tam 50–54).

⁴³ Prevod (H. Šukljan): »Vsak izmed nas je edinstvena oseba s svojim značajem in z izkušnjami. Ko poskušaš razumeti lastne odzive na izgubo, si moraš zastaviti več vprašanj.«

Avtorice _ji strokovnih zapisov o žalovanju si v večini primerov delijo mnenje, da je neposredno soočenje z izgubo (v trenutku, ko smo na to pripravljeni) pomembno za lastno osebnostno rast, kar zasledimo tudi v knjigi *Kako premagujemo žalost* dr. Tonyja Lakea, ko pravi: »Namen žalovanja je namreč ta, da se sčasoma sprijaznimo s tem, kar se je zgodilo, in spet zaživimo« (8). Lake nadaljuje, da nam žalovanje omogoči, »da na nov način občutimo in sprejmemo strah, jezo in skrb, pa tudi veselje in mir ob tem doživljamo siloviteje« (prav tam). Skozi žalovanje naj bi na del življenja preminule osebe, ki je vplivalo na nas, pogledali z nove perspektive, kar da – po Lakovem mnenju – dodaten smisel tako našemu življenju kot življenju tistega, za katerim žalujemo.

»Žalovanje v najširšem smislu označuje reakcijo na izgubo nečesa pomembnega« (prav tam 10). V tej razpravi skušamo žalovanje razumeti čim širše in ga ne povezovati zgolj z izgubo ljubljene osebe zaradi smrti. Zavedamo se, da je žalovanje lahko posledica marsikaterih življenjskih izgub in je tako polje žalovanja izjemno široko. Žalujemo lahko tako zaradi smrti nam bližnje osebe ali domače živali, zaradi ločitve/razhoda, zaradi določene diagnoze, izgube lastne osebnosti, zaključka prijateljstva, kot tudi zaradi izgube pomembnega predmeta ali ovenele rastline v našem domu.

Kljub temu da je žalovanje izjemno individualno potovanje, pa se pri spremljanju procesa žalovanja (ne glede na to, za kom ali čim žalujemo) lahko oprimemo na splošno sprejete faze žalovanja, ki jih zasledimo v strokovnih knjigah kot tudi na spletnih straneh o žalovanju: 1) šok in zanikanje, 2) krivda in jeza, 3) pogajanje, 4) depresija in 5) sprejetje. Faze žalovanja si v praksi ne sledijo tako papirnato, velikokrat se faze med sabo prepletajo ter se žalujoče _i lahko tudi vračajo v fazo, ki so jo že občutile _i.

The intense pain of grief will not be forever, but grief is not something you get over. It is a process that becomes part of a new, meaningful life. Certainly the pangs of pain will continue. But you need to be mindful that, over time, it is not helpful to the deceased for you to live in a state of chronic loss. Nor is it a useful legacy (Doka 61).⁴⁴

Tehnika ekspresivnega pisanja je eno izmed orodij, s katerim lahko žalujoča oseba v procesu žalovanja prej in lažje doseže »novo, pomensko življenje«, kot beremo zgoraj. Že pisni odgovor

⁴⁴ Prevod (H. Šukljan): »Intenzivna bolečina žalovanja ne bo trajala večno, vendar žalovanje ni nekaj, kar preprosto preboliš. Je proces, ki postane del novega, pomenskega življenja. Gotovo se bodo sunki bolečine nadaljevali. Vendar se morate zavedati, da pokojniku sčasoma ni v pomoč, če živite v stanju kronične izgube. Prav tako to ni uporabna zapuščina.«

na prej zastavljena Dokova vprašanja so lahko uvod v organizacijo misli in začetek soočenja z novim načinom življenja. »Zapisovanje misli in občutkov po izgubi nekoga ti omogoča, da se izraziš svobodno in varno, kar je v tem zelo obsojajočem svetu redko. Prav tako ti nudi orodja za raziskovanje in odkrivanje v sebi, da lahko ponovno zgradiš svojo notranjo moč«,⁴⁵ v svojem spletnem zapisu »How Writing Can Help You Through Your Grief« pravi Jennifer Xue. Avtorica nadaljuje, da je skozi pisanje žalujoči_emu omogočeno, da uredi zmedena občutja in misli ob izgubi, izrazi svoja globoka obžalovanja in opravičila, spremeni perspektivo pogleda na razumevanje smrti, si omogoči možnost za nov začetek itn.

3.4.1. Raziskava na Fakulteti za socialne znanosti Univerze v Stavangerju

V dveh člankih »A systematic writing program as a tool in the grief process«⁴⁶ lahko beremo o raziskavi, ki sta jo leta 2010 na Univerzi v Stavangerju (Faculty of Social Sciences) na Norveškem izvedli Bodil Furnes in Elin Dysvik in katere glavni cilj je bil pripraviti prilagodljiv in individualni program pisanja, ki je uporaben kot orodje v procesu žalovanja odraslih oseb. Leto kasneje pa sta predstavili rezultate sistematične uporabe in analize zastavljenega programa. Na podlagi študija literature in raziskave, katere vaje bi lahko bile koristne za soočane z izgubo, ter raziskave različnih tehnik pisanja in tem, s katerimi bi bilo smiselno soočiti žalujoče, sta sestavili program desetih srečanj, ki bi se zvrstila v petih mesecih in potekala v skupini. Avtorici sta predvideli predvsem dnevniško pisanje, posluževali sta se tehnike prostega in usmerjenega pisanja, v nalogah pa zajeli teme od »definiraj izgubo« do »napiši pismo preminuli osebi« (glej Prilogo 4).

Program sta njegovi avtorici preverili na trinajstih posameznikah_kih (deset žensk, trije moški), starimi med 20 in 70 let, ki so doživeli smrt zakonca oz. partnerja (prva skupina) ali starša oz. otroka (druga skupina). Program je bil sestavljen iz desetih srečanj, razporejenih skozi pet mesecev, vsako srečanje pa je trajalo dve uri in trideset minut; program pa je vseboval tako pisanje v skupini kot (dnevniško) pisanje doma.

Za potrebe raziskave so analizirali besedila, ki so jih napisale osebe skozi deset srečanj, in prišli do štirih glavnih ugotovitev.

⁴⁵ Original: "Writing down thoughts and feelings after losing someone allows you to express yourself freely and safely, which is rare in this highly judgemental world. It also provides you with the tools to explore and discover within so that you can build your inner strength back up again."

⁴⁶ Članek je zapisan v dveh delih: »part 1« in »part 2«.

1. *Pisanje prinaša nove misli in povečuje znanje.* Ugotovili so, da je v kar nekaj besedilih poudarjen odnos med pisanjem in razmišljanjem ter da so izpostavljeni kreativni elementi v procesu pisanja in mišljenja. Pisanje razkriva misli in občutja pišoče_ga, hkrati pa spodbuja rojstvo novih vprašanj in uvidov.
2. *Pisanje je stresno in hkrati deluje kot olajšanje.* V zapisih sta avtorici raziskave brali, da je bilo pisanje o žalovanju za marsikoga boleča izkušnja, saj so se spominjali in podoživljali spomine, težke misli in občutke. Zasledili pa sta tudi zapise o olajšanju, ki ga je udeleženkam_cem prineslo pisanje.
3. *Pisanje prebujata in ohranja spomine.* Več pišočin je izrazilo, da so skozi pisanje spominov dojeli, da je izguba, o kateri pišejo, resnična. Hkrati pa so poudarili pomembnost ohranjanja prijetnih spominov.
4. *Vrednotenje pisanja je povezano s formami, z načini in s situacijami pisanja.* Ugotovitve so pokazale, da ekspresivno pisanje pripomore k prikazovanju čustev in osebnih izkušenj, kar je načeloma bilo med udeleženkami_ci sprejeto kot pozitivna kvaliteta v procesu žalovanja. Fokusirano pisanje (tj. pisanje z osredotočenostjo na točno določeno izgubo oz. stanje, dogodek ali emocijo) pa je omogočalo ustvarjanje distance do lastnih občutij in izkušenj.

Furnes in Dysvik v svojem članku zaključita, da je program pisanja pokazal širino in raznolikost izkušenj, ki so povezane z različnimi formati, načini in situacijami pisanja, kar pomeni, da je pisanje izjemno individualna dejavnost in sta prilagodljivost in možnosti individualizacije programa pomembna, sploh, če gre za obravnavo tako zahtevne tematike, kot je žalovanje.

3.4.2. *Vaje ekspresivnega pisanja*

Navedimo nekaj (pogostih) vaj, ki jih zasledimo v knjižnih in spletnih priročnikih in je njihov namen že v osnovi soočanje z žalovanjem oz. jih lahko na žalovanje apliciramo. Za vse vaje je nujno, da si določimo časovni okvir in – najboljšo – kar nastavimo odštevalnik časa, ki naše pisanje prekine. V kolikor po odmerjenem času čutimo, da bi želeli še kaj zapisati, seveda, nadaljujemo. Med samim pisanjem pa sledimo naslednjim navodilom: ne razmišljamo, ampak zgolj čutimo in pišemo (ne pišemo za druge, zato nam ni potrebno skrbeti, da so naše misli razumljive), pišemo v enem zamahu (čim se ustavimo, začnemo razmišljati, kar ustavi našo pot do globljih občutkov in ugotovitev, zato v času pisanja s papirja ne dvignemo svinčnika), ni pomembno, *kaj* pišemo, pomembno je, *da* pišemo (pri čemer ne beremo za sabo in se med pisanjem ne obsojamo), prav tako med pisanjem ne popravljamo storjenih napak, saj to uniči naš tok pisanja.

1) Pisanje **seznamov** je lahko odličen začetek za vse, ki sicer ne pišejo pogosto. Pisanje seznamov smo zasledili že pri impulzivnem pisanju, in sicer kot izhodišče za začetek pisanja, v primerih, ko smo brez navdiha. V *Write to Heal Workbook* zasledimo nekaj predlogov za pisanje seznamov v procesu žalovanja:

- stresorji v našem življenju ob času smrti,
- občutki, ki smo jih doživeli po smrti,
- stvari, ki jih počnemo za tolažbo, ko čutimo bolečino,
- stvari, ki bi jih želeli povedati o smrti,
- ljudje, ki so se pojavili, da nas podprejo,
- stvari, ki so jih ljudje storili, kar nam je pomagalo,
- besede ali fraze, ki jih nikoli več nočemo slišati,
- kar je za nas najtežje ob izgubi,
- stvari, ki bi jih spremenili, če bi lahko.

2) Zelo pogosto uporabljena metoda tudi pri soočanju z žalovanjem je **dnevniško pisanje**, ki ga prav tako zasledimo že v naboru vaj impulzivnega pisanja, čemur bi lahko dodali še vajo kredo, saj gre lahko tudi pri dnevniških zapisih za podobno izražanje stališč do izbrane teme. Obstaja veliko predlogov, kako se lotiti dnevniškega pisanja, kdaj in koliko ter o čem pisati. Skozi pisanje bo vsaka oseba sama prišla do ugotovitve, kaj zanjo »deluje« in kaj ne.

3) Priporočena vaja pri soočanju z žalovanjem in drugimi travmatičnimi dogodki, je tudi vaja **pisanja pisma**, ki se pojavlja v različnih variacijah:

- *Pismo za drugo osebo*: ko nekdo umre ali odide iz našega življenja, se pogosto zgodi, da so določene misli v odnosu ostale neizrečene. Kot spoprijemanje s takimi in podobnimi situacijami napišemo pismo osebi, v katerem povemo vse, kar nam leži na duši. Zapišemo vse, kar bi jim želeli povedati ali narediti, pa nismo.
- *Pismo sami sebi iz preteklosti, sedanjosti in prihodnosti*: zapišemo tri pisma, v katerih zajamemo pomembna sporočila za našo preteklo »jaz«, sedanjo »jaz« in bodočo »jaz«, pismo zase v prihodnosti.
- *Pismo sebi v trenutku, ko se je zgodila izguba*: kaj bi si zdaj, z distance, želeli sporočiti ali slišati v trenutku izgube.

Pisanje pisma uporabljamo tudi pri impulzivnem pisanju, predvsem pri razvoju in poglobljanju dramskega lika ter odnosov med liki (npr. vaja Pisanje občudovani osebi).

4) Prosto pisanje (**freewriting**) je pravzaprav impulzivno pisanje brez zadanih parametrov. Z namenom soočenja z žalovanjem prosto pišemo o tem, kar nam najprej »pade na pamet«. Včasih zadostuje že to, da se usedemo za mizo, nastavimo odštevalnik časa (npr. 15 minut)

in neprekinjeno pišemo, ne da bi pri tem razmišljali ali pazili na slovnična pravila. Skozi tak način pisanja lahko marsikdaj pridemo do razjasnitve misli.

- 5) Pisanje **o prihodnosti, o ciljih**: na list zapišemo seznam naših ciljev ter se nato vprašamo, na kakšen način jih lahko dosežemo. Pišemo o tem. Skozi pisanje ustvarjamo nova prepričanja o sebi in svojih sposobnostih.
- 6) Koristna metoda za spoprijemanje z izgubo je tudi vpeljava **fikcije/tretjeosebnega pripovedovalca**. Pri impulzivnem pisanju paralelo iščemo v vaji »Spomin iz otroštva«, v tem primeru pa izberemo kateri koli dogodek iz svoje preteklosti, ki nas je zaznamoval, in o njem pišemo v tretji osebi, pri čemer lahko tudi spremenimo spol, starost in druge značilnosti protagonista (torej sebe). Ta vaja nam omogoči, da na določen, za nas travmatičen dogodek, pogledamo z druge perspektive, kar odpre dodatna razumevanja izbrane situacije. Tako bomo lažje razumeli reakcije drugih oseb, hkrati pa tudi lažje razumeli sami sebe.
- 7) Za izražanje globokih občutkov ob izgubi lahko uporabimo tudi **pisanje pesmi**, kjer nam je omogočeno uporabljati posredna orodja – metafore, poosebitve, ukvarjamo se lahko z ritmom, rimo, aliteracijo itn., kar zahteva edinstven pogled na izgubo in žalovanje.

Kot smo videli, je veliko vaj podobnih tistim, ki smo jih zabeležili v poglavju Vaje impulzivnega pisanja, zato se upravičeno pojavi vprašanje, kaj je torej razlika med izvajanjem vaj impulzivnega in ekspresivnega pisanja, če so navodila zelo podobna, celo enaka. Najpomembnejša razlika se navezuje na vir, iz katerega črpamo vsebino pisanja. Pri ekspresivnem pisanju črpamo iz svojega emotivnega zaklada, iz nečesa, kar je zelo osebno, iz dogodkov, ki so se nam zgodili, impulzivno pisanje pa črpa iz spomina, domišljije, iz nezavednega. Zaradi te izhodiščne razlike so zapisi ekspresivnega pisanja, kljub enakim navodilom, velikokrat bolj kakovostni in prepričljivi, saj vsebujejo več osebnega in individualnega (pisani so »iz jeter«). Tudi ekspresivno pisanje, četudi je njegova prvotna naloga terapevtske narave, se tako – zaradi kakovostnega materiala, ki ga proizvede – izkaže za izjemno uporabno tehniko kreativnega pisanja.

3.4.3. Izvedba projekta »Duhovna in osebnostna rast skozi pisanje«

V študijskem letu 2023/24 je bil na UL AGRFT v sodelovanju z UL TEOF in ŠRCD izveden projekt »Duhovna in osebnostna rast skozi pisanje« (v nadaljevanju: projekt DORSP),⁴⁷ katerega krovna tema je bila uporaba vaj ekspresivnega in kreativnega pisanja za namene samopomoči ob izgubi in v procesu žalovanja ter hkrati za raziskovanje umetniških (kreativnih) potencialov, ki jih prinaša tovrstno pisanje. Glavni cilj projekta je bil v teoriji ter praksi raziskati, kako pisanje vpliva na duhovno in osebnostno rast posameznikov, ki so se soočili s travmatičnim dogodkom, ter pripraviti program pisanja, ki bo javno dostopen.

V okviru projekta smo pripravili in izvedli **4-tedenski program pisanja**, katerega namen je bilo opazovanje tega, kako pisanje vpliva na proces žalovanja in na izgubo. Izgubo oz. žalovanje smo v tem primeru razumeli v najširšem smislu – sprejemljivo je vse od žalovanja za izgubo pomembnega predmeta ali za koncem življenjskega obdobja, lahko gre za žalovanje zaradi zaključenega odnosa, pa vse do izgube hišnega ljubljence ali osebe zaradi smrti. Program je sestavljen iz različnih vaj pisanja, ki jih je možno zaslediti v številnih knjigah/priročnikih za samopomoč ter na spletu.

Zasnova programa je shematično prikazana v spodnji tabeli,⁴⁸ podroben opis vsake vaje pa je zapisan v Prilogi 5.

	VAJA 1	VAJA 2	VAJA 3	VAJA 4
TEDEN 1	prosto pisanje o dogodku (izgubi)	prosto pisanje o dogodku in vplivih na življenja	prosto pisanje o dogodku in odnosu z izgubo	prosto pisanje o dogodku
TEDEN 2	trije prijetni spomini pred izgubo	en neprijeten spomin pred izgubo	pismo sebi iz preteklosti (v času, ko smo doživeli izgubo)	/
TEDEN 3	20 minut pisanja na izbrano temo	moja točka varnosti	pomembna življenjska izkušnja	isti dogodek – druga perspektiva
TEDEN 4	pisanje iz pesmi/poezije	moje sanje in cilji	kratka refleksija	/

⁴⁷ Izvedba v okviru razpisa »Študentski projekti za trajnostni razvoj (2024)« v okviru RSF ukrepa C.III.1 (Vključevanje lokalnih, regionalnih in globalnih izzivov trajnostnega razvoja, interdisciplinarnosti in STEAM pristopov v študijski proces).

⁴⁸ Tabela je vzeta iz brošure »Duhovna in osebnostna rast skozi pisanje«, ki je dostopna v knjižnici UL AGRFT in UL TEOF (COBISS.SI-ID: 204572675).

Program je zasnovan tako, da v 1. in 3. tednu predvidi štiri vaje, v 2. in 4. tednu pa tri vaje, kar pomeni, da si lahko vsaka oseba znotraj tedna sama organizira čas pisanja. Vaje **prvega tedna** pisanja so sestavljene po metodi, ki jo je razvijal James W. Pennebaker (*expressive writing*). Cilj tega tedna je pisati štiri dni zaporedoma, vsak dan 20 minut, neprekinjeno; v tem tednu se skozi pisanje (ponovno) srečamo z neprijetnim (travmatičnim) trenutkom oz. obdobjem v svojem življenju. **Drugi teden** je namenjen poglobitvi pogleda na odnos, ki smo ga imeli z osebo, živaljo, s stvarjo, z obdobjem itn. Dotaknemo se tako prijetnih kot tudi neprijetnih spominov ter z drugega zornega kota pogledamo na trenutek izgube. V **tretjem tednu** polje pisanja razširimo in se nekoliko odmaknemo od neposrednega soočenja z izgubo, a ne v celoti. Dve vaji se od izgube popolnoma umakneta, ena delno, zadnja pa omogoča, da na prijeten ali neprijeten spomin pogledamo z druge perspektive. Zadnji, **četrti** in tudi najkrajši **teden** pisanja omogoča, da se izgube lotimo z »umetniške« perspektive, prav tako se posvetimo pogledu v prihodnost in pogledu na minule štiri tedne pisanja.

Po vsaki vaji pisanja sledi še pisanje refleksije, na podlagi katere ugotavljamo, na kakšen način vaje ekspresivnega pisanja vplivajo na posameznika. Opravimo tako številčno refleksijo, v kateri na lestvici od 0 do 10 ovrednotimo svoja občutja, nato pa opisno opredelimo občutja ob pisanju. To je refleksija, ki jo je v svojih raziskavah uporabljal Pennebaker.

Na lestvici od 0 do 10 označimo vrednost strinjanja ob spodnjih izjavah, kjer 0 pomeni »sploh ne«, 10 pa »popolnoma«.

Do katere stopnje sem skozi pisanje izrazil/a svoje najgloblje misli in občutke?

Do katere stopnje se trenutno počutim žalostno in/ali razburjeno?

Do katere stopnje se trenutno počutim srečno?

Do katere stopnje je bilo današnje pisanje zame pomembno in dragoceno?

Na kratko opišemo današnje pisanje in svoje občutke ob njem.⁴⁹

V pilotni izvedbi 4-tedenskega programa pisanja smo sodelovale sodelujoče pri projektu DORSP ter nekaj zunanjih oseb. Program je v celoti izvedlo šest (6) oseb, še enkrat toliko pa je bilo tistih, ki so opravile zgolj del programa. Kljub temu da ni bilo veliko udeleženk, smo že v tem programu prišle do nekaj ugotovitev, ki so predstavljene v brošuri »Duhovna in osebnostna rast skozi pisanje«.

⁴⁹ Povzeto po: Pennebaker in Evans, *Expressive Writing, Words that Heal* (str. 34).

Primer: Jan Slapar

Izpostaviti želim primer Jana Slaparja, saj je na podlagi njegove zgodbe nastalo uprizoritveno besedilo *Ostanejo samo občutki*, hkrati pa je bila njegova zgodba oz. obravnavana tematika povod, da smo se znotraj projekta DORSP odločili v fokus zanimanja oz. opazovanja učinkovanja vaj ekspresivnega in impulzivnega pisanja postaviti prav izgubo in žalovanje.

Sprehodimo se najprej po Janovih zapisanih refleksijah, kjer lahko že v refleksiji druge vaje preberemo, da pisanje odpira in celo modificira občutja, saj »*mogoče lahko rečem, da me preplavijo tudi čustva hvaležnosti in ljubezni...kar prej nisem čutil. Prej je šlo zgolj in samo za občutek žalosti in neko samosmiljenje*« (1/2).⁵⁰ Kljub zahtevni temi se je že naslednji dan pojavila pomirjenost, »*ko pišem te vaje dobivam eno pomirjenost*«, in hkrati zavedanje o tem, da je pot do vidnih rezultatov še dolga in »*ostaja ogromno enih nerazrešenih vprašanj ampak se odpirajo zanimiva polja raziskave*« (1/3), ki se ob koncu prvega tedna racionalizirajo: »*ko že nekaj časa pišem lahko prav racionalno pogledam malo na izgubo [...] ampak ne tko nimam neki ful čustev vpletenih*« (1/4). Občutki pomirjenosti so se nadaljevali tudi v drugem tednu pisanja, predvsem v vaji, v kateri je bilo potrebno opisati neprijeten spomin iz časa pred izgubo, pri kateri »*sem ponovno odprl en spomin na katerega si ne znam odgovorit..pa niti ne odgovorit...ne znam se opredelit...in lih zato ker ne vem čutim eno pomirjenost...pomirjenost...da je že nek razlog in da je že nekako prav tako kot je. Kar me je presenetlo...*« (2/2). Pisanje pisma samemu sebi v čas izgube pa je Jana pripeljala do tega, da je nekatera spoznanja o sebi ozavestil, hkrati pa je »*čutil eno odgovornost do dečka in čutil sem njegovo žalost in obup...in povedal se mu kar bi sam hotu slišat...predvsem to da je ok kot se počutim in da naj dam žalost ven*«. Prav to – izražanje žalosti – je nekaj, česar Jan v tistem obdobju ni storil in svoje občutke namesto tega potlačil. »*Naloga spodbudi in premislek o sebi, hkrati vzpostavi neko distanco do preteklosti in ti da upanje za prihodnost*« (2/3). Podoben učinek je za Jana imela tudi vaja, v kateri na izbran dogodek pogledamo s perspektive predmeta, ki je bil temu dogodku priča, saj »*če maš nekaj domišljije lahko nardiš odličen odmik od tiste krute realnosti izgube in pogledaš na njo res z drugega vidika [...] in ful dobro se mi zdi pisat v tretji osebi, ker dopušča neko umetniško svobodo...zdrav odmik, hkrati pa neko poglobitev neizrečenih stvari*«, kar »*mogoče malo razrahlja težino osrednjega dogodka o katerem sem pisal*« (3/4). V zadnjem tednu pa se je zgodil ključen premik v samem odnosu in razumevanju pisanja kot metode soočanja z žalovanjem, zakaj »*že par tednov pišem...zdi se mi, da se razvija*

⁵⁰ Neposredni citati refleksij so označeni z narekovaji in pisani ležeče ter ostajajo neelektorirani. V oklepaju po citatu je zapisan teden in dan izvedene vaje, torej »1/2« pomeni: 1. teden, 2. vaja.

neko orodje in je koristno...če sem prej to dojemal kot nalogo...se mi zde odpira neko orodje... pisanje» (4/2), ki je Janu prinašalo mir, mir »do svojega izražanja, misli, spominov, travmatičnega dogodka izgube in žalovanja« (4/3).

Nekaj časa po opravljenem programu sem z Janom opravila pogovor, v katerem me je zanimalo predvsem to, kako je program pisanja po več tednih vplival na njegovo dojetje izgube staršev in ali je kako vplivalo na dojetje žalovanja, izgube, smrti v širšem smislu. Janove odgovore najinega pogovora sem strnila, parafrazirala in jih združila v naslednji zapis:

Moja prvotna želja je bila narediti produkcijo in jo posvetiti staršem, predvsem pa zajeti svoje spomine, ki še niso zbledeli. Ker sem igralec, sem si mislil, da se lahko skozi igro oz. skozi uprizoritveni proces najbolje soočim z vsemi občutki, ampak nisem pa vedel, da ima pisanje takšno moč, kot jo ima. Nisem vedel, da mi bo odprlo toliko prostorov, spominov, ki jih v samo ustvarjalnem procesu za produkcijo ne bi. Spomnil sem se, da je imel tata policijskega medvedka v omari, recimo. Možno je to zato, ker so bile naloge tako strukturirane, da so odpirala različna polja – od pisanja poezije do tega, da napišeš pismo sebi itn. Najbolj zanimiva naloga mi je bila pisanje s perspektive predmeta, ker je najbolj taka igralska.

[...]

Skozi celoten program pisanja sem odkril drugačne in nove poglede na izgubo in moj odnos do izgube in žalovanja se je definitivno spremenil. Mislim, da brez pisanja ne bi prišel do nekega zaključka in pomiritve. Iskreno lahko rečem, da se zdaj veliko bolj mirno počutim ob misli na smrt, dojetju smrti, pogovoru o temu. Seveda to ne pomeni, da bi novo smrt lažje doživljal, mogoče bi jo lažje dojel.

[...]

Z ekspresivnim pisanjem hitreje daš iz sebe stvari, ki prej mogoče niso prišle v ospredje. Ko skozi medij pisanja začneš pisati o temi, se začnejo odpirati neki nezavedni tokovi, ki bi jih sicer misli že v štartu nekega dejanja (ob npr. improvizaciji) zatrlle. Jaz bi to zatrl, ker bi se počutil, da je to brez zveze, ali ne bi bil samozavesten, da bi nekaj odigral. Ko pa pišeš, si ti in je papir. In ta intima, ki se ustvari, je zelo pomembna in dobrodošla pri obravnavi te tematike. Na začetku mi je bilo težko poglobljati občutke izgube, ko pa so bile potem raznolike naloge, ko lahko pogledaš z različnih zornih kotov, skozi različne naloge na to temo, to odpira tokove, ki jih nekje še skrivaš in to celo po toliko letih. S tega vidika mislim, da je to zelo dobrodošla stvar.

[...]

Pisanje mi je pomagalo narediti nek zaključek, nek sklenjen krog te poti od zatrtih spominov do ustvarjanja produkcije in potem še pisanje. Ne čutim več pretirane žalosti zaradi izgube staršev, ampak se zavedam, da je šlo za višji namen. To spoznanje je zame največ kar sem odnesel. Da se počutim pomirjeno ob misli na izgubo in da sem hvaležen za vse izkušnje, ki so se zaradi izgube zgodile.

(Šukljan, »Intervju«)

Omenila bi še eno lastno opažanje: če primerjam svoj pogovor z Janom o smrti staršev pred programom pisanja in zadnji pogovor za potrebe moje magistrske naloge, lahko opazim velike spremembe v tonu, ritmu, jakosti govora ter celo v njegovi telesni drži. V preteklosti so bili tovrstni pogovori počasnejši, tišji, z več odmori med mislimi, z občutkom, kot da Jan govori o neki skrivnosti, o nečem, s čimer ni zares sprijaznjen. Na zadnje pa sva se o izgubi pogovarjala

neobremenjeno. Sicer je bilo že skozi proces ustvarjanja produkcije možno opaziti spreminjanje njegovega odnosa do tematike, kar ne pomeni, da je na starše »pozabil« ali jih »prebolel«,⁵¹ temveč to, da je začel njuno smrt sprejemati. Ta sprememba je bila pri obeh (sebe štejem zraven, ker sem bila tudi sama sprva previdna v pogovorih) najbolj očitna pred nekaj tedni (konec junija), ko je bilo za potrebe ponovne postavitve produkcije v Kopru, besedilo prevedeno in ponovno posneto tudi v angleščini. Besedilo je interpretiral Nejc Jezernik, ki je bil ob našem srečanju prvič podrobno seznanjen z Janovo zgodbo. Z Janom sva o prizorih (očetova smrt, mamina smrt, pogreb ipd.) razlagala skoraj tako, kot da bi šlo za fikcijo, na Nejcčevem obrazu pa se je pojavil izraz, ki naju je spomnil, da govoriva o tragičnih dogodkih.

Po mojem mnenju se ključno spoznanje, do katerega je prišel Jan po zaključenem procesu pisanja, izraža v njegovih besedah: »Mislim, da brez pisanja ne bi prišel do nekega zaključka in pomiritve. Iskreno lahko rečem, da se zdaj veliko bolj mirno počutim ob misli na smrt, dojetanju smrti, pogovoru o tem« (prav tam). Pomirjenost ob misli na smrt kot rezultat programa pisanja, pa naj gre konkretno za smrt staršev ali smrt v splošnem smislu, je boljši zaključek od mojih začetnih pričakovanj in »napovedi« o učinkovitosti programa pisanja. Jana je do občutka pomirjenosti vodil dialog s samim seboj, ki mu ga je omogočilo pisanje. Samogovori, izraženi preko ekspresivnega pisanja, so včasih bolj učinkoviti kot dialogi s prijatelji ali celo terapevtom. Pisanje osebi namreč pomaga/omogoča, da artikulira svoje misli, emocije, stanja in se preko tega iskreno sooči sam s sabo, pri tem pa ve, da mu zapisanega ne bo potrebno z nikomer deliti, kar deluje osvobajajoče in posledično pripelje do iskrenih in odprtih zapisov. V tem se kaže učinkovitost pisanja za namene samopomoči.

Samorefleksija

V pilotnem 4-tedenskem programu pisanja sem sodelovala tudi sama. Pomembno se mi je namreč zdelo, da na lastni koži preizkusim zasnovan program in tako vidim, kako in če sploh vpliva name oz. če sem resnično iskrena: želela sem preveriti, ali zastavljen program name sploh »deluje«. Kljub temu da že od osnovne šole za spoprijemanje z neprijetnimi življenjskimi situacijami in občutki uporabljam (predvsem dnevniško) pisanje, sem imela na začetku velike pomisleke. Najverjetneje so izhajali iz tega, da sem že sicer oseba, ki se nenehno analiziram in racionaliziram svoja občutja, misli in želje, in sem v pisanje tako vstopila s trdnim prepričanjem, da vaje name ne bodo imele nikakršnega vpliva.

⁵¹ Takih stvari ne preboliš, ampak se naučiš živeti z njimi.

Za temo pisanja sem izbrala takrat še precej aktualen zaključek partnerskega razmerja (sama sem ga doživljala tudi kot konec prijateljstva), ki je bil sicer sporazumen in zanj ne bi mogla uporabiti besede »travmatičen«, vseeno pa razhod s sabo prinese neprijetna občutja, dvome in zamaja ustaljen vsakdan. Fokusa pisanja nisem spreminjala in sem tako vse štiri tedne ostala zvesta izbrani temi. Glede na to, da sem pripravila glavnino 4-tedenskega programa, sem nenehno preverjala tudi naloge same, hkrati pa koordinirala program in komunicirala z vsemi, ki so izvajali pilotni projekt, kar je gotovo vplivalo na moj proces pisanja; predvsem v smislu, da bi bila moja vstopna točka drugačna, če bi program izvajal kdo drug in bi sodelovala zgolj kot udeleženka. A kljub temu se tudi v mojih refleksijah pojavljajo zanimiva opažanja in ugotovitve.

Kot omenjeno, sem v program vstopila s prepričanjem, da name pisanje ne bo vplivalo, a sem že po prvem dnevu občutila, da se je vame »*naselila ena globoka žalost. Kot da sem priklicala nazaj te občutke ob razhodu, samo da so se malo predrugačili. Ni tista boleča bolečina in žalost, ampak taka, bolj globoka.*« Po prvem dnevu pisanja je vsa dobra volja izginila in nisem bila »*niti najmanj srečna, ne vesela*« (1/1), kar pa se je spremenilo naslednji dan, ko nisem – po svojem mnenju – med pisanjem odkrila nič novega. »*Ne dejstev. Ne občutkov.*« Pisanje sem zaključila z dvomom, ali je zame program koristen, hkrati pa s tem, »*da sem iz neke bolečine ugotovila, da [izguba] ni negativno vplivala na moje življenje, ampak v resnici glih obratno*« (1/2). Ne tretji ne četrti dan nisem imela volje do pisanja, hkrati pa sem v refleksijah obeh dni zapisala tudi, da »*nimam potrebe po obravnavi te teme*« (1/3), teden pa sem zaključila z mislijo, da »*nimam občutka, da bi mi ful kaj pomagalo vse to*« (1/4).

Zame je bil ključen drugi teden. Najprej sem v vaji, v kateri je bilo potrebno naštetih tri lepe trenutke pred izgubo, ugotovila, »*da sem komaj napraskala 3 lepe trenutke. Vedno, ko sem na kaj pomislila, je te trenutke spremljal nek čuden, ne najboljši občutek*« (2/1), kar je na neki čuden način name delovalo pomirjujoče. Takoj naslednji dan pa je pisanje (vaja o neprijetnem spominu) v meni spodbudila fizično tresenje telesa, ki ga nisem mogla razumeti. »*Kako je možno, da neko pisanje o nečem sploh ne travmatičnem sproži to. [...] Sploh nimam občutka, da bi mi pisanje pomagalo, ampak glih obratno – nekaj, kar sem imela praktično že puščeno za sabo se je vrnilo v trikratni vrednosti*« (2/2). Pismo sami sebi pa me je pomirilo in hkrati dalo občutek, »*kot da pišem prijateljici, ker imam za druge vedno same pametne in modre misli, zase pa seveda ne. Tako da sem jih zdaj namenila sebi, kar je super*«. Drugi teden sem kljub vsemu zaključila z: »*ko sem pisala, sem dobila prav eno tako notranjo moč*« (2/3).

V tretjem tednu bi kot izstopajočo vajo izpostavila vajo četrtega dne, v kateri smo na izbran dogodek, ki smo ga opisali v prejšnjem tednu (v mojem primeru neprijeten dogodek), pogledali s perspektive predmeta. *»Mislila sem, da bo današnje pisanje lažje. Bolj zabavno oz. da bo imelo podoben učinek kot ga je imelo pismo. Da me bo pomirilo. Pa me ni. Me je spravilo v majhno stisko. [...] Tala melanholična žalost. Žalost, ki ni globoka, ki deluje na površju, a je hkrati izjemno globoka. Žalost, ki je plitka, če govorimo o samo tem dogodku, ampak ker se zavedam, kaj vse se skriva za njo, pa je to ena izjemno globoka in trajajoča žalost. Pisanje me je presenetilo, ker sem mislila, da bo vse skupaj lažje. Naloga me je presenetila« (3/4).*

Pisanje pesmi v četrtem tednu *»me ni zares presenetilo«,* ampak *»dalo vedet, da še vedno oz. sploh nosim veliko jeze v sebi, ki sem si jo do zdaj ali zanikala ali ni bila tako prisotna ali jo je to pisanje odprlo« (4/1).* Zaključevanje programa s pisanjem o prihodnosti pa mi je bilo lepo, *»sploh, ker imam občutek, da bo [prihodnost] lepa« (4/2).*

Skozi pregled refleksij lahko trdno zavržem svoje prvotne dvome o »delovanju« oz. učinku, ki ga ima programa pisanja name. Očitno je, da je program vseboval vaje, ki so v meni sprožile določene – pozitivne in neprijetne – čustvene reakcije, hkrati pa sem skozi pisanje prišla do določenih uvidov, ki bi sicer ostali neizrečeni. Takoj po zaključenem 4-tedenskem programu pisanja sem bila glede dogodka, o katerem sem pisala, zelo pomirjena. Kot da sem naredila piko. Kot da sem na papirju pustila še zadnje izdihljaje odnosa, pustila zadnje dvome in vprašanja, ki so ostala odgovorjena tam na papirju, zaprta v zvezku.

Zgolj s pogovorom o izbranem dogodku učinek ne bi bil enak kot pri pisanju, saj nas pisanje »prisili« v to, da skozi zapisano besedo ubesedimo in materializiramo svoja čustva in stanja, kar privede do jasnejše artikulacije. Pisanje namreč od nas zahteva, da natančno določimo oz. izberemo besedo, s katero bomo poimenovali občutke ali stanja, kar pri govorjenju ni nujno tako jasno izraženo. Pri pisanju je potrebna večja osredotočenost in poglobljenost, da pridemo do določenih besed, s katerimi bi najboljše opisali svoje stanje. Razliko med govorom in zapisom lahko opazimo tudi pri razvijanju dramskih zgodb, s čimer se srečamo že v prvem letniku študija, kjer moramo *zapisati* dramski sinopsis, saj s tem bolj jasno določimo in artikuliramo misli – proces pisanja je nekoliko rigidnejši kot pripovedovanje, a to pripelje do večje natančnosti pri izražanju misli, saj gre pišoča oseba skozi »filtracijo« besed in pride do konkretnih stanj in občutkov.

Zdaj, ko lahko na program pisanja pogledam s štirimesečno distanco, imam občutek, kot da sploh nisem pisala. A ob branju svojih zapisov in primerjanju občutkov zdaj in tistih, ki so bili med pisanjem, opažam, da neprijetnih občutkov ni več, za kar lahko zasluge nedvomno pripišem tudi programu pisanja. Opažam, da sem skozi proces pisanja osebnostno zrasla, saj sem se uspela postaviti »nad problem«, kar je vodilo do lažjega razumevanja celotne situacije in spoprijemanja z njo. Močno sem prepričana, da bi, v primeru če programa ne bi izvedla, določena občutja ostala neopažena/neprepoznana (s tem tudi nerazrešena) in bi ob različnih situacijah (sprožilcih) v prihodnosti »izbruhnila« kot del nezavednega. Tako pa sem vse to (ali vsaj velik del) že izpisala in se soočila s čustvi, ki bi jih sicer potlačila.

Mojega fokusa/teme pisanja ne morem niti približno primerjati z Janovim primerom, vseeno pa lahko zaključim, da je pisanje imelo pozitivne učinke tudi v mojem primeru, predvsem v tem, da sem še enkrat jasno izrazila svoje misli, svojo žalost, razočaranje, dvome ... ter mi je najverjetneje prav to ali tudi to omogočilo, da sem hitreje in bolj iskreno sprejela »izgubo«.

3.4.4. 20-dnevni program »Pisanje kot sredstvo za samopomoč pri soočanju z izgubo in žalovanjem«

Učinke, ki jih ima pisanje (predvsem kreativno pisanje) na soočanje z izgubo in žalovanjem, sem zaradi verodostojnosti želela preveriti na večjem vzorcu, zato sem na podlagi izvedbe pilotnega projekta pisanja v sklopu projekta DORSP za nadaljnje raziskave pripravila modifikacijo tega programa in tako je nastal nov, izpopolnjen 20-dnevni program pisanja, ki sem ga poimenovala »Pisanje kot sredstvo za samopomoč pri soočanju z izgubo in žalovanjem«. Program sem nadgradila na podlagi lastnih ugotovitev in komentarjev drugih oseb, ki so izvedle pilotno verzijo. Ključne spremembe se kažejo v manjšem številu vaj, krajšem času pisanja (ne več 20, ampak 15 minut) in večji vpeljavi vaj kreativnega pisanja.⁵²

K sodelovanju se je prijavilo nekaj več kot 30 oseb, a je program v celoti izvedlo približno dve tretjini vseh sodelujočih (20 oseb), rojenih med letoma 1998 in 1959.⁵³ Udeleženke_ci programa so mi sproti pošiljale_i svoje refleksije, skozi katere ugotavljam, kako vaje impulzivnega in ekspresivnega pisanja vplivajo na njihov odnos do izgube ter na doživljanje žalovanja. Refleksije ponujajo zelo bogat material za poglobljene raziskave glede vpliva pisanja na izgubo in žalovanje, a bom za namen te razprave predstavila zgolj ključna opažanja;

⁵² Celoten program je predstavljen v Prilogi 6.

⁵³ Nekatero osebo program še izvajajo.

poglobljena analiza refleksij sledi v prihodnje, ko bom v fokus postavila pisanje z namenom samopomoči.

Ključna opažanja, do katerih sem prišla skozi branje poslanih refleksij, nadaljujejo ugotovitve pilotne verzije programa: pišoče osebe so skozi pisanje prišle do različnih ugotovitev o sebi in drugih osebah, sebe in druge so boljše razumele, osvetlile so določene dogodke, skozi pisanje pa (ponovno) izrazile potlačena čustva ipd.

Doživljanja ob pisanju so se med posamezniki razlikovala, a kljub temu v refleksijah opažam določene podobnosti znotraj vsakega sklopa pisanja.

V prvem sklopu⁵⁴ so v refleksijah prevladovala občutja presenečenja, da je pisanje »gladko steklo« in tega, da so se spomnili na dogodke in občutja, za katera so mislili, da so jih že pozabili, in v spomin priklicali veliko podrobnosti (tudi vonj, zvok ipd.). Pisanje jim je omogočilo, da so izrazili nekaj, česar do zdaj niso mogli, soočili so se z izgubo in artikulirali svoje misli, kar je vodilo do večjega razumevanja samih sebe in razumevanja dejanj druge osebe (v primerih pisanja o izgubi osebe). Prav tako v veliko refleksijah beremo o ponovnem odpiranju starih ran in vračanju na začetek, o ponovni obuditvi bolečine, a kljub temu prevladuje hvaležnost, da so se podali na pot pisanja.

Drugi sklop je sestavljen iz treh vaj. V prvi vaji, v kateri so pisali o prijetnem spominu, lahko večinoma zasledimo, da je pisanje prinašalo umirjenost in srečo, kljub temu pa se pojavijo tudi občutja žalosti in otožnosti. Drugi dan predvideva pisanje o neprijetnem spominu skozi perspektivo tretje osebe, kar se je pokazalo kot načeloma dobra metoda za objektivizacijo situacije in tako je vaja ponudila možnost, da se pišoči distancirajo od samih sebe in lažje razumejo odzive in reakcije druge osebe, v kolikor je bila vpletena v dogodek. Bolečin ob izgubi pa se ob tem pri večini ni zmanjšala. Refleksije tretje vaje, kjer je potrebno napisati pismo samim sebi, so polne optimizma in pozitivne – sodelujoče_i so si skozi pisma namenjale_i spodbudne in dobrosrčne besede, kar je nekatere pišoče presenetilo, saj so bile_i prepričane_i, da bo vaja zahtevnejša. Skozi pisanje pisma so postajale_i prizanesljivejše_i do sebe, kar je ključna ugotovitev.

⁵⁴ Prvi sklop opisuje štiri vaje in je modifikacija 4-dnevnega pisanja po Pennebakerju, saj v njegovo zasnovo vključim elemente kreativnega pisanja: prvi dan ostaja načeloma nespremenjen, drugi dan narekuje pisanje po glasbi, tretji dan pisanje v obliki dialoga, četrti dan pa postavi konkretno vprašanje in izgube ne pogloblja več.

Tretji sklop pisanja prav tako predvideva tri vaje. V prvi vaji, kjer pišoči opisujejo sliko, je najbolj ključno izpostaviti, da so se skoraj vsi odmaknili od pisanja o izgubi in zapisovali vse druge asociacije, ki so se jim sprožile ob pogledu na sliko. A prav v tem pisanju se – nepričakovano – najbolj pogosto pojavljajo pozitivna občutja; beremo, da je pisanje ob sliki ljudem prineslo zavedanje o tem, da zmorejo dalje, spremenili so perspektivo, ugotovili, da je svet lahko tudi dober ipd. »*Dobesedno na koncu je 'posijalo sonce'*«, lahko preberemo v eni izmed refleksij. Vajo pisanja poezije so pišoče_i dojemali zelo raznoliko – nekaterim je pisanje steklo, v veliko refleksijah pa beremo o blokadah pri pisanju; prav tako pa opažam, da se ne pojavljajo ekstremna čustvena stanja ali posebne ugotovitve. Pri refleksijah o pisanju glede prihodnosti pa prevladujejo pomirjujoči občutki, a opažam, da vaja ni imela tako močnega čustvenega efekta, kot pisanje pisma sebi v preteklosti ali pisanje ob sliki.

Četrty sklop zajema samo en dan pisanja oz. natančneje, pet besed/besednih zvez, ki predstavljajo celotno pot preteklih 20 dni in v katerih so približno enakovredno zastopana pozitivna in negativna občutja. Večkrat se pojavijo besede *žalost(na)* oz. *žalovanje*, *spomin(i)*, *pomirjenost/pomirjena*, *hvaležna/hvaležnost*, zapisi, povezani z drugo perspektivo: *boljša perspektiva*, *ptičja perspektiva*, *obrnjene perspektive*, s srečo: *vedr(in)a*, *srečna*, *razposajena*, *svoboda*, s kreativnostjo: *ustvarjalnost*, *kreativne naloge*, *navdih* ter z dvomi: *razočarana*, *zaskrbljena*, *ujetost*.

Po zaključku programa sem udeleženkam_cem poslala vprašalnik, saj me je zanimalo, kako se je njihov odnos do žalovanja in izgube spremenil ter kaj je največje spoznanje, do katerega so prišle_i preko ekspresivnega in impulzivnega pisanja. Pri večini udeleženk_cev lahko preberemo, da se njihov odnos do izgube oz. žalovanja skozi pisanje ni spremenil, kljub temu pa so pišoče_i skozi pisanje uredile_i svoje misli in občutja v povezavi z izbrano izgubo in nanjo pogledale_i z druge perspektive. Skozi pisanje je veliko ljudi izrazilo občutja, ki jih sicer ne bi, in tako so spomini postali lažji ter manj žalostni, pišoče_i pa so dobile_i jasnejšo sliko o izvoru svojih čustev, miselnih vzorcev in večje razumevanje oseb, za katerimi žalujejo. Spoznanja, do katerih jih je pripeljalo pisanje, se med sabo precej razlikujejo, saj v refleksijah beremo, da je pisanje pomagalo do boljšega razumevanja sebe in lastnih miselnih napak; da je pisanje sprožilo velik preskok pri spoznavanju same sebe in delu na sebi; da je žalovanje daljši proces, kot si predstavljamo; da določeni dogodki, ki so se nam v trenutku izgube zdeli usodni, pravzaprav sploh niso bili; da se je proces žalovanja že začel, čeprav smo mislili, da se še ni;

da je pisanje omogočilo objektivni pogled na celotno situacijo in pristno izražanje občutkov; da je pisanje odložilo »breme« izbranim dogodkom itn.

Že iz kratke analize refleksij programa lahko razberemo, da ima pisanje izjemno moč, če govorimo o samopomoči pri soočanju z izgubo in žalovanjem. Za eno izmed najbolj učinkovitih vaj se je izkazala prav vaja »opis slike«, za katero bi pričakovali nasprotni učinek; prav tako sta vidne napredke prinesli tudi vaji pisanja pisma in opis dogodka v tretji osebi. Moč pisanja se je v 20-dnevni program pisanja izkazala v tem, da je osebam omogočila izražanje in soočanje z občutki in s spomini ob misli na žalovanje, kar je vodilo do novega doživljanja izgube in poglobljenega razumevanja samih sebe, svojih čustev ter hkrati razumevanje drugih. Temeljitejša analiza in raziskava refleksij pa, kot omenjeno, sledi v drugi razpravi.

4. Pisanje uprizoritvenega besedila skozi vaje ekspresivnega pisanja v procesu žalovanja

Odgovor na vprašanje, do kakšnega materiala za uprizoritvena besedila nas pripeljejo vaje ekspresivnega pisanja, predstavim skozi pisanje uprizoritvenega besedila *Ostanejo samo občutki*, pri katerem sem kot material – med drugim – uporabila Janove zapise ekspresivnega pisanja. Nato pa se posvetim še samorefleksiji, v kateri kot predmet raziskave uporabim vaje, ki sem jih opravila v omenjenem 4-tedenskem programu pisanja, ki je bil izveden v okviru projekta »Duhovna in osebna rast skozi pisanje«.

4.1. *Ostanejo samo občutki*

Fokus tega poglavja je predstaviti, kako so Janove vaje ekspresivnega pisanja služile kot koristen material za uprizoritveno besedilo, a preden se konkretno posvetim primerjavi vaj s končno verzijo uprizoritvenega besedila *Ostanejo samo občutki*, za orientacijo predstavljam nekaj izhodišč.

Ko me je Jan povabil k sodelovanju za delo na svoji magistrski produkciji, je bila pot do realizacije še dolga, saj takrat nihče od naju še ni diplomiral, kaj šele intenzivno mislil na magisterij. Več let je bilo »nekje v zraku«, da bova skupaj ustvarila njegovo magistrsko produkcijo in v letošnjem študijskem letu (2023/24) se je začel ta projekt hitro približevati ter bil v obliki zvočno-vizualne instalacije *Ostanejo samo občutki* realiziran 28. februarja 2024 v Gledališču Glej.

Jan je želel magistrsko produkcijo posvetiti svojim staršem, ki so umrli v njegovem otroštvu. Oče je umrl v prometni nesreči, ko je bil Jan star deset, njegova mama pa je čez točno eno leto in tri dni doživela možgansko kap. To je bilo moje izhodišče za pisanje uprizoritvenega besedila, v katerega sem zajela dogodke in Janove občutke pred smrtjo in po njej.

Produkcija – ki je nastala pod mentorstvom prof. Aleša Valiča, prof. mag. Žanine Mirčevske in doc. dr. Nine Žavbi – ni bila izvedena kot gledališka predstava, temveč kot zvočno-vizualna instalacija, sestavljena iz devetih, med samo fizično ločenih, postaj/prizorov. Vsaka postaja je bila prostorsko tako zasnovana (scenografinja: Lucija Zucchiati, oblikovalec svetlobe: Domen

Lušin, montaža zaključnega videa: Žiga Planinšek), da je ustrezala vsebini prizora, ki so ga obiskovalci poslušali na pametnih telefonih preko slušalk (glasba: Žiga Čopi, tonski mojster: Urban Gruden). Posebnost instalacije pa je bila tudi v tem, da se je vsaka oseba skozi njo sprehodila sama in tako intimno doživela Janovo izkušnjo in doživljanje ob smrti staršev.

Že sama seznanitev z informacijo o izgubi staršev v otroštvu v telesu in mislih sproži določena občutja, zato sem predvidevala, da bo proces, v katerem je moja naloga napisati uprizoritveno besedilo, čustveno intenziven. In res je bil. Tako med pisanjem uprizoritvenega besedila kot tudi nasploh je bilo obdobje ustvarjanja produkcije zame izjemno čustveno naporno. Mogoče je ta trditev nekoliko smešna in patetična, če ob bok postavimo Janovo zgodbo, a klub temu so to pomembna občutja. Ko sva se z Janom srečevala in debatirala o obravnavani temi, sem bila distancirana in občutek sem imela, kot da govoriva o nekem izmišljenem liku in izmišljeni zgodbi (samo enkrat ali morda dvakrat so se mi orosile oči). Med samim procesom pisanja pa je bilo obratno – med pisanjem vsakega prizora ali po tem, ko sem prizor napisala in ga ponovno prebrala, sem jokala in to tudi pogosto dokumentirala: »Pišem uvodni prizor in jočem, kot ne vem kaj. Upm. Ne morem niti natipkat, zato snemam ... samo sem hotla zabeležiti to, da faking jočem ko dež. Ko faking dež jočem« (transkripcija zvočnega posnetka, 8. januarja 2024). Proces pisanja je sprožil intenzivno empatičnost do lika in zgodbe, tudi pri pisanju uvodnega prizora, ki služi predstavitvi, vstopu v dogajanje in ne obravnava nič ganljivega. Poleg tega pa sem bila nasploh v obdobju ustvarjanja produkcije (predvsem v času pisanja) veliko bolj otožna, melanholična, kar se je manifestiralo tako, da sem velikokrat začela jokati brez pravega razloga (na primer med hojo po mestu), kar se mi nikoli prej in tudi po procesu ni dogajalo. Nisem pisala o svoji travmatski izkušnji, a sem zgodbo (na nezavedni ravni) zelo poglobila in jo ponotranjila. Pisanje uprizoritvenega besedila mi je predstavljalo velik izziv in nedvomno je šlo za moj čustveno najzahtevnejši proces, hkrati pa je bil to tudi najbolj izpopolnjujoč in meni najljubši gledališki proces do zdaj.

Z Janom se poznavata ter sva prijatelja že več let, in ker je besedilo nastajalo na podlagi njegove osebne zgodbe, sem se lahko prej in močneje povezala z »dramskimi liki«, kljub temu pa sem šele po prebranih Janovih vajah ekspresivnega pisanja z njimi ustvarila močno empatično vez, jih res razumela in zelo dobro spoznala. Preko zapisov sem bila soočena z njegovim doživljanjem, s čustvi in z dogodki, ki jih v najinih pogovorih ni omenjal, kar v praksi govori tudi o tem, kakšno moč ima pisanje pri odpiranju starih spominov.

Dramatičarka_k mora do svojih likov nujno ustvariti empatijo, saj se tako lahko tudi bralke_ci povežejo, poistovetijo z liki in zgodbo oz. empatijo ustvarijo tudi sami; in posledično razumemo motivacije in dejanja nekih likov. Kljub temu da nam določen lik (npr. Richard III.) ni simpatičen in se z njegovimi dejanji ne strinjamo ter jih ne odobravamo, razumemo motivacijo za njegova dejanja, torej ustvarjamo empatijo do njega.

V procesu pisanja je sodelovanje med mano in Janom potekalo zelo spontano in brez strogo določene časovnice, kar je zanimivo, saj bi najinima karakterjema pripisali vse prej kot to. Razlog lahko iščemo v odlašanju, ki je najverjetneje izhajalo predvsem iz strahospoštovanja do izbrane teme. Začela sva s pogovori, tako vsebinskimi kot izvedbenimi; razmišljala sva, kje pravzaprav začeti, kako začeti, kako pristopiti do vsega, da izdelek ne bo patetičen ali deloval kot nekaj, kar je Jan pripravil, da bi se ljudem zasmilil. Ves čas sva torej iskala načine, kako zgodbo povedati, predstaviti, naslikati in je pri tem ne komentirati.

Poleg vsebinskih pogovorov, v katerih je Jan orisal svojo izkušnjo,⁵⁵ sva material iskala tudi skozi druge, čim bolj različne vire. Iskala in brala sva strokovno literaturo na temo žalovanja in smrti (s fokusom na izgubi staršev v otroštvu), brala sva druga literarna dela (romane, poezijo) na izbrano temo, kar je uveljavljen postopek pri biblioterapiji, nekaj najinih srečanj sva namenila skupnemu ogledu Janovih fotografij in videoposnetkov iz otroštva, poslušala sva t. i. *dušni reading*,⁵⁶ ki ga je Jan obiskal pred nekaj leti itn. Vse to se je izkazalo kot dragocen material in inspiracija za nadaljnje pisanje.

Delo nabiranja materiala je potekalo dobra dva meseca (oktober, november), potem pa sem začela s konkretnim pisanjem in 12. decembra 2023 Janu poslala prve prizore: tri nastavke za uvodni prizor – od katerega je odvisna celotna naracija besedila – in še dva prizora (Bratska ljubav, Postojnska jama). V tistem času sem bila nekoliko zmedena glede tega, h kakšnemu končnemu izdelku stremimo, kakšno smer naracije bomo izbrali, kako bomo prizore združili v celoto, kako bomo produkcijo realizirali itn. Skratka, vprašanj je bilo še veliko, saj sva – tako na ravni besedila kot tudi izvedbe – razmišljala o različnih možnostih.

⁵⁵ Transkripcije posnetkov pogovorov hranim avtorica besedila.

⁵⁶ *Dušni reading* je praksa, ki sicer ne temelji na znanstvenih dokazih, ampak jo marsikdo uporablja kot orodje za osebnostno rast in razumevanje samega sebe. Gre za intuitivno prakso, v kateri duhovni svetovalec ali intuitivni bralec zazna (»prebere«) namen oz. bistvo duše osebe. Cilj je pridobiti poglobljen vpogled v globlje plasti posameznikovega obstoja. Jan se je pred približno sedmimi leti, v iskanju odgovorov na vprašanja ob izgubi staršev, samoiniciativno odločil, da obiše tovrstno prakso pri Urški Puš (*Dotik onostranstva*).

Jan je že takoj v začetku procesa rekel: »Jaz ne bi igral. Raje bi naredil radijsko igro,« kar je izhajalo iz tega, da gre za tako tematiko, ki bi jo težko ponavljal oz. bi se s ponavljanjem (zaradi zahtevnosti obravnavanega materiala) izgubila avtentičnost, kar bi sam doživljal kot zlorabo zgodbe. Sama pa sem – predvsem po pogovoru s profesorico Žanino Mirčevsko, ki je v dokumentarističnem pristopu k temi žalovanja prepoznala potencial – najine pogovore usmerila v to, da morda ni nujno, da ostaneva pri zgolj radijski igri, ampak vključimo tudi element »inscenacije« prostora. Tako sva iz vsega, kar nama je »padlo na pamet«, izluščila formo zvočno-vizualne instalacije devetih postaj/prostorov, skozi katere se ljudje sprehajajo, na slušalkah pa v vsakem prostoru poslušajo posamezen prizor. Dokončna odločitev glede načina izvedbe produkcije je vplivala tudi na moje pisanje, saj je bil z mislijo na izvedbo proces pisanja bolj fokusiran in posledično bolj jasen.

V povezavi s pisanjem uprizoritvenega besedila bi izpostavila dve ključni zadevi. Kot že omenjeno, sva se z Janom želela izogniti patetičnosti in samosmiljenju, pred čimer sva se zavarovala tudi z vključitvijo tretjeosebnega pripovedovalca, pripovedovalca, ki je nekoč srečal dečka in ta ga je prosil, naj ljudem pove njegovo zgodbo (tj. Janovo zgodbo). Odločitev za tretjeosebne pripovedovalca pa je tudi posledica Janove želje, da se sam distancira od zgodbe in je ne pripoveduje v prvi osebi, saj je imel občutek, da se bo na tak način s tematiko lažje soočil (kar se je izkazalo za resnično).

Druga stvar pa je struktura besedila v t. i. dramo postaj, ki se je dokončno razjasnila ob določitvi uprizoritvenega formata. V času pisanja besedila smo imeli sicer v mislih, da bodo postaje naključne in bo vsaka oseba potovala po svoji, unikatni poti, a smo zaradi logistike to kasneje opustili. Zaradi tega lahko v samem besedilu čutimo/vidimo »ostanke«, da sem pisala z mislijo, da celota deluje ne glede na to, kakšno bo končno zaporedje prizorov. Skozi nabor situacij sva na samem koncu z Janom določila devet ključnih prizorov, ki so vključeni v besedilo, pri čemer sva sledila predvsem temu, kaj je bilo za Jana bistveno, da v produkciji *pove* ali, če povem nekoliko drugače: zajela sva tiste spomine, ki jih Jan ni želel pozabiti.

Seznam prizorov:

1. MALI DEČEK (UVOD)
2. MORSKA IDILA (DRUŽINA)
3. CVETLIČARNA (OČE)
4. POSTOJNSKA JAMA (MAMA)
5. RDEČA VRTNICA (POGREB)

6. BRATSKA LJUBAV
7. LABIRINT ŽALOVANJA (5 FAZ ŽALOVANJA)
8. BOŽIČNA VEČERJA (OSAMLJENOST)
9. KONEC: ZAKLAD = OBČUTKI

4.1.1. Uporaba vaj ekspresivnega pisanja v procesu pisanja uprizoritvenega besedila

Skozi posamezne prizore in motive, ki se pojavljajo v tekstu, bom opisala, kje in kako lahko vidimo vpliv, ki so ga imele vaje ekspresivnega pisanja in drugi (predvsem dnevniški) zapisi na ustvarjanje uprizoritvenega besedila *Ostanejo samo občutki* (za celotno uprizoritveno besedilo glej Prilogo 1). Nekatere Janove zapise sem brala že v fazi nabiranja materiala, nekaj pa jih je nastalo prav z namenom poglobitve določenih Janovih spominov. Celotne verzije vaj so shranjene pri meni, v magistrski nalogi bom delila zgolj izbrane dele, saj je 1) zapisov ogromno in bi hitro prišlo do prenasičenosti besedila in 2) zato, ker so to osebni zapisi, ki jih načeloma zadržimo zase. Jan mi je zapise zaupal in tega ne želim izkoristiti, zato je tudi uporabljene odlomke z vaj in drugih zapisov potrdil.⁵⁷

Raziskave uporabnosti vaj ekspresivnega pisanja za pisanje uprizoritvenega besedila v tem primeru sem se lotila tako, da sem ponovno prebrala vse zapise, na katere sem se naslanjala v času pisanja, kjer sem si že takrat označila potencialne dele, in jih primerjala s končno verzijo teksta. Med ponovnim branjem sem ugotovila, da se je veliko »materiala« vame naselilo nezavedno in sem pravzaprav iz Janovih zapisov črpala veliko več, kot je bilo to v moji zavesti oz. veliko več od zgolj označenih delov, ki sem jih prepoznala kot potencialni material. Opažamo lahko, da se je s tem potrdila metodologija pisanja oz. poglobljanja dramskih likov, ki smo jo obravnavali pri predmetu Dramsko pisanje II.⁵⁸ To je metodologija, v kateri se avtor_ica podrobno poglubi v vsak dramski lik, ga spozna (oz. izgradi) v podrobnosti in tako lik – zaradi svoje posebnosti – postane pristen, verjeten in prepričljiv.

V besedilu sem ponekod uporabila zelo konkretne informacije, ki jih je Jan zapisal v svojih vajah, hkrati sem skušala v uprizoritveno besedilo zajeti Janova občutja, ki so se pojavila ob določenih zapisih, prav tako pa sem nekatere elemente oz. detajle, ki sem jih zasledila, uporabila splošno, skozi celoten tekst (zaklad, morje ipd.).

⁵⁷ Zaradi poenostavitve bodo vsi Janovi zapisi v tem poglavju napisani ležeče in v narekovajih.

⁵⁸ Na podlagi te metodologije je nastal prej obravnavan tekst *Unikat*.

Motiv morja: Kot dogajalni prostor besedila bi lahko določili obalo, tako tisto ob južnoitalijanskem morju (kjer se srečata Mali deček in Pripovedovalec), kot tudi slovensko obalo (kjer je Jan preživel svoje otroštvo). Pripovedovalec nas v zgodbo popelje z naslednjimi besedami:

Sonce, pesek, toplota, rahel vetrič, zvoki morja, valov, ki butajo ob obalo, galebi ... kratka: idila. V takem skoraj neresničnem ambientu, lahko bi rekel ambientu z razglednice, sem se nekega dne brezskrbno sončil na eni izmed južnoitalijanskih plaž. Tako prijetno in varno sem se počutil, da me je hitro zmanjkalo (*Ostanejo samo občutki*, Priloga 1, str. 96).⁵⁹

To je že nekoliko pretirana idealizacija morja, a s tem sem želela izpostaviti njegovo pomembnost, predvsem zato, ker se morje kot motiv velikokrat pojavlja v Janovih zapisih, predvsem v kontekstu življenja ob morju: *»ko sem se odselil iz Kopra sem spoznal kako lepo mi je bilo in v kakem okolju sem živel.«* In tako se je morje skoraj samo od sebe pojavilo kot ključen element besedila. Drugi prizor je poimenovan Morska idila, saj se v njemu srečamo z idiličnim življenjem pred izgubo, kot ga je doživljal Jan, in morje še zdaj močno povezuje s svojimi starši: *»ampak najlepše je da smo živeli v kopru in moj tata si je želel bit na obali ker se nista spoznala na obali... [...] in to mam sigurno po njemu«*. Jana sem po prebranem vprašala, kaj mu morje pravzaprav pomeni, in odgovoril je strnjeno: *»Morje je zame ljubezen, je družina ... in tudi svoboda,«* kar sem potem vključila v samo besedilo:

»Veš, ob morju živim.«

Dečkova pot do zaklada se očitno začne ob morju.

Ob precej manjšem morju, kot je bilo tisto južnoitalijansko, kjer sva se srečala.

Prav tako ne morem reči, da je to morje kot z razglednice.

Ampak ob njegovem pripovedovanju nisem dobil občutka, da bi ga to motilo.

Morje je morje.

»Morje je svoboda.«

Morje je svoboda.

»Ljubezen je to.«

Morje je ljubezen.

»Družina je to.«

Morje je družina (str. 97).

Poleg tega pa se v vsakem prizoru, kjer smo priča dialogu med Pripovedovalcem in Malim dečkom, vedno znova vračamo na južnoitalijansko obalo, kar je v nekaterih prizorih skozi dejanja konkretno izpostavljeno: Pripovedovalec se potaplja (Cvetličarna), Pripovedovalec dečku pokaže zemljevid plaže, da bi prišel do zaklada (Postojnska jama), Mali deček v pesek

⁵⁹ Izseki iz uprizoritvenega besedila *Ostanejo samo občutki* so v nadaljevanju označeni samo s številko strani v »Prilogi 1«.

nariše labirint, iz katerega se mora Pripovedovalec rešiti (Labirint žalosti), v zadnjem prizoru (Zaklad = občutki) pa se na ravni pripovedi vrnemo na samo izhodišče (ponovi se zgoraj zapisan uvod v pripoved: »Sonce, pesek, toplota ...«), a s to razliko, da ko Pripovedovalec odpre oči, tam ne vidi Malega dečka, ampak njegov zaklad (tj. montaža videov Janovega otroštva, ki so se predvajali na televiziji, in s čimer se je produkcija zaključila).

Motiv zaklada: Zaklad je najpomembnejši element besedila, saj je to tisto, kar Pripovedovalec ves čas zasleduje oz. išče, Mali deček pa postopoma razkriva, kaj njemu pomeni zaklad oz. kaj pravzaprav zaklad je. Bolj kot se približujemo koncu, bolj postaja jasno, da lahko Pripovedovalca in Malega dečka interpretiramo kot isto osebo, ali natančneje: kot odraslo osebo, ki se spominja določenih spominov in trenutkov svojega otroštva, ki jih je potlačil in za katere je mislil, da jih je pozabil. Zaklad sem v besedilo vključila zaradi naslednjega Janovega zapisa: »Mimo mene peljejo krsto, ampak jaz vidim zaklad, in ta zaklad je ona. Vedno, preden me je spravljal spat sem jo pobožal po členkih njene roke in sem se počutil najbolj varnega, in preden je ugasnila luč sem ji rekel: 'Mama, ti si moj zaklad.'«

V uvodu smo priča temu, kako Mali deček prosi Pripovedovalca, da ljudem pove njegovo zgodbo:

- Kakšno zgodbo? Zakaj želiš, da povem tvojo zgodbo?
»Ker se bojim.«
- Česa se bojiš?
»Da bi pozabil.«
- Pozabil na kaj?
»Na svoj zaklad.«

Tako kot ste ta trenutek vi, sem bil tudi sam zelo zmeden. O kakšnem zakladu govori? Zakaj se ga boji pozabiti? (Str. 96).

To je začetna točka Pripovedovalca, ki ji (tako kot morju) sledimo v vseh prizorih. Cilj vsakega pogovora z Malim dečkom je, da bi mu zaupal več o zakladu, ki ga ne želi pozabiti. Da bi prišel do kakršnega koli odgovora, Pripovedovalec uporablja najrazličnejše taktike: zaklad išče pod vodo (Cvetličarna), želi pripraviti igro »lov na zaklad« (Postojnska jama), Malega dečka vpraša, če je morda svojemu bratu omenil zaklad (Bratska ljubav) ipd. Iskanje zaklada je tako postalo centralno dramsko dejanje. Konkretno pa sem zaklad uporabila tudi v prizoru Rdeča vrtnica, kjer je Janov zapis zelo dobesedno preveden v pesniško obliko:

*zaklad je moj zasut
rdeča vrtnica na njem leži
ne spremlja me obup
samo samota zre mi v oči (str. 104)*

Motiv rdeče vrtnice: Zelo pomemben element besedila, ki sem ga prevzela iz Janovega zapisa, je tudi rdeča vrtnica: »V rokah sem držal vrtnico, jo vrgel na krsto in se poslovil.«⁶⁰ To je izjemno pomemben in močen detajl, ki sem ga skušala uporabiti, kar se da spoštljivo in smiselno. Glede na to, da Jan vrtnico omenja v kontekstu pogreba, sem se tudi sama odločila, da bo pomemben element prizora, ki tematizira pogreb, in sem zato prizor tudi poimenovala Rdeča vrtnica. Poleg omembe v zapisani kitici, se pojavi v še eni, v kateri vrtnica predstavlja nadomestek mamine roke, ki jo je Jan držal na očetovem pogrebu:

*namesto roke njene
rdečo vrtnico držim
sklanjam malo glavo
iz oči soli ne spustim (str. 103)*

Z rdečo vrtnico pa se srečamo že pred pogrebom, in sicer v prizoru Cvetličarna, kjer se rdeča vrtnica pojavi v dveh kontekstih. Prvi je »pravljlični« kontekst, v katerem Mali deček sedi ob obali z rdečo vrtnico, in Pripovedovalcu ni jasno, od kod je vrtnica, a Mali deček seveda ničesar ne izda:

Ponovno sem se razočarano vračal proti obali, ko sem na skali videl dečka, ki svoj nos tišči v vrtnico. Priplaval sem do njega.

- Kje si dobil to vrtnico?
»Mmm.«
- A si jo našel v svojem zakladu?
»Povohaj.«
- A je vrtnica ta zaklad, ki ga ne želiš pozabiti?
»Kako lepo diši« (str. 97).

Pojavi pa se tudi v konkretni situaciji v Cvetličarni, v kateri Mali deček kupuje rdeči vrtnici, ki ju želi nesti na grob svojih staršev:

Cvetličarka je vrtnici zavijala v papir. Deček jo je opazoval. Kako spretno jih zavija. Tako suverena je. Vrtnice pa krhke. Ni jih zlomila, čeprav je bilo videti, kot da bi jih z lahkoto. Vrtnici je dala dečku (str. 99).

Prizor Postojnska jama: V zapisih je Jan, pričakovano, veliko omenjal svojo mamo in trenutke, povezano z njeno smrtjo. V besedilo sem zavestno vključila tri dejstva, ki sem jih prebrala. Prvo je povezano z mamim zdravstvenim stanjem, saj je doživljala hude migrene. V prizoru na to nakazuje zgolj ena sama poved: »Po dolgih dneh teme končno zasije malo luči. Mamo je nehala boleti glava. Ni se več skrivala v temi, v svoji sobi, ampak je lahko šla ven!« (Str. 100). Zapisi

⁶⁰ Osebni komentar: kasneje sem ugotovila, da obstaja tudi fotografija maminega pogreba, kjer Jan v rokah drži rdečo vrtnico, vsi ostali pa imajo rožo rumene barve; na tej fotografiji je Jan izjemno podoben mojemu najmlajšemu bratrancu, kar je imelo name še toliko večji vpliv.

o tem so bistveno daljši in pretresljivi, a sem se odločila, da tega ne postavim v fokus in obdržim samo bistvo.

Moja mama kot sem že omenu je mela ful hude migrene...jaz kot mali nisem vedu kaj so to migrene...ampak je melo tak neprijeten prizvok če že povem....ne spomnem se al jih je mela že preden je tata umru al ne...se pa spominjam da mi je blo to zelo neprijetno.

[...]

jaz pa sem na vsake toliko prihajal in ji močil krpo z mrzlo vodo in ji polagal krpo na glavo in vem da se mi je smilila...jokala je od bolečin...večkrat je bruhala in ko sem to slišal me je vsakič stisnilo pri srcu...

Drugo dejstvo je povezano s trenutkom smrti, ki ga je Jan v vaji opisal tako:

to kar se mi je zgodilo v avtu v trenutku ko je mama doživela možgansko kap štejem kot znak vesolja...kot nekaj nenaravnega....nisem mogu pri 11 letih razumet kaj je duša in da jo lahko začutim oz. da gre čez moje telo ampak to se je res zgodilo. Ko sem sedel v avtu in je prišlo do tega dogodka....začutu sem da gre sila čez moje telo....in ta sila me je dobesedno obrnila proč od mame in sem gledal skozi zadnje levo okno...in sem kričal. Vedu sem, da ne morem lih stopit iz avta na avtocesto in res sem se počutu utesnjenega....takrat nisem še dojel na zavestni ravni da je mama umrla....samo dojel sem da je v moje telo vstopilo eno nenavadno čustvo oz.nenavade občutek, ki vsekakor ni bil naraven...

Trenutek, ko je začutil, da gre *nekaj* skozi njegovo telo, se mi je zdel zelo močen in želela sem ga vključiti v besedilo, a za to uporabila bistveno manj besed in trenutek nekoliko stilizirala, prav tako pa ga – za potrebe ustvarjanja distance – položila v usta Pripovedovalcu.

Svetloba švigne skozi dečka.

Mrzla toplota švigne skozenj.

Mrzla toplota v obliki fizične, nevidne sile ga prisili, da pogleda ven. Zasuče celo njegovo telo, njegov pogled, zasučje ga proti zadnjemu levemu oknu.

Nekaj ga drži. Ne more pogledati mame. Ne more se obrniti. Ne vidi mame.

Deček zamiži.

Tema (str. 101).

Tretja zadeva pa sledi ravnokar opisanemu dogodku (smrti mame) in predstavlja edini časovno-prostorski preskok znotraj prizora, ki ga zasledimo v tekstu. V preskoku se ustvari »črna luknja« med mamino možgansko kapjo in trenutkom, ko Mali deček izve za smrt mame, kar sem povzela iz njegove pripovedi: »*To je blo res groznoin pol se moj spomin zabriše. Ne spomnem se, da bi bil v bolnici....mislim, da je samo moj brat zares vedu kaj se z njo dogaja...*«, v besedilu pa sem preskok ustvarila skozi temo in tišino (spremembo atmosfere). Nadaljevanje zgodnjega odlomka:

Tema.

Tišina.

»Ko odprem oči, bom v Postojnski jami.

Ko odprem oči, bom v Postojnski jami.

Ko odprem oči, bom v Postojnski jami.«

Deček odpre oči.
Zagleda svoj odsev v domačem ogledalu.
Zapre oči.
»Ko odprem oči, bom v Postojnski jami.«
Odpre oči.
Še vedno v kopalnici (str. 101).

Prizor Rdeča vrtnica: Za ta prizor sta ključna že omenjena zaklad in rdeča vrtnica, a se v poeziji pojavi še nekaj detajlov, povzetih iz Janovih zapisov o smrti in pogrebu. Prvi pravi: »*Nisem jokal, ker nisem dojel.*«, kar sem prevedla v verz *iz oči soli ne spustim* (str. 103). Zapisal je tudi: »*Nastane tišina. Tišina, ki kriči. Prej svobodne dlani, zdaj zadržujejo krik, ki nima zvoka.*«, kar sem uporabila tako v poeziji (v verzu *kričim tišino* (str. 103)), kot tudi v Pripovedovalčevem zaključku prizora: »*Želel sem ga objeti, a nekako nisem mogel. Gledala sva sončni zahod. V kriku tišine*« (str. 104). V ravnokar zapisani repliki pa je zajet še en pomemben detajl, in sicer *objem*, ki ga Jan skozi pisanje velikokrat omeni. V enem izmed zapisov pravi tako: »*Objem iz katerega se ne želim iztrgati. Želim, da traja, želim, da se moje celice v telesu prepojijo z ljubeznijo, ki traja in ne ugasne. [...] Moje roke drvenijo in spolzijo iz objema ljubezni ter topline. Prikrade se mrzel veter.*« Nezmožnost objema sem vpisala v odnos z Malim dečkom (»*Želel sem ga objeti, a nekako nisem mogel*« (str. 104)) ter v poezijo:

*zdaj nimam tvoje roke
nikogar za objet
zdaj za tabo hodim
v nemi krik ujet* (str. 103)

Opažamo, da gre v vseh omenjenih primerih za zelo minimalna, morda na prvi pogled celo nepomembna opažanja, a prav to so detajli, ki bogatijo zgodbo, jo delajo bolj konkretno in verjetno. Skozi Janove zapise sem se dokopala do marsičesa takega, kar bi bilo sicer izpuščeno. To je morda še očitnejše v naslednjem prizoru, ki ga omenjam.

Prizor Labirint žalovanja: Prizor Labirint žalovanja opisuje pet faz žalovanja, skozi katere gre žalujoča oseba: šok in zanikanje, krivda in jeza, pogajanje, depresija ter sprejetje. Prizor sem napisala kot tok misli, ki se Pripovedovalcu sproži ob vstopu v labirint, ter se sprehodi skozi vseh pet faz žalovanja. V Janovih zapisih zasledim veliko občutij in dejstev, ki ustrezajo posameznim fazam žalovanja. Na tem mestu ne bom primerjala vsake replike, saj bi zaradi gostobesednosti hitro nastala zmeda, zato v nadaljevanju navajam zgolj Janove zapise, celoten monolog pa je za primerjavo na voljo v celoviti verziji teksta (str. 107–108).

seveda se spomnem da jo je čakal [pes] vsak dan pred vrati ob približno 14.00 uri al malo kasneje ko se je mama vračala iz službe...to je blo grozno videt...ampak sem si pomojem lagal da to ni res...

vem, da sem jo hotu po smrti oživet. Verjel sem, da se lahko vrne in da je prišlo do pomote... [...] Rad bi jo nazaj....rad bi ji dal vse na svetu kar je dala meni.

Vem, da ko zdej to pišem mam spet cmok v grlu, ker si še vedno tako močno želim, da bi bla mama tu. Sej mogoče sem res tatija prebolel...sej ne vem..al pa sem samo po tatijevi smrti vse usmeru v mamo in tatija zakopal globoko v svojo podzavest.

Sprijaznjenje...ja to je tudi ena izmed faz...a sem to res reku....a sem se sprijaznu....sprijaznu v smislu da čutim neko pomirjenost in ne neko ihto in tugo

upam si rečt da vem, da ju ne bo več nazaj..

Ne vem več kako je. Spomin preplavlja zemljo po kateri stopam. Kamni padajo na zemljo. Z rokami prekrijem prvo plast, drugo, tretjo. Nato se uležem, ker imam rad ta spomin. Spomin je skrit pod površjem, a ostaja v mojem srcu, umu in telesu.

Kot opazamo, so se Janove vaje ekspresivnega pisanja, ki jih je izvedel z namenom uprizoritvenega procesa, izkazale za izjemno uporaben material za pisanje uprizoritvenega besedila *Ostanejo samo občutki*. Iz njegovih zapisov sem povzela veliko občutij, dejstev in detajlov, ki so obogatili končno verzijo. Omenila pa bi še eno kvaliteto tovrstnega dela – po prebranih zapisih sem o njihovi vsebini govorila z Janom, kar je v njem sprožilo še več misli, spominov in detajlov, do katerih se brez zapisanega izhodišča najverjetneje ne bi dokopala.

4.2. Potencial vaj ekspresivnega pisanja kot material za uprizoritveno besedilo

Za potrebe pričujoče raziskave sem ponovno prebrala vaje, ki sem jih opravila v okviru projekta DORSP. Zanimalo me je, kakšen potencial za morebitna uprizoritvena/dramska besedila v sebi nosijo opravljene vaje. Koliko uporabnega »materiala« se skriva v njih?

Pisanje na podlagi pripravljenega 4-tedenskega programa je bila zame – z vidika dramatičarke – izjemno dobrodošla in predvsem osvobajajoča izkušnja. Kot pomembno opažam to, da sem se po več letih ponovno popolnoma prepustila pisanju in nisem mislila na formo, slovnične in pravopisne napake, dikcijo nekega lika ali karkoli podobnega. Kot sicer pišoča oseba, ki se celo nekoliko preveč naslanjam na formo in se v svojem pisanju počutim varno šele od trenutka, ko določim strukturo nastajajočega besedila,⁶¹ je bila ta izkušnja pisanja zelo pomembna, ne zgolj

⁶¹ Pri tem nimam v mislih dramske strukture, o kateri sem pisala v poglavju *Dramska struktura*, ampak, na primer, razporeditev in število prizorov (shema).

za osebno rast, temveč tudi za razvoj mene kot dramatičarke. Utišanje glasu notranjega cenzorja je zame izjemno velika težava, saj vedno raje držim distanco in v svoja besedila vsaj zavestno in načrtno ne vključujem svoje »bolečine«, kar morda ni tako slabo, a lahko zato marsikdaj določeni liki ostanejo nekje na površju, brez potrebne poglobitve.

Tudi, ali predvsem zaradi tega, je bilo pisanje in potem branje vseh zapisov, nastalih v 4-tedenskem programu pisanja, zelo pomirjujoče. Pomirjujoče zato, ker sem dokazala (sama sebi), da v resnici imam potrebno globino in vsebino; tudi če sem večino časa študija dvomila o tem, zdaj vem, da jo zgolj zelo dobro zakopljem in skrijem – tako pred sabo kot tudi pred ostalimi. To je najbrž osebno najpomembnejša ugotovitev, ki mi jo je s perspektive dramatičarke prinesel opravljen program pisanja. Poleg tega pa sem ob ponovnem branju prišla do nekaterih nekoliko splošnejših ugotovitev.

Zapisi so osebne narave, zato jih ne bom delila in na tem mestu prosim bralko ali bralca za zaupanje v mojo presojo pri ugotavljanju potenciala, ki jih vsebujejo zapisi vaj ekspresivnega pisanja.

- Ob primerjavi zapisanih vaj in opravljenih refleksij po pisanju opažam, da so vaje, po katerih sem v refleksijah izražala več čustev, detajlnejše, iskrenejše ter pomensko in vsebinsko polnejše kot vaje, pri katerih so refleksije manj čustveno nabite. Če je bila refleksija »močna« in se me je pisanje bolj dotaknilo, je tudi sam zapis vaje boljši in ponuja več uporabnega materiala – odpira več asociacij, ponuja več slik, več detajlnih opisov, več čustveno obarvanih zapisov, več globine, pristnosti (opisi ne ostajajo na površju) itn.
- Celoten program pisanja je zastavljen tako, da prve štiri dni predvideva ekspresivno pisanje (po Pennebakerju), v nadaljevanju pa vključuje tudi vaje impulzivnega pisanja.⁶² Kot povezavo z zgornjim opažanjem, lahko dodam, da so bile vaje, v katerih sem pisala bolj čustveno in poglobljeno (tj. vaje ekspresivnega pisanja) in vaje, ki so zarezale neposredno v izbrano tematiko izgube oz. žalovanja, bistveno produktivnejše od vaj, v katerih sem pisala o hvaležnosti, o izkušnji, iz katere sem se največ naučila, o tem, na koga se obrnem, ko sem v stiski ipd. Tudi te so sicer odpirale zanimive teme in odnose za razvoj dramske zgodbe ali likov, a sem ob prebiranju ugotovila, da sem emocionalno ostajala na površju oz.

⁶² Program je v celoti zapisan v Prilogi 5.

da sem pisala z razumom, in ne s čustvi. Opažam torej, da – vsaj v mojem primeru – pisanje neposredno o neprijetnem dogodku (travmi) pripomore k temu, da se oddaljimo od razuma, kar posledično vodi do uporabnejšega materiala.

- Med pisanjem sem ozavestila svoje občutke, misli in emocije ob izgubi, ki jih sicer ne bi. Med branjem vaj sem prav to videla kot največji potencial za gradnjo dramskega lika in ustvarjanje njegove globine. Iz opravljenih vaj lahko namreč zgradim lik, ki je doživel izgubo in s tem žalost, a ne ostane zgolj pri tem, temveč se moj potencialni lik sooča tudi z občutki ponižanosti, prevare, lastne neiskrenosti, z občutki, da ga druga oseba pomiluje in z lastno jezo, z zavedanjem, da se je čustveno zaprl po izgubi, prepoznal je določene ponavljajoče se vzorce ipd. Vseh teh občutij brez ekspresivnega pisanja ne bi odkrila (vse se je pojavilo že v prvih štirih vajah ekspresivnega pisanja) in prav to so globine lika, ki jih kot avtorice zasledujemo. Skozi zapisane občutke, ki jih sicer ne bi ozavestila, se ustvari globina lika. Ko pišeš o sebi, odkrivaš dele sebe, za katere ne veš, da obstajajo in to prinaša večplastnost. Seveda ni nujno, da pišemo o sebi, ampak prav ta ugotovitev in poglobitev je velika zakladnica za prihodnje ustvarjanje, ko se bom soočila z likom, ki doživlja podobno izgubo in bom lahko svoja čustva modificirala in aplicirala na drugo osebo, v drugo zgodbo.
- V vajah, ki sem jih (ne)hote brala z distanco, sem zasledila tudi tri zelo močne in potencialne odnose med liki: partnerski odnos, odnos med hčerko in materjo ter dinamiko v skupini prijateljic. Presenečena sem bila, ko sem prebrala zapisano in so ti trije odnosi »skočili s papirja« in bili tako zelo bogati in poglobljeni. Nikoli prej nisem na nobenega od omenjenih odnosov gledala na tak način, pa jih živim; pisanje mi je odprlo drugo perspektivo in z njo pot do kvalitetnega materiala, ki ga brez pisanja ne bi detektirala.
- Veliko dejstev in čustev, ki sem jih izrazila v procesu pisanja, sem ozavestila, preden sem izvajala vaje, kar pomeni da sem med pisanjem določene stvari zgolj ponovila. Kljub temu pa sem ob ponovnem branju vaj ugotovila, da je zapisovanje tudi že »ugotovljenega« koristno, saj so določeni spomini in občutki minljivi – na veliko občutji sem namreč pozabila in se jih ponovno spomnila ob branju. Za ustvarjanje »zakladnice« materiala je koristno predvsem sprotno (dnevniško) beleženje naših dni, saj nikoli ne vemo, kdaj bodo prišli prav. Poleg tega pa skozi pisanje, ki je proces artikulacije misli, ubesedimo tudi občutja, stanja, za katera sicer mislimo, da smo jih razjasnili, a šele med pisanjem ugotovimo, da smo jih zares konkretizirali šele, ko smo jih zapisali.

- V nalogi, v kateri je bilo potrebno napisati pesem, sem pisala v italijanščini, ker je pesem, iz katere sem črpala, italijanska. Ta metoda – pisanje v drugem jeziku – se je pri meni izkazala za zelo dobro. Spremenila sem način razmišljanja o izgubi in tako na isto temo odprla še eno perspektivo, kar me je pripeljalo do novih metafor in asociacij; vse zapisane misli so jasne, eksaktne, točne, a manj poglobljene, saj sem pisala v jeziku, ki ga sicer razumem, a ne obvladam.
- Za konec bi omenila še eno nepričakovano opažanje. Vse vaje sem prebrala naenkrat, v hipu in opazila, da sem po prebranem občutila, kot da sem ravnokar prebrala celovito zgodbo z začetkom, zapletom in (srečnim) razpletom. V tem primeru je na to vplival zastavljen program – na začetku pišemo o travmi, v sredinskem delu iščemo točke moči in celoten program zaključimo z zapisom o idealni prihodnosti. Strukturiran program pisanja se je izkazal kot dobra ideja, ki omogoča nadaljnjo raziskavo: kako ustvariti program pisanja, skozi katerega bomo nevede ustvarili dobro strukturirano dramsko zgodbo. Dramaturški lok se je v mojih vajah izpisal praktično sam od sebe. Celota zgodbe se je ustvarila sama od sebe. Brala sem zgodbo o razpadu, borbi in ponovnemu vzponu dramskega lika.

4-tedenski program pisanja, ki je bil izveden v okviru projekta DORSP, in je bil v prvi vrsti, namenjen ugotavljanju učinka, ki ga imajo vaje na soočanje z žalovanjem in izgubo, se je tudi v osebni izkušnji (ne zgolj v prej opisanem Janovem primeru) izkazal kot dobra in kvalitetna metoda za nabiranje materiala za dramsko oz. uprizoritveno besedilo. Predvsem uporabne so vaje ekspresivnega pisanja, v katerih se prepustimo in pišemo iz lastne stiske in bolečine. Tako pridemo do detajlov, metafor, različnih perspektiv na isti dogodek, potencialnih odnosov in dramskih situacij ipd., ki bi sicer ostale neartikulirane. Ali bomo ta material potem tudi uporabili, je odvisno od nas samih. Dejstvo je, da vedno črpamo iz sebe, drugače je težko karkoli napisati, a koliko resnične zgodbe, dogodkov, občutkov, misli, situacij bomo uporabili v dramskem besedilu, je stvar naše odločitve.

5. Primerjava tehnik impulzivnega in ekspresivnega pisanja

Na podlagi teoretičnih razprav o tehnikah impulzivnega in ekspresivnega pisanja ter praktičnih primerov uporabe obeh tehnik pri pisanju uprizoritvenega besedila bomo opredelili glavne lastnosti ene ter druge tehnike ter glavne razlike pri uporabi impulzivnega ali ekspresivnega pisanja, če imamo v mislih pridobivanje potencialnega materiala za pisanje uprizoritvenih besedil.

Spoznali smo se s tehniko impulzivnega pisanja, v kateri nas vodi (notranji) impulz, in tehniko ekspresivnega pisanja, v kateri nas vodijo naša najgloblja občutja. Pri obeh tehnikah gre za izražanje preko pisanja, pri obeh zasledimo zelo podoben (samo)raziskovalni miselni proces, v katerem nas vodijo sorodne, včasih tudi zelo podobne ali celo enake vaje pisanja. Kaj so torej razlike med obravnavanima tehnikama in kje so njuna presečišča?

5.1. Primerjava v literaturi

Gillie Bolton v svoji knjigi *Write Yourself* piše o odnosu med pisanjem za samopomoč in kreativnim pisanjem, pri čemer izpostavi tri bistvene razlike. 1) Prva govori o »popravljanju« oz. ponovnem branju in izboljševanju napisanega in pravi, da, kljub temu da lahko tudi kreativni pisci pišejo o svojih globokih občutkih, te zapise – za razliko od zapisov za samopomoč – avtorji preberejo in uredijo na tak način, da bodo primerni za bralke_ce. Lahko so torej v izhodišču najbolj čustveni, ekspresivni zapisi, ki bodo na koncu vedno oblikovani v določeni zapovedani formi – ekspresija bolečine bo zapakirana v literarni produkt, saj imamo pri pisanju v mislih bralko_ca oz. gledalko_ca in tako ustvarimo material, ki išče svojo pot do naslovnice_ka. Pisanje z namenom samopomoči pa nima potrebe po preurejanju in potrebe po razumljivosti, saj cilj ni objava. 2) Druga razlika, ki jo Bolton izpostavi, se ukvarja z bralko_cem besedil, in sicer predpostavlja, da bralk_cev objavljenih besedil ne zanima avtorica, avtor na osebni ali privatni nivoju, ampak to, kar ta avtor_ica pove oz. sporoča, saj ljudje v prebranem iščemo univerzalno resnico, s katero se lahko poistovetimo. Bralke_ce »terapevtskih zapisov« (*therapeutic writing*) pa v prvi vrsti zanima avtor_ica, se pravi, privatna doživljanja in osebna rast (navadno so to terapevtke, terapevti, ki uporabljajo pisanje kot eno izmed metod zdravljenja). 3) Tretja razlika, ki jo izpostavi, pa pritiče formi – pisanje za samopomoč nima nobene potrebe po pravilih pisanja, medtem ko kreativno pisanje

predpostavlja določena oblikovna pravila, prav tako pa Bolton na tem mestu omeni tudi vse druge oblike *vsakodnevnega* pisanja, ki prav tako zahtevajo sledenje določenim vzorcem (npr. upoštevanje slovničnih pravil pri pisanju prošenj, pisem, zahval ipd.) (Bolton 54–55).

V svoji knjigi *Therapeutic Journal Writing* Kate Thompson piše o razliki med procesom in produktom pisanja, pri čemer se sicer osredotoča na metodo dnevniškega pisanja, a jo lahko razumemo tudi širše. Že v uvodu pojasni pomembno razliko med pisanjem za objavo/za naslovnico_ka in pisanjem kot delom procesa zdravljenja ali samoterapije (*'product' and 'process' writing*). Kot smo lahko prebrali pri Bolton, tudi Thompson najprej omeni razliko v samem namenu pisanja – *'product' writing* ima intenco ustvarjanja zaključenega dela (pesmi, zgodbe), *'process' writing* pa v ospredje postavlja samo dejanje pisanja. Pisanje kot sredstvo za samopomoč (v njenem primeru dnevniško pisanje) Thompson nedvomno razume pod pojmom *'process' writing*, kar pomeni, da gre za pisanje zaradi procesa samega, brez intence po urejanju zapisov, a hkrati ne izključuje možnosti, da se to pisanje ne more razviti do stopnje zaključenega izdelka (produkta) (28–29).

Samoumevno je, da pisanje kot sredstvo za samopomoč, po besedah Thompson, ne pričakuje določenega zaključenega besedila, ki bi bilo ocenjevano od drugih (velikokrat tovrstnih zapisov ne prebere nihče razen avtorja_ice), prav tako tudi pri Thompson beremo, da pisanje za samopomoč ne bo doživelo nobenega urejanja, popravljanja in preoblikovanja v zaključeno celoto besedila oz. se ne bo ukvarjalo s formo samo. Izpostavi tudi dejstvo, da veliko avtoric_jev uporablja svoje dnevniške zapise kot prvi korak na poti do končnega izdelka (pesmi, zgodbe, teksta, članka), saj se le-ti velikokrat izkažejo kot »skladišče idej« kreativnega pisanja. Thompson celo trdi, da je vsak pisatelj zvezek z zapiski že sam po sebi dnevniški zapis. Seveda ima vsaka oseba svoje metode pristopanja k pisanju, a ena izmed glavnih koristi dnevniških zapisov, če imamo v mislih kreativno pisanje, je, po avtoričinem mnenju, odkritje kreativnega glasu, čemur lahko dodamo še dostop do zelo pristnih in resničnih vsebin ter tem (prav tam).

Osredotočimo se še na same vaje pisanja, s katerimi smo se srečali v predhodnih poglavjih. Obe tehniki predvidevata enake pogoje pisanja: to je neprekinjeno pisanje, pri katerem skušamo izklopiti razum (notranjega cenzorja) in zapisati tisto, kar nam najprej »pade na pamet«, ne obremenjujemo se s slovničnimi in pravopisnimi pravili ter se med pisanjem ne obsojamo. Najbolj očitno podobnost zasledimo že v samih navodilih za izvedbo vaj – pri obeh tehnikah

zasledimo vaje na podlagi pisanja seznamov, dnevniških zapisov, pisanja pisem, pisanja poezije, pisanja o lastnem dogodku v tretji osebi itn., a pri tem obstaja ključna razlika. Pri ekspresivnem pisanju smo obravnavani subjekt vselej mi, pišemo o svojih globokih občutjih, travmah, mislih itn., pri vajah impulzivnega pisanja pa je subjekt načeloma druga (fiktivna) oseba, pišemo skozi oči drugih (določene vaje sicer predvidevajo pisanje »iz sebe«, a to ni pravilo). Pri vajah impulzivnega pisanja se tako naslanjamo na lastno domišljijo, spomine in na naše nezavedno ter skozi to ustvarjamo povsem nov (fiktivni) svet ter karakterje, ki se želijo približati prepričljivosti in verjetnosti. Vaje ekspresivnega pisanja pa temeljijo na resničnem življenju, dogodku (»zgodba« že obstaja), o katerem pišemo na podlagi naših resničnih emocij in nezavednega, kar vodi do edinstvenosti in prepričljivosti nastalega materiala (zgodba, karakter).

Druga razlika med tehnikama, ki jo je možno opaziti, narekuje samo formulacijo vaj oz. celotnega programa pisanja. Vaje pisanja za samopomoč so (v mislih imamo širši nabor vaj od prej naštetih) bolj »premišljene« na način, da nudijo točke opore za pišočo_ega, na katere se lahko oprime ob zahtevnejših temah. Morda ni navodilo vsake vaje podano na tak način, a je v tem primeru celoten (večtedenski ali večmesečni) program zastavljen tako, da ponuja »svetle« točke, kar je nujno, saj pri ekspresivnem pisanju črpamo iz lastnih/osebnih izkušenj. Pri impulzivnem (kreativnem) pisanju pa te premišljenosti nujno ne zasledimo in ni potrebna, saj imamo pred sabo fiktivni lik, do katerega se načeloma lažje distanciramo. Med pisanjem ga raziskujemo, spoznavamo in gradimo.

V povezavi s tem je potrebno omeniti tudi nujno časovno omejitev pri vajah ekspresivnega pisanja, pri impulzivnem (kreativnem) pisanju pa časovni okvir ni tako strog. Ekspresivnega pisanja se namreč vedno lotevamo tako, da ob začetku nastavimo odštevalnik časa (10–20 minut) in po odbitem času zaključimo s pisanjem, kar – glede na to, da lahko pišemo o izjemno težkih stvareh – tudi predstavlja določeno varovalo. Kreativno oz. impulzivno pisanje pa tega ne predvideva in lahko določeni vaji posvetimo tudi bistveno več ali manj časa, čeprav je časovna omejitev koristna, predvsem v primerih, ko nimamo motivacije ali koncentracije za pisanje, saj se lahko brez časovne omejitve pojavi »nevarnost«, da napišemo le nekaj besed. Bistveno pa je tudi to, da pri ekspresivnem pisanju ni »pritiska«, da pišemo za druge in da mora iz tega nastati besedilo za uprizoritev ali za branje; impulzivno pisanje pa implicitno vsebuje to predpostavko.

Če strnemo vse zapisano, lahko opazimo, da se tehniki impulzivnega in ekspresivnega pisanja v zasnovi in samem dejanju zelo prekrivata, saj uporabljata podobne metode, ki za izvedbo zahtevata skoraj enake pogoje pisanja. Kljub temu pa imata tehniki več razlik:

- *Namen pisanja* – Pri ekspresivnem pisanju pišemo z namenom samopomoči, z namenom, da bi se dokopali do razrešitev določenih duševnih stisk (tudi skozi poglobljanje v svoje nezavedno), saj želimo rešiti ali vsaj razumeti svojo stisko, zato gre za globoko in iskreno pisanje, ki črpa iz najtemnejših delov (ne)zavednega. Impulzivno pisanje pa uporabimo zavestno pri gradnji oz. razvoju materiala za novo zgodbo, dramski lik ipd., pri čemer sicer tudi črpamo iz sebe, vendar ne nujno iz lastnih bolečin in travm, temveč iz svojega vsesplošnega notranjega zaklada.
- *Obravnavani subjekt oz. perspektiva pišoče, pišočega* – Ekspresivno pisanje v ospredje postavlja pišočo_ega, kar pomeni, da tista_i, ki piše vaje, piše o sebi, sebe postavlja v središče, on_a je obravnavani subjekt vaje. Impulzivno pisanje pa lahko predvidi, da je v ospredju pisanja pisec_ka sam_a, a to ni nujno; v večini primerov je obravnavani subjekt druga (fiktivna) oseba, torej vaje pišemo skozi perspektivo drugega.
- *Javna funkcija (za koga pišemo)* – Ekspresivno pisanje nima potrebe ali namena biti javno deljeno; celo avtor_ica zapisov ni zavezan_a k temu, da jih ponovno prebere, lahko jih uniči takoj po pisanju. Impulzivno pisanje (oz. širše: kreativno pisanje) pa stremi k temu, da bo nekoč javno predstavljeno, kar zahteva ponovno branje in popravljanje, prepisovanje, strukturiranje itn.
- *Forma* – Z javno objavo besedil je povezana tudi oblika ali forma zapisov. Pri ekspresivnem pisanju forma ni določena in je popolnoma poljubna; impulzivno pisanje ne predvideva strogo določene oblike, a je ta – če želimo besedilo objaviti – potrebna v kasnejših fazah pisanja. Iz tega sledi, da je impulzivno pisanje že v osnovi usmerjeno v končni produkt (besedilo), ekspresivno pisanje pa v ospredje postavlja proces (pisanje samo).
- *Perspektiva bralca, bralke* – Objava pa nas pripelje do zadnje omenjene razlike, povezane z bralko_cem besedil. Bralke_ce kreativnih del manj zanima avtor_ica osebno in se bolj

osredotočajo na misel, ki jo avtor, avtorica sporoča,⁶³ bralke_ci ekspresivnih zapisov (če jih avtor_ica seveda deli) pa so v prvi vrsti zainteresirani za avtorico_ja samo_ega.

5.2. Primerjava v praksi

V literaturi lahko zasledimo kar nekaj razlik med tehniko ekspresivnega in impulzivnega pisanja, saj se njuni osnovni funkciji razlikujeta – ekspresivno pisanje je namenjeno pisanju za samopomoč, impulzivno pisanje pa uvrščamo pod kreativno dejanje. Kako pa na ločnico med obema tehnikama gledamo v praksi?

Bistvena razlika v procesu pisanja med obema tehnikama je v viru, iz katerega črpamo material oz. v osebnem vložku (inputu) pišoče_ga. Pri impulzivnem pisanju gre navadno za pisanje po vnaprej določenih parametrih, pri čemer pišoča_i črpa iz svojih spominov, asociacij, tudi iz nezavednega ipd. Nezavedno lahko razumemo kot »arhiv« avtorjevih, avtoričinih izkušenj, kjer je zbrano vse videno, doživeto, prebrano, slišano ter tudi material, do katerega nima globokega ali emotivnega odnosa. Parametri vaj impulzivnega pisanja tako nagovarjajo naš asociativni material, ki se sproži ob prebrani vaji. Ekspresivno pisanje pa v prvi vrsti nagovarja naše emocije – vaje pričakujejo naša osebna čustva, spomine in misli. Pišoča_i črpa iz svojih najglobljih in velikokrat tudi potlačenih občutij ter tako piše o zelo konkretnih stanjih ali dogodkih, o stvareh, ki se je/ga osebno močno dotikajo in do katerih ima vzpostavljen močen (čustveni) odnos. To pa sproži tudi zelo konkretna in močna čustvena stanja med pisanjem.

Skozi konkretne primere sem ugotavljala, kako nas lahko vaje impulzivnega in ekspresivnega pisanja pripeljejo do izvirnega in pristnega materiala za uprizoritvena besedila, pri čemer me je zanimalo predvsem to, kako se material, pridobljen s tehniko impulzivnega pisanja, razlikuje od materiala, ki ga pridobimo s tehniko ekspresivnega pisanja. Odgovore sem iskala preko pisanja uprizoritvenega besedila *Ostanejo samo občutki*, v katerem so Janove vaje ekspresivnega pisanja o izgubi predstavljale enega ključnih izhodiščnih materialov, prav tako sem s ponovnim branjem lastnih vaj ekspresivnega pisanja ugotavljala, kakšen potencial za uprizoritveni material vsebujejo tovrstne vaje. Za ugotavljanje potenciala vaj impulzivnega pisanja pa sem retrospektivno analizirala študijsko dramsko besedilo *Unikat*, katerega nastanek bazira na razvoju lika skozi tehniko impulzivnega pisanja.

⁶³ To je trditev Gilbert Bolton, o kateri bi lahko v porastu avtofikcijskih del debatirali.

Vaje ekspresivnega pisanja so se tako v realiziranem ustvarjalnem procesu (*Ostanejo samo občutki*), kot tudi v obliki potencialnega materiala za uprizoritveno besedilo (moja samorefleksija opravljenih vaj) izkazale kot izjemno učinkovito orodje za pridobivanje kvalitetne, avtentične in poglobljene vsebine. V primerjavi z vajami impulzivnega pisanja, ki sem jih izvedla v procesu pisanja *Unikata*, so ponudile bistveno več »življenja«, ranljivosti, občutkov. To je, opažam, bistvena razlika med uporabo vaj impulzivnega in ekspresivnega pisanja – z vajami impulzivnega pisanja sem prišla do zgolj faktografskih podatkov (Unika je Primorka, živi v Ljubljani, študira na AGRFT, strah jo je neuspeha, jezo rešuje z umikom, je zelo ambiciozna ipd.), v vajah pa ne izvemo, kaj so njena občutja in čustvene reakcije ob npr. neuspehu. Vaje ekspresivnega pisanja pa so šle globlje od dejstev in ponudile globoka občutja, misli, potlačene spomine, detajlne opise ipd., kar posledično pripelje do več kvalitetnega materiala, iz katerega lahko gradimo dramski lik in/ali zgodbo. Poudarjam, da to ugotovitev postavljam na podlagi treh omenjenih primerov in prepričana sem, da je možno tudi z dobro vizualizacijo v impulzivnem pisanju doseči globlji in bolj raznolik material.

Razlog za omenjeno razliko vidim v prisotnosti oz. odsotnosti razuma (notranjega cenzorja) med pisanjem. Skoraj vse vaje impulzivnega pisanja, četudi sem jih pisala iz lastnega življenja, so bile pisane racionalno in premišljeno; ekspresivno pisanje, v katerem sva oba z Janom nagovarjala svojo bolečino, pa so pripeljala do odklopa razuma in posledično do iskrenjšega zapisa. Skozi analizo svojih zapisov 4-tedenskega programa pisanja sem ugotovila, da manj kot racionaliziram, bolj spontano in iskreno pišem o svojih občutjih, kar me je vodilo do detajlnega in kvalitetnega materiala za potencialni tekst. Napačno bi bilo trditi, da se pri vajah impulzivnega pisanja ne moremo izogniti razumu ali da vaje ekspresivnega pisanja vedno izklopijo naš razum, a dejstvo je, da se prepustitev čustvom prej zgodi v primerih, ko pišemo o nečem, kar se nas globoko dotika, o čemer imamo močna stališča in v nas vzbuja čustveno reakcijo, prav take teme pa nagovarja ekspresivno pisanje.⁶⁴

Opazamo, da je torej ekspresivno pisanje metoda, s pomočjo katere celo hitreje pridemo do kakovostnega in unikatnega materiala za literarno delo. Največja prednost takega pisanja je to, da nagovarjamo sebe, da pišemo »iz sebe« in to vodi do pristnega in osebnega zapisa. Taki

⁶⁴ Zanimivo bi bilo raziskati tudi to, kakšen material dobimo, če pišemo skozi oči fiktivnega lika, ampak z uporabo tehnike ekspresivnega pisanja ter o tematiki, ki se tudi nas zelo dotika, pri čemer ni nujno, da imamo z likom enako stališče glede izbrane tematike. To je tudi cilj, ki ga pri pisanju zasledujemo – skozi improvizacije, monologe oz. skozi impulzivno pisanje graditi lik do take popolnosti, da njegovi zapisi delujejo tako pristni, kot če bi nastali s tehniko ekspresivnega pisanja.

zapisi pa so navadno avtentični, prepričljivi in verjetni, hkrati pa polni bogatih detajlov in podrobnih (čustvenih) opisov dogodkov, stanj, misli ipd. Pri impulzivnem pisanju, zlasti če gre za pisanje po naključno izbranih parametrih, pa ni nujno, da se v zapisih izpiše pristnost. Avtor_ica namreč brska po svojem spominu, na plan privrejo slike in detajli iz nezavednega, a so to pogosto stvari, do katerih avtor_ica nima osebnega odnosa, kar prepreči, da bi se med pisanjem ustvaril prepričljiv in pristen material.

Obe tehniki pisanja sta – kljub omenjenim razlikam – dober vir za ustvarjanje materiala, ki predstavlja izhodišče za gradnjo dramske strukture, pri čemer se avtor_ica poslužuje tehnike sistematičnega razvoja dramskih struktur. Pri obeh obravnavanih besedilih – *Unikat* in *Ostanejo samo občutki* – največ prostora za izboljšavo vidim prav v dramski strukturi, kar pripisujem več različnim dejavnikom: manko izkušenj, predvsem pri *Unikatu*; pisanje situacij, ki so znane samo študentkam_om AGRFT, kar je vodilo v nejasne motivacije likov in nejasna sosledja dramskih situacij; pisanje z mislijo na izvedbo, pri čemer sem ob strani pustila besedilo kot samostojen umetniški izdelek (*Ostanejo samo občutki*) ipd. Pri obeh tekstih pa je moč čutiti poglobljenost lika, do katerega čutimo empatijo oz. se z njim poistovetimo.

Uporaba vaj impulzivnega pisanja pri *Unikatu* me je res pripeljala do načeloma bolj faktografskih podatkov, a sem ob ponovnem branju lik (Uniko) začutila, se poistovetila z njeno stisko in jo razumela. Našla sem tudi komentar sošolke Mance, ki je po prebrani prvi verziji napisala: »<3 <3 <3 to je najbolj subjektiven komentar na svetu, ampak ... sem jokala. Dotaknilo se me je, čisto nepričakovano – sploh ker si že s prejšnjim Unikinim monologom 'pripravila podlago' za tega«.

Pristnost in verjetnost »Janovega lika« (Pripovedovalec/Mali deček) pa so dokazovali odzivi ljudi po ogledu zvočno-vizualne instalacije *Ostanejo samo občutki*; predvsem odzivi ljudi, ki niso bili seznanjeni z resnično Janovo izkušnjo izgube staršev, kar je prišlo do izraza ob ponovni postavitvi instalacije v Kopru.⁶⁵ Ogledalo si jo je veliko tujk_cev, ki ne poznajo ne Jana in ne njegove zgodbe, njihovi odzivi po ogledu pa so bili izjemno podobni (celo enaki) tistim, ki Jana poznajo. Dejstvo, da oseba, ki predhodno ni seznanjena z zgodbo, po ogledu zajoka, pomeni

⁶⁵ Instalacija je bila, kot del spremljevalnega programa Festivala FUGA, postavljena med 11. in 15. 7. 2024 v Skladišču Libertas, v organizaciji Kulturno izobraževalnega društva PiNA. V ta namen je bilo besedilo prevedeno v angleščino (Vid Sever); interpretacija: Nejc Jezernik.

zgolj to, da je kljub izjemno intimni pripovedi, še vedno dovolj splošna, da se lahko gledalke in gledalci z njo poistovetijo.

Z uporabo tehnike impulzivnega in ekspresivnega pisanja ter dobre in sistematične gradnje dramske strukture želimo ustvariti verjetno zgodbo in poglobljen dramski lik, ki bo vzbudil empatijo in s katerim se bodo bralke in bralci poistovetili ali ga vsaj razumeli ter z njim sočustvovali.

6. Zaključek

V magistrski nalogi sem se ukvarjala z vprašanjem, kako skozi vaje impulzivnega in ekspresivnega pisanja priti do čim bolj izvirnega in pristnega materiala za uprizoritveno besedilo (posledično tudi do originalnega uprizoritvenega besedila) ter kakšne razlike opazimo pri uporabi ene ali druge tehnike pisanja.

Odgovore sem iskala tako skozi pregled literature in vaj pisanja ter primerjave obeh tehnik na podlagi njihovih osnovnih namenov (impulzivno pisanje kot kreativnost, ekspresivno pisanje kot terapija), kot tudi skozi praktične primere. Za potrebe raziskave sem samoreflektirala pisanje dramskega besedila *Unikat*, ki je nastalo na podlagi vaj impulzivnega pisanja v drugem letniku dodiplomskega študija, kjer sem preverjala, do kakšnega materiala nas pripeljejo vaje impulzivnega pisanja. Nato pa sem opisala in analizirala še proces pisanja uprizoritvenega besedila *Ostanejo samo občutki*, ki je delno nastalo tudi na podlagi vaj ekspresivnega pisanja, poleg tega pa sem preverila, koliko potencialnega materiala v sebi nosijo vaje, ki sem jih v 4-tedenskem programu pisanja za soočanje z izgubo in žalovanjem v okviru projekta »Duhovna in osebna rast skozi pisanje« opravila sama.

V primerih, ki sem jih obravnavala, so se tako vaje impulzivnega kot tudi vaje ekspresivnega pisanja izkazale kot izjemno kvalitetno orodje za razvoj in poglobljanje dramskega lika ali zgodbe, kot orodje za ustvarjanje unikatnih situacij ter kot vrelec potrebnih detajlov, ki obogatijo dogajanje, ga naredijo verjetnejšega ter s tem lik ali zgodbo bolj približamo bralkam, bralcem. In prav to je tisto, kar je najpomembnejše – izgradnja zgodb, likov in odnosov, s katerimi bodo ljudje vzpostavili empatičen odnos, z liki sočustvovali oz. vsaj razumeli njihova dejanja ali se z njimi celo poistovetili.

Kljub temu pa je na tem mestu potrebno izpostaviti ključno ugotovitev ob primerjavi tehnike impulzivnega in ekspresivnega pisanja, ki vpliva na kvaliteto potencialnega materiala za uprizoritvena besedila ali katero koli drugo literarno delo. Temeljno izhodišče pri ekspresivnem pisanju je emocija in naša osebna izkušnja iz realnosti, pisanje se nanaša na naše čustveno doživljanje, medtem ko gre pri impulzivnem pisanju za primarno naslavljanje asociativnega spomina. Primerjava obeh tehnik pisanja na praktičnih primerih nas pripelje do zaključka, da je ekspresivno pisanje – četudi v osnovi služi samopomoči in/ali kot dodatek terapevtskemu delu – izjemno koristno orodje pri ustvarjanju izvirnega, pristnega in kvalitetnega materiala za

uprizoritvena besedila. Prav dejstvo, da pišemo »iz sebe«, o dogodkih, stanjih, vprašanjih, ki se nas močno dotikajo, vodi do zelo potrebne pristnosti in posledično do materiala, ki bo individualiziran, enkrat in prepričljiv. Ugotavljamo torej, da so vaje ekspresivnega pisanja, ki jih v naših procesih pisanja vsaj zavestno ne uporabljamo, izkazale kot potencialna tehnika, ki avtoricam, avtorjem omogoča dostop do večje kvalitete zapisanega materiala.

Prednost ekspresivnem pisanja je v tem, da črpamo iz sebe, iz nam že znanega in zato do potankosti izgrajenega lika. Zgodba in lik sta pristna, ker sta izrisana iz same realnosti. Skozi to tehniko lahko dobimo vpogled v pristnost in originalnost, ki jo želimo doseči tudi skozi tehniko impulzivnega pisanja. Omenila sem, da je dramsko besedilo *Unikat*, ne glede na to, da je nastalo na podlagi mojega življenja, manj verjetno in pristno od materiala, ki je nastal iz vaj ekspresivnega pisanja. Enega izmed razlogov za to dejstvo je podala tudi mentorica Žanina Mirčevska in se mi ga zdi na tem mestu vredno omeniti – res je, da sem lik Unike zelo dobro poznala, vendar sem jo postavila v fiktivno (izmišljeno) dramsko situacijo, ki je sledila pričakovanemu/predvidljivemu/klišejškemu zapletu in sosledju dogodkov (ustvarjen je bil konstrukt). Pri vajah ekspresivnega pisanja pa sem – poleg tega, da sem črpala iz lastnih emocij – opisovala tudi resnične dogodke in odnose, ki so verjetni, unikatni in niso predvidljivi. To še enkrat potrjuje, da je za uspešno pisanje dramskih besedil pomembno, da izhajamo iz poglobljenih likov in dramskih situacij ter zgodb, ki so konkretne, polne detajlov, individualizirane in enkratne.

Vstopimo sedaj v časovni stroj in se za hip odpeljimo v prihodnost. Magistrsko delo namreč zaključujem z zavedanjem, da je to šele začetek, uvod v obsežnejšo študijo, ki lahko nastane na tej podlagi. Tehniki impulzivnega in ekspresivnega pisanja ponujata še ogromno možnosti za nadaljnje raziskovanje, ki se lahko osredotoča tako na uporabo pisanja v umetniške kot tudi na uporabo pisanja v terapevtske namene. Na tem mestu je potrebno poudariti tudi to, da vse ugotovitve temeljijo na zgolj omenjenih praktičnih primerih; glavna metodologija raziskave je bila (samo)refleksija ter ni vključevala analiz podatkov drugih raziskav. Razprava je tako omejena na večinoma lastne izkušnje uporabe vaj impulzivnega in ekspresivnega pisanja pri pisanju uprizoritvenih besedil in v nadaljevanju predvideva ter pričakuje dodatne študije in raziskave, ki bodo vključevale in temeljile na večjem vzorcu.

V prihodnje bi bilo izjemno dobrodošlo poglobljeno ugotavljati, kako lahko vaje pisanja uporabljamo pri razvoju dramskih likov in zgodb. Med pisanjem naloge se je pojavila ideja o

uporabi ekspresivnega pisanja na fiktivnem liku – kako združiti naše osebno mnenje in poglede na temo in jih preko ekspresivnega pisanja artikulirati skozi razvijajoči se lik? Prav tako pa je razprava odprla široko polje na »drugem bregu reke«, in sicer uporabo impulzivnega (ter širše: kreativnega) pisanja v namene samopomoči ali celo psiho-fizičnega zdravljenja. Preverjamo lahko, katere vaje so najbolj učinkovite, kakšna je razlika med osebami, ki pišejo zgolj ekspresivno ali impulzivno, kako vaje vplivajo na naše možgane, kako mora biti zasnovan program pisanja, da pridemo do želenih rezultatov ... Skratka, nastavki za raziskovalna vprašanja so neskončni. Kot najpomembnejše pri tem pa izpostavljam, da se v tovrstnih raziskavah močno povezujeta znanost in umetnost, kar se mi zdi izjemna kvaliteta.

Zaključila bom z izjavo Jana Slaparja, ki – po mojem mnenju – lepo povzame moč pisanja:

Pisanje mi je pomagalo naredit nek zaključek [...]. Ne čutim več pretirane žalosti zaradi izgube staršev, ampak se zavedam, da je šlo za višji namen. To spoznanje je zame največ kar sem odnesel. Da se počutim pomirjeno ob misli na izgubo in da sem hvaležen za vse izkušnje, ki so se zaradi izgube zgodile.

Naj prihodnost prinese čim več tovrstnih ugotovitev.

7. Viri in literatura

A Creative Writing Notebook. Ur. Derek Neale. London: A & C Black Publishers Limited in The Open University, 2009.

<https://www.writingthoughts.co.uk/wp-content/uploads/2020/05/part11.pdf> [splet]. Dostop: 20. avg. 2024.

Aristotel. »Poetika.« *O pesništvu*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1963, str. 52–73.

Blatnik, Andrej. »Učenje pisanja.« *Šola kreativnega pisanja*. Ljubljana: Aleph, 1990, str. 9–12.

Bolton, Gillie. *Write Yourself: Creative Writing and Personal Development (Writing for Therapy or Personal Development)*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2011.

Conner, Janet. *Writing down your Soul: How to Activate and Listen to the Extraordinary Voice Within*. Berkeley: Conari Press, 2021.

Desalvo, Louise. *Writing as a Way of Healing: How Telling Our Stories Transforms Our Lives*. Boston: Beacon Press, 2000.

Doka, Kenneth J. *Grief Is a Journey: Finding Your Path Through Loss*. New York: Atria Books, 2017.

<https://www.mjfamilyservices.ca/home/wp-content/uploads/2022/05/Grief-is-a-journey--finding-your-path-through-loss-PDFDrive-.pdf> [splet]. Dostop: 20. avg. 2024.

Dune, Will. *The Dramatic Writer's Companion: Tools to Develop Characters, Cause Scenes, and Build Stories*. Chicago: University of Chicago Press, 2009.

Fallon, Allison. *The Power of Writing It Down: A Simple Habit to Unlock Your Brain and Reimagine Your Life*. Michigan: Zondervan, 2020.

Furnes, Bodil in Dysvik, Elin. »A systematic writing program as a tool in the grief process: part 1.« *Patient Preference and Adherence* 2010.

<https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=b2dc8156193dc39a23a72efa8eb6128975783428> [splet]. Dostop: 20. avg. 2024.

Furnes, Bodil in Dysvik, Elin. »A systematic writing program as a tool in the grief process: part 2.« *Patient Preference and Adherence* 2011.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3034296/> [splet]. Dostop: 20. avg. 2024.

Geraghty, Margret. *The Five-Minute Writer: Exercise and inspiration in creative writing in five minutes a day*. Oxford: How To Books Ltd, 2006.

Goldberg, Natalie. *Writing Down the Bones: Freeing the Writer Within*. Boston: Shambhala Publications, Inc., 1986.

<https://terebeck.hu/zen/mesterek/Writing-down.pdf> [splet]. Dostop: 20. avg. 2024.

Hamand, Maggie. *Creative Writing Exercises For Dummies*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd., 2014.

https://hamedeskandari.ir/BookFile/33_4E18C7D7-5001-4B2B-BFB7-F219BAD58336.pdf [splet]. Dostop: 20. avg. 2024.

Harper, Graeme. *On Creative Writing*. Bristol: Multilingual Matters, 2010.

»Hierarhija potreb po Maslowu.« Wikipedija.

https://sl.wikipedia.org/wiki/Hierarhija_potreb_po_Maslowu [splet]. Dostop: 20. avg. 2024.

Horvat, Anamarija et al. »Duhovna in osebnostna rast skozi pisanje.« Ljubljana: UL AGRFT, UL TEOF, 2024.

<https://perpus.univpancasila.ac.id/repository/EBUPT200428.pdf> [splet]. Dostop: 20. avg. 2024.

Juvančič, Katarina. »Predavanje 'Uvod v terapevtsko in reflektivno pisanje'«. Ljubljana, 22. februarja 2024 na AGRFT. Zapisi pri avtorici.

»Kaj je vizualizacija in kako deluje.« Visualisation4healing.

<https://visualisation4healing.com/2023/01/09/kaj-je-vizualizacija-in-kako-deluje/> [splet]. Dostop: 20. avg. 2024.

Lake, Tony. *Kako premagujemo žalost*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1988.

Mirčevska, Žanina. »Predavanja pri predmetu Osnove dramskega pisanja in scenaristike.« Ljubljana, UL AGRFT, študijsko leto 2018/19. Zapisi s predavanja pri avtorici.

Novak Jevtić, Eva Natalija. »Pisanje kot ustvarjalna aktivnost v terapiji in delovni terapiji.« (Diplomsko delo). Ljubljana: Zdravstvena fakulteta, 2020.

O'Reilly, Sally in Yeh, Jane. *Creative Writing: A Workbook with Readings*. London: Routledge, 2023.

https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781000835175_A44845035/preview-9781000835175_A44845035.pdf [splet]. Dostop: 20. avg. 2024.

Pennebaker, James W. in Evans, John F. *Expressive Writing: Words That Heal*. Gainesville: Idyll Arbor, 2014.

Pennebaker, James W. in Smyth, Joshua M. *Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain*. New York: The Guilford Press, 2016.

»Pozitivna psihologija.« Wikipedija.

https://sl.wikipedia.org/wiki/Pozitivna_psihologija [splet]. Dostop: 20. avg. 2024.

Ramet, Adèle. *Creative Writing: How to unlock your imagination, develop your writing skills - and get published*. Oxford: How To Books Ltd, 2007.

»Refleksije dvajsetih sodelujočih oseb v programu 'Pisanje kot sredstvo za samopomoč pri soočanju z izgubo in žalovanjem', ki je bil izveden junija in julija 2024.« Zapisane refleksije pri avtorici.

Sass, Louis A in Parnas, Josef. »Schizophrenia, consciousness, and the self.« *Schizophrenia Bulletin* letn. 29, št. 3, 2003, str. 427–444.

Slapar, Jan. »Vaje in refleksije ekspresivnega pisanja za namene samopomoči ob izgubi in v procesu žalovanja, 2023/24.« Ljubljana. Zapisi vaj in refleksij pri avtorici.

Stanislavski, Konstantin Sergejevič. *Igralec in njegovo delo. Del 1, Delo s seboj med ustvarjalnim procesom doživljanja: dnevnik učenca I.* Ljubljana, Mestno gledališče: 1977.

Šukljan, Helena. »Dnevniški zapisi, 2020–2024.« Ljubljana–Koper. Zapisi pri avtorici.

Šukljan, Helena. »Intervju z Janom Slaparjem.« Ljubljana, 26. junij 2024. Transkripcija pogovora pri avtorici.

Šukljan, Helena. »Vaje impulzivnega pisanja, opravljene pri predmetu Dramsko pisanje II.« Ljubljana, UL AGRFT, študijsko leto 2019/20. Zapisane vaje pri avtorici.

Šukljan, Helena. »Vaje in refleksije 4-tedenskega programa pisanja kot samopomoč za soočenje z izgubo in žalovanjem, marec–april 2024.« Ljubljana. Zapisi vaj in refleksij pri avtorici.

Šukljan, Helena. *Unikat.* (Dramsko besedilo). *Adept* letn. 7, št. 1, 2020/2021, str. 36–91.

Thompson, Kate. *Therapeutic Journal Writing: An Introduction for Professionals.* London: Jessica Kingsley Publishers, 2011.

»Vaje in naloge.« *Šola kreativnega pisanja.* Ur. Andrej Blatnik. Ljubljana: Aleph, 1990, str. 49–60.

»Zanos.« Wikipedija.

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Zanos> [splet]. Dostop: 20. avg. 2024.

Xue, Jennifer. »How Writing Can Help You Through Your Grief.« ProWritingAid.

<https://prowritingaid.com/art/671/How-Writing-Can-Help-You-Through-Your-Grief.aspx> [splet]. Dostop: 20. avg. 2024.

8. Priloge

Priloga 1: Uprizoritveno besedilo *Ostanejo samo občutki*.

Helena Šukljan
OSTANEJO SAMO OBČUTKI

Seznam prizorov:

- MALI DEČEK (UVOD)
- MORSKA IDILA (DRUŽINA)
- CVETLIČARNA (OČE)
- POSTOJNSKA JAMA (MAMA)
- RDEČA VRTNICA (POGREB)
- BRATSKA LJUBAV
- LABIRINT ŽALOVANJA (5 FAZ ŽALOVANJA)
- BOŽIČNA VEČERJA (OSAMLJENOST)
- KONEC: ZAKLAD = OBČUTKI

[Besedilo je pisano z mislijo na uprizoritev, tj. zvočno-vizualno instalacijo, v Gledališču Glej. Pred vstopom v prostor dobimo zemljevid (tloris) gledališča, na katerem je označena pot gledalcev, prav tako pa smo seznanjeni s kratkimi usmeritvami.]

MALI DEČEK (UVOD)

[Vidimo velik akvarij, poln vode, na dnu je majhna škatlica – zaklad. V akvariju med drugim »plavajo« razglednice z morja ter drugi predmeti, ki jih asociativno pripisujemo plaži: krama za sončenje, očala, kopalke itn.]

Živijo!

Za to, da danes stojite tukaj, s slušalkami v ušesih, čakajoč na dogodek, se lahko zahvalite dečku, ki sem ga nekoč srečal. Obljubil sem mu, da bom ljudem (torej tudi vam, ki sedaj to poslušate), povedal njegovo zgodbo. In ker obljube vedno izpolnim, vas vabim, da se skupaj z mano potopite v njegove spomine.

Vse se je začelo nekako tako ...

Sonce, pesek, toplota, rahel vetrič, zvoki morja, valov, ki butajo ob obalo, galebi ... skratka: idila. V takem skoraj neresničnem ambientu, lahko bi rekel ambientu z razglednice, sem se nekega dne brezskrbno sončil na eni izmed južnoitalijanskih plaž. Tako prijetno in varno sem se počutil, da me je hitro zmanjkalo. Ne vem, koliko časa sem že spal, ko me je prebudil droben glasek.

»Prosim, povej mojo zgodbo.«

Najprej sem mislil, da sanjam. Odprl sem oči in okoli mene ni bilo nikogar. Zato sem se vrnil k dremežu. A v trenutku, ko sem zaprl oči, sem ponovno zaslišal.

»Povej mojo zgodbo.«

Obrnil sem se na drugo stran in zagledal dečka.

Ne, ni bil Mali princ.

Pred mano je stal droben deček, star približno deset let.

Preden sem si ga sploh uspel ogledati, je rekel:

»Igralec si, povej mojo zgodbo.«

- Kako veš, da –

»Povej mojo zgodbo!«

Ujma tega malega ... dečka je bila tako velika, da mu nisem mogel reči ne, čeprav nisem vedel nič o njem.

- Kakšno zgodbo? Zakaj želiš, da povem tvojo zgodbo?

»Ker se bojim.«

- Česa se bojiš?

»Da bi pozabil.«

- Pozabil na kaj?

»Na svoj zaklad.«

Tako kot ste ta trenutek vi, sem bil tudi sam zelo zmeden. O kakšnem zakladu govori? Zakaj se ga boji pozabiti?

- Kako naj povem tvojo zgodbo, če te sploh ne poznam?

Ni bilo odgovora.

- Oprosti, kako ti je pravzaprav ime?

Spet – brez odgovora. Gledal je nekam v morje, v horizont.

- A me slišiš? Ne morem povedat tvoje zgodbe, če me boš ignoriral.

Še vedno nič. Kmalu mi je postalo jasno, da na tak način ne bom ničesar dosegel. Očitno bo deček govoril z mano samo takrat, ko bo on tako želel.

Skrivnosten deček. Čisto sam se je pojavil ob meni, brez odrasle osebe. Brez prijatelja. Brez občutka, da koga pogreša.

- Hm, na nek način mi je kar podoben.
Res me je zanimalo, kaj je ta zaklad, ki ga ne želi pozabiti.
Torej, kaj mi je drugega preostalo kot to, da se usedem poleg njega. In se tudi sam zazrem v horizont.
In sem čakal.
Gledala sva sončne zahode.
Sončne vzhode.
In zahode.
In vzhode.
Zagotovo sva si skupaj ogledala vsaj 43 sončnih zahodov.
Vmes pa je vsake toliko kaj povedal.
In čez čas sem iz fragmentov lahko sestavil ... zgodbo. Pripoved? Utrinke.
Sestavil sem utrinke dečkovega življenja, o katerih bom, po njegovi želji, danes spregovoril.

Torej ...
Sprehodite se z mano po poti spominov.
Po poti do zaklada, ki noče biti pozabljen.

MORSKA IDILA (DRUŽINA)

[V pesku so delno zakopani predmeti iz dečkovega življenja. Dudica, otroški čevlji, plišasta igrača, mamina ruta, mamina sončna očala, očetovo nalivno pero, cigarete, bratova izpraznjena nogometna žoga, bratovi rolerji itn.]

»Veš, ob morju živim.«
Dečkova pot do zaklada se očitno začne ob morju.
Ob precej manjšem morju, kot je bilo tisto južnoitalijansko, kjer sva se srečala.
Prav tako ne morem reči, da je to morje kot z razglednice.
Ampak ob njegovem pripovedovanju nisem dobil občutka, da bi ga to motilo.
Morje je morje.
»Morje je svoboda.«
Morje je svoboda.
»Ljubezen je to.«
Morje je ljubezen.
»Družina je to.«
Morje je družina.

Skopobeseden deček. Želel sem, da razloži svoje misli. Kako je morje svoboda. Ali ljubezen. Ali družina.

- A se zaklad, ki ga iščeš, skriva v morju?
»Moja mama je Romana. Tata Srečko. In brat Sebastjan.«
Končno nekaj, za kar se lahko oprimem.
- Torej imaš družino?
Tišina.

»Veš, ob morju živim.«
To morje zagotovo ni kot tisto z razglednice.
A sem skozi njegova pripovedovanja razumel.
To morje je še lepše.
Lepše od tistega z razglednice.

Lepše od južnoitalijanskega morja.
Ker je to njegovo morje.
Njihovo morje.

Montaža arhivskih posnetkov iz otroštva.

»Glej, Sebastjan, tvojega bratca, glej ga.«
»Res je podoben meni.«
»Sebastjan, si naredu izpit za voziček? Izpit za voziček, si naredu?«
»Kdo je upalu fleš? Glejte, vse lepo in prav, ma škodujete otroku. Do šestega meseca ne slikat otroka s flešom.«
»To je vaša materinska knjižica. S tem boste hodila v posvetovalnico.«
Janov jok.
»Ena, dva, ena, dva. Pridi k mami.«
»Boš pihal svečke.«

Idila.

O morju je pripovedoval tako zasanjano in s tako ljubeznijo, da ga tisti dan nisem več spraševal o zakladu.

CVETLIČARNA (OČE)

[S stropa visijo navzdol obrnjene posušene vrtnice, med katerimi se sprehajamo; hkrati pa vonjamo sveže cvetje.]

Pogosto sem se potapljal. Potapljal sem se v upanju, da na morskem dnu najdem nekaj, kar bi lahko bilo dečkov zaklad. Če je imel tako zelo rad moje, je morda zaklad skrtil prav v njem. A vedno brez uspeha.

Ponovno sem se razočarano vračal proti obali, ko sem na skali videl dečka, ki svoj nos tišči v vrtnico. Priplaval sem do njega.

- Kje si dobil to vrtnico?
»Mmm.«
- A si jo našel v svojem zakladu?
»Povohaj.«
- A je vrtnica ta zaklad, ki ga ne želiš pozabiti?
»Kako lepo diši.«

Zvok vdiha – kot da povoha vrtnico.

Mmm.

Mmmmm.

Mmmmmmm.

Ta vonj.

Vonj svežih cvetic.

Skoraj tako omamno kot vonj morja.

In te barve.

Ko kar ne veš, kam bi gledal.

In z očmi zmedeno tavaš po prostoru.

- In kako lahko pomagam?

- »Tole vrtnico bi.«
- Katero?
- »To, rdečo.«
- Ja, lepo, lepo. Dobra izbira. Sigurno za kakšno punco, a?
- »Dve bi, prosim.«
- Seveda, dve! Takoj dam. Za dve pupe, a? Katero bi še?
- »Tisto zraven.«
- Ekola! Tako. Lepe si izbral. Za kakšno posebno priložnost? Da jo še malo aranžiram? Dodam kakšen list? Da bo bolj lepo. Boš še kakšno plus točko dobil.
- »Ni treba, hvala.«
- Ma veš, kako lepo pride. Malo travce pa listki.
- »Res ne bi.«
- Prav, prav. Skromen fant. Tudi lepo. Jih lahko vsaj v papir zavijem. Da bojo zaščitene.
- »Ja, to pa lahko.«

Cvetličarka je vrtnici zavijala v papir. Deček jo je opazoval. Kako spretno jih zavija. Tako suverena je. Vrtnice pa krhke. Ni jih zlomila, čeprav je bilo videti, kot da bi jih z lahkoto. Vrtnici je dala dečku.

In takrat sta se prvič zares spogledala.

- Samo malo ... ma ti si ... Ti si vrtnice na moj račun, v redu je.
- »Zakaj?«
- Srečkov si.

V tem trenutku je deček okamenel.

- Kako si? Kaj si v redu? Kako je brat? Ste v redu? / Meni mi je tako žal za vse, kar je blo. Po tolko letih je zame še vedno šok. Jaz sem bla tukaj. Zunaj sem zlagala rože. To je blo tako grozno. Ma kaj ti sploh razlagam. / Veš, kakšen pok je bil to. Sem se cela tresla. Glej, do sem, do mene ga je prineslo. Ma kaj mu je blo, da ni mel čelade. Ma ja, okej, drugi cajti, nimamo kaj. Ma una mona od voznika ... ma ga bi blo za mu dat ene dve, res. Pa kaj ima za divjat tu. Da bi ga jaz dobila v roke. Niso tega rekli, ma sigurno je bil pijan. Je mogu met kej v riti za tako vozit. Sej vidiš, kako je tukaj, nimaš kaj divjat. / Ma kakšna nesreča, a. Ma kaj si lahko ti misliš. Da se tako zgodi. Jaz rečem ob nepravem cajtu na nepravem kraju. Ma sej so prišli rešilci. Ga peljali. Je še zgledalo, kot da se bo mogoče rešu ... ma jaz sem takoj vedla, da ni pomoči. / Sem še cel teden prihajala k sebi. Tako je počlo in letel je po zraku res. / Ma kako ste z bratom? Rabiste kaj? Če ja, samo pridi. Veš, da si pomagamo. / In tvoja mama je bla tako zlata. Je bla dostikrat tukaj. / Res res ni sreče, kaj češ.

Deček se je po prvih nekaj besedah izključil. Ni poslušal. Ponovno se je potopil v svet vonjav in barv. Zdaj je vse cvetje začelo še peti. Ni zgolj lepo dišalo in bilo prečudovitih barv, temveč je zdaj tudi proizvajalo najlepše zvoke in melodije.

Spet zvok plaže.

Deček je gledal v svojo vrtnico. Gledal jo je z občudovanjem. Z ljubeznijo. Gledal, kot da je to najpomembnejša stvar v njegovem življenju.

- Je tvoja vrtnica povezana z zakladom, ki ga nočeš pozabit?

Ni odgovoril.

POSTOJNSKA JAMA (MAMA)

[Dogajanje je postavljeno v WC gledališča, do katerega vodi kratek in ozek hodnik, v katerem je s plahdami, rjuhami, lučmi poustvarjen občutek jame.]

Razmišljal sem, kako bi dečka prelisičil. Kako bi iz njega izvabil čim več; da bi mi povedal, zakaj želi, da sploh povem njegovo zgodbo in da bi mi končno povedal, kaj je ta – zanj zelo pomemben – zaklad. Zato sem prinesel zemljevid plaže.

- Poglej, tole je najina plaža. Ptički so mi povedali, da je nekje na njej zakopan zaklad. Tvoj zaklad. A ga poiščeva?

Gledal je v zemljevid. Tako zelo se je zatopil vanj, da sem si ga tudi sam natančneje ogledoval. Ko kar na enkrat na zemljevid pade kaplja. In za njo še ena.

In še ena.

In še ena.

In še ena.

Bil je hladen jesenski dan.

Precej hladnejši kot prejšnja leta.

Mama Romana se je odločila, da bo svojima sinovoma – torej dečku in njegovemu bratu Sebastjanu – polepšala dan.

Še pred dobrim letom so veliko hodili naokoli.

Zdaj pa ...

To ni več tako pogosto.

Na to hladno jesensko jutro mama naznani:

- Gremo v Postojnsko jamo!

Po dolgih dneh teme končno zasije malo luči. Mamo je nehala boleti glava. Ni se več skrivala v temi, v svoji sobi, ampak je lahko šla ven!

Vsi trije skupaj. Sami. Kot družina.

V Postojnsko jamo grejo!

Prvič gre v katero koli jamo.

Baje imajo tam vlakec.

Pa kapnike. Stalaktiti. Stalagmiti.

Pa človeške ribice! Strokovno se jim reče proteusi.

Proteus.

Tako zelo se veseli, da v avto skoči napol obut.

In grejo.

Brat Sebastjan vozi. Vedno je vozil oče, zdaj pa vozi brat. Sicer nerad, ampak deček se s tem ne ukvarja.

Sedi za bratom in občuduje svojo mamo na sovoznikovem sedežu.

Njene goste, svetle lase.

Jeans jakno. Tako frajerska je ta jakna.

Nima nasmeha na obrazu in njenih oči ne vidi, ampak deček čuti, da je pomirjena.

Mama se nastavlja vetru, ki razpihuje njene lepe lase. In ta isti veter sega tudi do dečka, ki bi raje videl, da bi bilo okno zaprto, a mogoče mu je pa tudi vseeno.

Kako zelo je vesel. In kako zelo je njegova mama lepa. Vseeno mu je za veter.

Na izlet grejo. Skupaj. Kot družina. Po skoraj enem letu.

Na ta lep hladen jesenski dan.

Ampak veter začne še bolj pihati. Tako močno piha, da zanaša cel avto. Mama hitro zapre okno in deček se spet počuti varno.

Do Postojnske jame sta dva tunela.

Približevali so se prvemu.

»Jaaa, še malo, še malo in gremo v tunel!

Tunel, prihajamo!«

Nikogar še nisem slišal, da bi s takim navdušenjem govoril o tunelih.

A tik pred tunelom ...

»Mama?

Mama, si v redu?

Mama, samo veter je.«

Brat sunkovito ustavi. /zvok bremz

»Mama! Mama! Mama!

Kaj je? Mama?

Mama?

Mama?!

Kaj je narobe?

Kaj se dogaja, mama?

Govori, mama!!

Govoriii!

Kaj je? Mama?! Mama! Mama!

Kaj se dogaja?

Mama!

Mamaaaa!!

Maaamaaaaa!!!«

Vuuuuuum (zvok).

Svetloba švigne skozi dečka.

Mrzla toplota švigne skozenj.

Mrzla toplota v obliki fizične, nevidne sile ga prisili, da pogleda ven. Zasuče celo njegovo telo, njegov pogled, zasuče ga proti zadnjemu levemu oknu.

Nekaj ga drži. Ne more pogledati mame. Ne more se obrniti. Ne vidi mame.

Deček zamiži.

Tema.

Tišina (ustvarjena z zvoki).

»Ko odprem oči, bom v Postojnski jami.

Ko odprem oči, bom v Postojnski jami.

Ko odprem oči, bom v Postojnski jami.«

Deček odpre oči.

Zagleda svoj odsev v domačem ogledalu.

Zapre oči.

»Ko odprem oči, bom v Postojnski jami.«

Odpre oči.

Še vedno v kopalnici.

Vrata se odprejo.
Brat.
- Ni je več.
To reče in gre.
Deček ostane sam.
Zmeden.
Ne razume.
Noče razumeti.

»Zapri oči.
Zapri oči, in ko jih boš odprl, boš v Postojnski jami.
Na vlakcu boš.
Gledal človeške ribice.
Zapri oči, in ko jih boš odprl, boš na poti v Postojnsko jamo.
Boš tik pred tunelom.
Gledal boš svojo mamo in si mislil: Moja mama je lepa in rad jo imam.
Zapri oči.
Zapri oči.
Zapri oči.«

Vedno tišje.

Prizor se konča z zvokom kapelj, ki se stopnjujejo do naliva.

RDEČA VRTNICA (POGREB)

[Tribuna gledališča je spremenjena v pokopališče. Stoli postanejo nagrobniki. Vidimo sveče, cvetje ... Vidimo fotografije s pogreba, kjer deček drži rdečo vrtnico.]

Po dolgih, res dolgih, res res res dolgih sončnih zahodih tišine.
Ko sem mislil, da od dečka ne bom slišal ničesar več ...
Me je ponovno presenetil.

»A pišeš pesmi?«

S svojim vprašanjem me je spravil v zadrego. Nisem pričakoval česa takega. Ne, ne pišem. Bi pa rad. Verjetno. Tako intelektualno se to sliši. Pisanje pesmi.
Zbiral sem misli, kako bi mu odgovoril na to na videz preprosto vprašanje, pa me je prehitel.

»Jaz sem napisal eno.«

Ponovno nisem vedel, kaj bi odgovoril. Bil sem tiho.

»Povem ti jo.«

Da je mali deček napisal pesem, me je tako iznenadilo, da sem najprej odgovoril zmedeno, kot da pesmi sploh ne želim slišati, zato sem v naglici rekel.

- Seveda, seveda, ja! Povej svojo pesem, res bi jo želel slišati.

Postavil se je v tako pesniško pozo. Malce se je zvišal, potisnil prsi naprej, brado navzgor. Hecen je bil. Hecen v svoji resnosti, da bo zdaj povedal pesem.
In je začel.

*med črno množico ujet
sklonjeni pogledi
žalostne oči
kdo ste ve, podobe črne*

kdo ste ve

*primem jo za roko
varen sem zato
ne spustim bližine njene
držim se je močno
trdno*

*korakamo navkreber
nam množica sledi
kaj se sploh dogaja
razumem ne – ne jaz ne ti*

*zastave v vetru plapolajo
zvok trobente
ali dveh
tudi ptice se predajo
zvok trobente
ali treh*

*vračaš se v zemljo
kjer se vse začne
tudi seme ne vzklije
če predhodno ne umre*

mine leto dni in (sem) spet ...

*... med črno množico ujet
sklonjeni pogledi
žalostne oči
kdo ste ve, podobe črne
kdo ste ve*

*zdaj nimam tvoje roke
nikogar za objet
zdaj za tabo hodim
v nemi krik ujet*

*namesto roke njene
rdečo vrtnico držim
sklanjam malo glavo
iz oči soli ne spustim*

*kričim tišino
in sprašujem se, zakaj
(ne.) sprašujem se, kaj
(ne.) sprašujem se ...
ničesar ne vprašam*

gledam le in hodim

*jaz in podobe črne
(ki) navkreber mi sledijo
mogoče sliši se
kako tiho ihtijo*

*vrvi te spuščajo
vračajo te zemlji
da novo seme bo vzknilo
mora prej umreti*

*zaklad je moj zasut
rdeča vrtnica na njem leži
ne spremlja me obup
samo samota zre mi v oči*

*otok daleč od obale
osamelec ravnin brez kraja
prva pesem pomladi
v deželah, kjer zima ne obstaja*

Spustil je svojo pesniško pozo.
Se usedel poleg mene.
Ničesar nisem rekel.
Želel sem ga objeti, a nekako nisem mogel.
Gledala sva sončni zahod.
V kriku tišine.

BRATSKA LJUBAV

[Vzpostavljena dvojnost – urejenost na eni ter neurejenost na drugi strani. Dva stola – otroški in navaden. Hladilnik, na katerem so fotografije lepih trenutkov med bratoma, ko pa hladilnik odpremo, je v njem polno ovitkov hrane in sezname opravi, ki jih mora deček narediti.]

Sončni vzhod.
Sončni zahod.
Vzhod.
Zahod.
Vzhod.
Zahod.

- Brata imaš?

Res smešno, da sem pričakoval odgovor. Pa tudi neumno vprašanje. Saj mi je povedal, da ga ima. Ampak v kakšnih nerodnih situacijah enostavno ne veš, kaj bi rekel. Tišina je čudna. Pogovor pa tudi ne steče.

- A bratu si povedal za svoj zaklad?

Za trenutek se mi je zazdelo, da je deček zavzdihnil. Pa tudi če je, je tako tiho zavzdihnil, da ne bi mogel z gotovostjo trditi, da sem karkoli slišal.

Vzhodi in zahodi.
Vzhodi in zahodi.

Deček je zaspal.
In začel je govoriti.
Hitro je pritegnil mojo pozornost.
Končno nekaj besed.
Sicer najprej nerazumljivih besed.
Ki pa so potem postajale vedno bolj razumljive in se spremenile v jasen monolog.

»- Kje si bil danes? Učitelca me je klicala, da te po malci ni blo pri pouku! Kje si bil, te vprašam!! In rekla je, da odgovarjaš. Kaj misliš, da se meni da s tem ukvarjat? Da se mi da poslušat tvojo blesavo učitelco. Misliš, da nimam bolj pametnega dela?

- Danes me je spet klicala. Pa kaj je s tabo narobe! Tretjič ta mesec. Da nimaš naloge. Pa ti sploh kaj razmišljaš s to svojo butasto glavo? Ti pade kaj v njo al samo neumnosti? En teden ne boš smel ven, pa da te vidim.

- A ti misliš padet osnovno šolo? Pa kaj je narobe s tabo?! Si prizadet al kaj? Kaj tebi pri kurcu ni jasno? Popravni? Kdo te bo vzel v službo, če se ene matematike ne moreš naučit. Ti jaz povem: noben.

- Si nesu smeti danes? Nisi! Si pomiu tla? Nisi! Si napisau nalogo? Nisi! Si se uču danes? Nisi! Sami problemi so s tabo.

- Če se misliš še malo tako obnašat, te bom dal drugim staršem.

- Kaj me briga, če so počitnice. Ob desetih da si doma. Ne ob desetih deset. Ne ob desetih pet. Ne ob desetih pa eno minuto. Ob desetih. Jasno?!

- Nehaj me nervirat. Nehaj me nervirat. V grob me boš spravu!

- Ti si hotu tega psa in zdej kaj. Kdo ga vozi ven? Kdo mu daje za jest? Ma to je blo zadnjič danes, ti povem. Če ne boš skrbel ti, ga peljem v zavetišče. Zdej se pa sam odloči.

- Pa kje ti visiš cele dneve. Kaj to je lepo. Kaj se to spodobi. Kaj bojo rekli starši od teh tvojih prijateljev. Misliš, da se njim da tebe gledat tam vsak dan.

- Bravo, vau, skoraj vse zaključeno pet. Kaj pa drugi? Sigurno je kakšna sošolka bolj pridna od tebe. Kolko imajo one?

- Sam si kuhaj. Dovolj si star. Jaz ti ne mislim več. In če boš pojedu mojo hrano, bom vidu in ne bo dobro zate. Me prav ne briga, kaj in kako ješ. Moje hrane ne boš tikal.

- Pa kolko cukra še misliš pojest? Pa ti ne boš mogu skozi vrata. Cuker na cuker. Milka z Nutello. Pa kdo je še to videl!

- Vseeno mi je, kakšne ocene imaš. Nikamor ne greš. Ne! Al delat al bit doma. Nimaš kaj okoli hodit.

- Nehvaležneš! Imaš streho nad glavo? Plačuješ položnice? Kupuješ hrano? In pol greš ti na kaj? Na socialno. Pa da se ti sfuka res. Kaj to je hvaležnost. Tako se reče hvala bratu? In kaj bojo tam nardili? Te vzeli meni? Ma nimajo podlage za to. Kaj vse nardim zate in ti tako.

- Kaj se to dretje stalno sliši iz tvoje sobe. Bojo klicali policijo sosedi.

- Prav, odseli se. Tolko boljše zame. Samo me zanima, kam boš šel. Boš ti hitro prišu nazaj. Sej ne znaš ene žarnice menjat.

- Račun si blokiral. Bravo, bravo, mali. Čestitam.

- Kuščarje imaš. Činčile. Zajce. Si pa našel svoje poslanstvo. Si si zrihtal pravo družbo zase. Bravo! Bravo!!

- Igralec? Ja, sigurno. To so same propalice. Ma ja, sej, mogoče se boš tam končno našu. Pejdi malo glumit ja, dej. Samo ne vem, veš, če bi bil tata ponosen na to. In mama.«

Aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa!

»Reši se, če se moreš!«

- A če se rešim iz labirinta, mi boš povedal, kje je zakopan tvoj zaklad?

»Reši se, če se moreš!«

Zdela se mu je zabavna igrica. Seveda se bom priključil njegovi igri. Če pa česa ne bi želel, je to uničiti otroško veselje. Vstal sem, se obrnil okoli svoje osi, preučil »poligon«, potem pa naredil prvi korak.

bam kaj ne ne to so sanje to ne more ne ne more bit res to ker ni res ker se to ne dogaja ker je to neresnično vse so sanje ne niti sanje ne vse je samo neko paralelno veselje vzporedna cesta po kateri se vozim ker zdaj če zaprem in odprem oči bo vse tako kot prej kako kaj ne smešno ne verjamem kar mi govorijo kaj kaj zagotovo ja če se kaj zgodi človek joče jaz ne jočem torej se ni nič zgodilo torej je vse če ne drugega samo ena mora in se bom zdaj zdaj zbudil iz nje ena dva tri dobro jutro zakaj sem še tukaj čakaj ne vidim dobro ne čutim če ne čutim ni res vse je v redu itak je vse v redu čemu vsi tej žalostni obrazi okoli mene čemu vsi pomiljujoči pogledi a se sploh reče pomiljujoči pogledi ne bi rekel ampak jaz bom tako rekel ljudje so čudni zadnje čase kar neke čudne izjave imajo da *o moj bog kaj se mi je zgodilo* pa nimam pojma kaj mislijo če sem v redu / jočem ne in če ni solz ni bolečine in ni nič za čimer bi človek jokal ane saj je tako vsaj tako pravijo ne vem ne vem ne vem ne čutim ne čutim a bi moral kaj čutiti kaj kaj ne vem se je res zgodilo a se je res ne ni se ni se zgodilo ker bi jokal če bi se ljudje govorijo *joj kako žalostno* ne dojemam žalostno je kaj kaj je žalostno ne ne nič ni kar bi lahko bilo žalostno ... zakaj zakaj zakaj zakaj zakaj zakaj sta šla zakaj sta šla ne morem vaju več stisnit zakaj sta to naredila ne razumem vaju res ne kaj bi moral naredit da ne bi kaj bi moral a bi moral bit bolj priden a bi mogel večkrat rečt da vas imam rad a bi moral bolj pomagat a bi moral ja vse bi moral zakaj sta mi to naredila pustila samega nič več skupnih objemov nič več skupaj spat v veliki postelji nič več izletov nič več varnosti a razumeta sam sem ostal popolnoma sam zakaj s čim si to zaslužim ne ne odgovarjam učiteljicam to ni res hočem ven in mi on ne pusti ker odgovarjam v šoli ampak ne odgovarjam samo hočem iščem nekoga ker sta vidva šla iščem nekaj za se oprijet za imet in ne špricam ker sem kao pameten in vse vem ampak kje sta kje sta ko vaju rabim ... nisem bil dovolj saj vem oprostita oprostita žal mi je nisem hotel da bi bilo tako nisem vedel da bo tako ker če bi vedel bi kaj naredil potrudil bi se za vaju res rešil bi vse ne bi se zgodilo kar se je rad vaju imam ne bi pustil tega nisem hotel tega če bi se lahko vrnil nazaj v času bi bi bi popravil vse samo da vse bi naredil drugače žal mi je trudim se trudim da imam najboljše ocene in jih imam in sem najboljši v razredu danes sem prižgal svečko in prideta nazaj prižgal sem svečko za vaju in vem da se vrneta in prosil sem veselje poslal sem prošnjo zvezdam in čutim da mi bojo ugodile da vaju bodo vrnile nazaj k meni zvečer preden zaspim jih slišim kako govorijo o tem da vaju bodo pripeljale nazaj na akademiji vsi govorijo kako vesten študent sem vse delam trudim se za vaju se trudim vesten sem zelo prav zgled sem in vse to za vaju res za vaju ... čakam vaju ne samo jaz tudi Joy vaju čaka predvsem tebe mama sedi pred vrati in čaka da se vrneš domov in ne morem mu povedat da te ne bo in cvili veš kako zelo cvili ko pridem iz šole zgleda razočaran da vidi mene in ne tebe in vedno pogleda in čaka če prihaja še kdo za mano ampak tebe ni in meni se trga srce ko ga gledam in včasih se spomnim na vaju ne včasih vsak dan neštetokrat na dan vidim kaj kar me spomni na vaju in resni pogledi in svetli lasje in topli dotiki in mamini členki in ognjemet in našitki na hlačah in cigaretni dim in včasih solze ne zdržijo in mi pobegnejo včasih se pa samo nasmehnem ampak večinoma imam občutek da ne bom nikoli v redu da bom umrl jutri da je moja duša že tako mrtva zakaj bi se potem še trudil ... želim si želim si da bi bila tu pa mi je jasno da vaju nikoli več ne bo razumem sprejemem ni pa zato nič lažje v resnici je samo težje težje težje je ker vaju lahko iskreno pogrešam ker so trenutki ko bi želel da sta tu za moj rojstni

dan recimo pa ne da bi mi voščila ali kupila darilo ampak tako pomislim kako lepo bi bilo objet ljudi ki so ti dali življenje zdaj pa sem že večji del življenja sam kot z vama tak hecen občutek malo zmeden saj razum vse razume čustva ne dohajajo preveč je to za dušo in za majhnega otroka v meni ampak bom bom verjamem da bom in saj se že izboljšuje vse in ne ne pozabim na vaju samo toliko novih izkušenj in dogodkov se zgodi da to bolečino zavijejo in se skriva nekam globoko in si kdaj mislim da je ni več pa ni res vedno je in vedno bo tam enako velika samo obkrožena in oplemenitena z mano z mojim življenjem ...

Zapihal je veter in izbrisal narisan labirint.
Kot da ne bi nikoli obstajal.
Deček pa tudi ni več spregovoril o njem.

BOŽIČNA VEČERJA (OSAMLJENOST)⁶⁶

[Božično okrašena miza, na njej štirje pogrinjki, morda smrečica z darili ...]

Deček me je nekega dne vprašal, če verjamem v Božička.
Ker nisem vedel, ali on še verjame vanj ali ne, sem raje odgovoril:

- Ja, seveda verjamem v Božička.
»Jaz tudi.«
- Pa si ga kdaj srečal?

Deček se je takrat razgovoril. Presenetilo me je, saj je bil sicer redkobeseden. Tukaj pa ni varčeval z besedami. Iz njega so besede kar letele.

»Majhen sem še bil. Tata in brat sta nekam šla, ne spomnim se, kam. Doma sva bila samo jaz in mama. V dnevni sobi smo imeli postavljeno veliko smrečico, lepo je bila okrašena. Igral sem se s svojimi kockami, ko kar naenkrat pod smrečico zagledam darila! Kako so prišla tja? Mama je bila ves čas z mano. In bila sva sama doma. Bil je Božiček, moral je bit Božiček.«

- Pa zdaj?
- ...
- Še verjameš v Božička?

Vzdušje se spremeni.
Navdušenost v njegovih očeh izgine.
Vedrost v njegovem glasu utihne.
On utihne.

...

Deček sedi na tleh.
V svojem stanovanju.
Sedi na blazini s srebrnimi snežinkami.
Ob kaminu.

⁶⁶ Prizor ni izveden tako, kot je napisan, ampak se začnejo pri repetacijah glasovi postopoma mešati, prekrivati in s tem ustvarijo nekakšen kaos, med katerim izstopa fraza »Oh, to bo najboljši božič do zdaj! Vesele praznike in srečno ____.«

Zavija božična darila.
Tako pozorno jih zavija.
S takim veseljem, kot majhen otrok, ko jih odvija.
Zraven si prepeva božične pesmi.
In kar malo poskakuje.
Ko darila zavije, jih postavi pod smrečico.
Tri darila.
Tri velika darila, sicer ne najlepše zavita, ampak to sploh ni važno.

Ding-dong.
Tukaj so.

»Oh, to bo najboljši božič do zdaj! Vesele praznike in srečno 2008!«

Odprejo se vrata.
Zaprejo se vrata.

Srebanje juhe.

Jedilnica.
Božično okrašena miza.
Na sredini sveče.
Na sredini storži in mah in vse, kar paše zraven.
Na sredini jelenčki iz stekla. Iz belega stekla.
Trije stekleni.
En zlat.
Rdeč prt.
Štirje pogrinjki.

Štirje pogrinjki.
En človek – on.

Sedi za mizo in si natoči juho iz srebrnega jušnika.
Žlica za žlico.
Jé.

Ding-dong.
Tukaj so!

»Oh, to bo najboljši božič do zdaj! Vesele praznike in srečno 2015!«

Odprejo se vrata.
Zaprejo se vrata.

Srebanje juhe.

Jedilnica.
Božično okrašena miza.
Na sredini sveče.
Na sredini storži in mah in vse, kar paše zraven.

Na sredini jelenčki iz stekla. Iz belega stekla.
Trije stekleni.
En zlat.
Rdeč prt.
Štirje pogrinjki.

Štirje pogrinjki.
En človek – on.

Sedi za mizo in si natoči juho iz srebrnega jušnika.
Žlica za žlico.
Jé.

Ding-dong.
Tukaj so!

»Oh, to bo najboljši božič do zdaj! Vesele praznike in srečno 2035!«

Odprejo se vrata.
Zaprejo se vrata.

Srebanje juhe.

Jedilnica.
Božično okrašena miza.
Na sredini sveče.
Na sredini storži in mah in vse, kar paše zraven.
Na sredini jelenčki iz stekla. Iz belega stekla.
Trije stekleni.
En zlat.
Rdeč prt.
Štirje pogrinjki.

Štirje pogrinjki.
En človek – on.

Sedi za mizo in si natoči juho iz srebrnega jušnika.
Žlica za žlico.
Jé.

Ding-dong.
Tukaj so!

»Oh, to bo najboljši božič do zdaj! Vesele praznike in srečno 2071!«

Odprejo se vrata.
Zaprejo se vrata.

Štirje pogrinjki.
En človek – on.

Srebanje juhe.
Tri zavita darila pod smrečico.

KONEC: ZAKLAD = OBČUTKI

[Pred to postajo si ogledamo »razstavo« fotografij dečkovega življenja od »osamosvojitve« do tega trenutka zdaj.

Zaključni prizor se odvija v garderobi gledališča, kjer sta kavč in televizija.]

Sonce, pesek, toplota, rahel vetrič, zvoki morja, valov, ki butajo ob obalo, galebi ... kratka: idila. V takem skoraj neresničnem ambientu, lahko bi rekel ambientu z razglednice, sem se nekega dne brezskrbno sončil na eni izmed južnoitalijanskih plaž. Tako prijetno in varno sem se počutil, da me je hitro zmanjkalo. Ne vem, koliko časa sem že spal, ko me je prebudil droben glasek.

»Prosim, povej mojo zgodbo.«

Odprl sem oči, pogled okoli sebe in dečka ni bilo nikjer.

Na mestu, kjer je ob najinem prvem srečanju stal on, je ležala majhna škatlica. Zaklad.

Prinesel sem ga domov.

Ga vidite?

Odprite ga.

[Na televiziji se predvajajo video posnetki iz dečkovega otroštva. Slišimo »Mi se imamo radi«, slišimo pesem »I can't help myself«, slišimo (vidimo) govor mame, očeta, brata, dečka ...]

Priloga 2: Vprašanja za vajo impulzivnega pisanja »Kje živi karakter?«⁶⁷

- 1) Če bi vam morala poslati pismo, kaj naj napišem na kuverto, da pismo dobite? Kje je vaš dom, kje živite?
- 2) Ali živite v hiši, stanovanju, pečini, šotoru, na železniški postaji, v gozdu, v hotelski sobi? Kako dolgo je to vaš dom?
- 3) Koliko sob ima vaš dom (kakšna je razporeditev vašega doma)? – *teh. VIZUALIZACIJA*
- 4) Kako bi opisali okolico?, ali kaj vidite okrog svojega doma, ko pogledate skozi okno?
- 5) Ali ste lastnik stanovanja ali najemnik? Ali ste ga podedovali ali ste ga sami kupili z lastnim denarjem? Če ste najemnik, koliko plačujete za najemnino? Če ste lastnik, kakšne stroške/skrbi imate z vzdrževanjem svoje nepremičnine?
- 6) S kom živite? Dajte vsaki osebi ime in povejte, v kakšnem odnosu ste s temi osebami? Povejte tudi, če imate kakšnega hišnega ljubljence.
- 7) Na kratko povejte, kako se počutite doma, opišite, kako je živeti v vašem domu ali kako sobivate z drugimi, če ne živite sami? Se počutite res, kot da ste »doma« v svojem domu?
- 8) Na kratko opišite, kako je videti vaš dom, kako je opremljen, ali je urejen ali razmetan, umazan ali počiščen, vse razpada ali je vse tako kot bi moralo biti, vse funkcionira?
- 9) V katerem kotičku se najlepše počutite v svojem domu? Zakaj je to vaš kotiček?
- 10) Kateri kotiček vam je najmanj všeč (oz. se ne radi zatekate tja)? Zakaj?
- 11) Naštejte tri priljubljene predmete, stvari ali kose pohištva v svojem domu in povejte, kje jih hranite oz. kje so postavljeni v domu in zakaj so to vaši priljubljeni predmeti.
- 12) Omenite tri predmete, ki bi jih takoj dali stran, ker jih ne potrebujete in vam poleg tega gredo na živce. Povejte, kje jih imate in zakaj se jih želite znebiti.
- 13) Ali se spomnite, kaj je bil najbolj nepričakovani dogodek ali nepričakovani obisk? Nekaj, kar vas je presenetilo, ali niste bili pripravljeni na to? (*npr. sršeni, škatla z mačjimi mladiči, prodajalec »večnamenskih« rokavic*) Na kratko opišite, kaj se je zgodilo in kdo je bil udeležen v tem dogodku?
- 14) Kaj se je zgodilo v vašem domu, kar bi opisali kot najbolj srečen, lep dogodek? Opišite na kratko dogodek in povejte, kdo je bil udeležen v tem dogodku?
- 15) Kaj je bil najbolj neprijetni, nasilni dogodek, morda kriminalni dogodek ali nekaj grdega, kar se je zgodilo v vašem življenjskem prostoru? Opišite, kaj se je zgodilo in kdo je bil udeležen.
- 16) Kaj je bil najbolj strašljivi dogodek v vašem domu? Nekaj, kar vas je res prestrašilo? (*npr. prižiganje luči na senzor na hodniku, ko ni nobenega v hiši*) Kdaj se je to zgodilo? Kdo je bil še udeležen v tem dogodku?
- 17) Kaj je bila vaša najbolj žalostna izkušnja, ki ste jo doživeli v lastnem domu? Opišite na kratko, kaj se je zgodilo in kdo je bil udeležen.
- 18) Kaj je predmet v vašem domu, ki ga čuvate skritega oz. ni dostopen ali viden za večino? Kje ga čuvate? Zakaj je to vaš skriti predmet?
- 19) Povejte, ali se je zgodilo v vašem domu kaj, za kar ne ve skoraj nihče? Kaj ste naredili? Kdo ve o tem, če sploh še nekdo ve?
- 20) Kako se nasploh čutite doma? Če se počutite srečni, kaj je to, v čemer uživata v svojem domu? Če niste srečni, povejte, kaj je narobe in kje bi radi živeli.

⁶⁷ Seznam je prirejen po poglavju »Developing Your Character« iz *The Dramatic Writer's Companion* (avtor: Will Dunne).

Priloga 3: Vprašanja za vajo impulzivnega pisanja »Kje dela karakter?«⁶⁸

- 1) Kaj je vaša profesija? (ali) Če ste trenutno nezaposleni, kakšno delo ste po navadi opravljali?
- 2) Kje ste zaposleni? Kje je podjetje oz. vaše delovno mesto? Kako oddaljeno je vaše delovno mesto od vašega doma?
- 3) Kako greste v službo, peš, z busom, z avtom, s kolesom? Koliko časa potrebujete, da pridete do svojega delovnega mesta?
- 4) Kakšen je vaš delovni čas? Ali delate morda v izmenah?
- 5) Kako je poimenovano vaše delovno mesto v sistematizaciji delavnih mest vašega podjetja? Kako dolgo delate na tem delovnem mestu?
- 6) Naštejte 2–3 kvalifikacije (kompetence), ki so nujne za vaše delovno mesto?
- 7) Koliko zaslužite na mesec in ali vam plača zadostuje za vaše trenutne življenjske potrebe?
- 8) V čem ste najbolj močni/prepričljivi pri svojem delu? Kaj je vaša dobra stran, vaš adut pri delu?
- 9) V čem ste najbolj šibki/neprepričljivi pri svojem delu? Kaj je vaša slaba stran pri delu?
- 10) Na splošno, kaj menite o sebi, ali ste primerni, kompetentni za delovno mesto, ki ga trenutno zasedate?
- 11) Kaj je bil vaš največji uspeh na delovnem mestu?
- 12) Kaj je bil vaš največji poraz na delovnem mestu?
- 13) Ali je bil kakšen dogodek, ko ste se s kolegi zabavali na delovnem mestu ali po delovnih urah? Dogodek, ko ste se družili in zabavali s kolegi?
- 14) Kdo so vaši sodelavci – kdo je vaš šef, kolega, stranka? Koga imate najraje ali ga spoštujete in ste radi z njim pri delu? Kdo je vaš poslovni partner, najbližji kolega?
- 15) Koga ne marate ali ga ne spoštujete ali se ga bojite in ga ne bi radi imeli ob sebi pri delu?
- 16) Kaj je vaša največja skrivnost, za katero ne vedo vaši kolegi in zakaj to skrivate pred njimi?
- 17) Kaj je vaš največji strah ali skrb glede delovnega mesta?
- 18) Kaj vam je najbolj všeč, kaj je to, kar vas najbolj motivira ali veseli na delovnem mestu oz. v poklicu, ki ga opravljate?
- 19) Kaj vas ne veseli, ne motivira, niti ne osrečuje na delovnem mestu? Kaj vas najbolj mori na delovnem mestu?
- 20) Če bi lahko izbirali neko drugo delovno mesto oz. poklic, kaj bi izbrali?

⁶⁸ Seznam je prirejen po poglavju »Developing Your Character« iz *The Dramatic Writer's Companion* (avtor: Will Dunne).

Priloga 4: Program pisanja raziskave na norveški Univerzi.

Table 2 Topics for the writing program, including both writing situations: group and diary writing

Meeting	Group writing	Home writing
1	The present life situation	Diary writing
2	A description of the person lost	Diary writing
3	A story about an important occasion spent with the lost person	Diary writing
4	Writing a letter to/obituary for the lost person	Diary writing
5	Defining "despair" and "guilt"	Diary writing
6	Writing a story based on pictures that illustrate different aspects of grief utterance	Writing based on a previous theme Diary writing
7	Defining "loss" and "loneliness"	A good memory Diary writing
8	Previous and present relationship with important persons	Good and bad thoughts and feelings experienced during the last few days Diary writing
9	Experience of grief, longing, hope, and joy	Situations related to a strong feeling of grief/ situations related to joy Diary writing
10	What it is important to know: the capacity to adapt to the new life situation, a meaningful life, and future plans	

(Furnes in Dysvik, *Part I*. 427)

Priloga 5: 4-tedenski program pisanja v okviru projekta »Duhovna in osebna rast skozi pisanje«.

TEDEN 1

Dan 1:

Danes je prvi dan pisanja, katerega cilj je neprekinjeno pisati 20 minut. Današnje pisanje naj zajema naše najgloblje misli in občutke, ki so povezani z izbranim travmatičnim dogodkom (izgubo). Pišemo intuitivno, ne ukvarjamo se s »prav« in »narobe« ali s samocenzuro in racionalnim mišljenjem. (Za)pišemo tisto, na kar najprej pomislimo. Opisi dogodka in naših občutenj/čustev naj bodo čim bolj konkretni.

+ REFLEKSIJA

Dan 2:

V drugem dnevu pisanja, ki mu je ponovno namenjenih 20 minut, nadaljujemo včerajšnje pisanje in naše misli in občutke še poglobimo. Ukvarjamo se tudi z mislijo, kako se izbran dogodek povezuje z drugimi področji našega življenja (odnosi z družino, s prijatelji, kako nas drugi vidijo, kako je vplival na našo službo, kako se je spremenil naš pogled na svet ipd.). Razmišljamo in pišemo o tem, kako je izbran dogodek nasploh (v širšem smislu) vplival na naše življenje.

+ REFLEKSIJA

Dan 3:

20 minut neprekinjenega pisanja se lotimo tudi v tretjem dnevu, v katerem nadaljujemo in poglobimo pisanje o izbranem dogodku, pri čemer pazimo, da ne ponavljamo že napisanega. Osredotočimo se na odnos, ki smo ga imeli z/do osebe/živali/obdobja/stvari, za katero žalujemo. Kaj nam je bilo v odnosu všeč, kaj smo pogrešali, kaj smo se v odnosu naučili, kako je vplival na nas ipd.

+ REFLEKSIJA

Dan 4:

20 minut zadnjega dneva tega tedna namenimo temu, za kar mislimo, da smo v prejšnjih treh dneh pozabili, preskočili – pišemo o načetih temah, ki jih v prejšnjih dneh nismo zaključili, s čimer se še nismo soočili. Lahko pa tudi izberemo občutje, dogodek, o katerem smo že pisali, in nas najbolj nagovarja, zdaj pa nanj pogledamo še s kakšnega drugega zornega kota.

+ REFLEKSIJA

TEDEN 2

Dan 1:

Zapišemo tri prijetne trenutke/dogodke/občutenja, ki smo jih doživeli pred izgubo. (V kolikor pišemo o izgubi osebe, živali naj bo dogodek vezan na to osebo/žival). Izberemo enega ter o njem pišemo 15 minut. Kako smo se takrat počutili? Kakšna čustva so prevladovala? Kako je izbran trenutek vplival na naše življenje?

Izbiri namenimo največ 5 minut, pisanju pa 15 minut.

+ REFLEKSIJA

Dan 2:

Zapišemo en neprijeten trenutek/dogodek/občutenje, ki smo ga doživeli pred izgubo. (V kolikor pišemo o izgubi osebe, živali naj bo dogodek vezan na to osebo/žival).

Nato o izbranem pišemo 15 minut. Kako smo se takrat počutili? Kakšna čustva so prevladovala? Kako je izbran trenutek vplival na naše življenje?

Izbiri namenimo največ 5 minut, pisanju pa 15 minut.

+ REFLEKSIJA

Dan 3:

Napišemo pismo samim sebi v preteklosti – sebi, v času, ko smo doživeli izgubo. Kaj bi si želeli povedati v tistem trenutku? Kaj bi si želeli povedati z izkušnjami in znanjem, ki jih imamo sedaj?

Pišemo v drugi osebi, torej: »Draga, dragi *ime*, pišem ti, ker bi ti želela povedati ...«.

Pišemo 20 minut.

+ REFLEKSIJA

TEDEN 3

Dan 1:

Izmed spodnjih izhodišč izberemo *enega*, ki naj služi kot začetek današnjega neprekinjenega 20-minutnega pisanja.

- Občutki, ki sem jih občutil/a v času od izgube do danes, so ...
- Bolečino lajšam, tako da ...
- Najtežje pri soočanju z izgubo je ...
- Hvaležno se počutim zaradi ...

+ REFLEKSIJA

Dan 2:

Na koga ali kaj najprej pomislimo, ko smo v stiski? Kdo ali kaj nas opogumlja? Nam vliva moč? Kakšne so lastnosti te osebe/živali/stvari? Kako nam nudi oporo?

O naši osebi/živali/stvari, ki nam vzbuja občutek varnosti, neprekinjeno pišemo 20 minut.

+ REFLEKSIJA

Dan 3:

Iz katere izkušnje v življenju sem se največ naučil/a?

Izberemo izkušnjo, na katero ob tem vprašanju *najprej pomislimo*, in o njej neprekinjeno pišemo 20 minut.

+ REFLEKSIJA

Dan 4:

Vrnimo se v prejšnji (drugi) teden. Izberemo prijeten ali neprijeten dogodek, o katerem smo pisali ter sedaj nanj pogledamo z druge perspektive. Lahko se postavimo v vlogo vsevednega pripovedovalca, lahko pa smo bolj specifični in o dogodku pišemo s perspektive npr. sobne rastline, ki je bila priča dogodku. Pomembno je to, da o izbranem dogodku pišemo v tretji osebi.

Pišemo 20 minut.

+ REFLEKSIJA

TEDEN 4**Dan 1:**

Izberemo pesem/poezijo, ki nas spominja na izgubo. Poslušamo/preberemo pesem. Nato izberemo verz, ki nas najbolj nagovori. To naj bo prvi verz ali nove pesmi/poezije, ki jo ustvarimo sami ali kakršnega koli drugega zapisa (lahko gre za prost zapis misli, za dialog, pravljico ... karkoli).

Pišemo 20 minut.

+ REFLEKSIJA

Dan 2:

20 minut pišemo o ...

Kaj so naše sanje? Kje v našem popolnem svetu pristanemo čez pet let, v kolikor sledimo sanjam in delamo za dosego cilja? Začnemo z »V popolnem svetu sem ...«.

+ REFLEKSIJA

Dan 3:

Zapišemo 5 *pridevnikov ali podob ali slik ali metafor*, ki nam »padejo na pamet«, ko pomislimo na pretekle 4 tedne.

+ REFLEKSIJA

Priloga 6: 20-dnevni program »Pisanje kot sredstvo za samopomoč pri soočanju z izgubo in žalovanjem«

SKLOP 1

VAJA 1 (dan 1)

Prosto pisanje o izgubi, opis dogodka (izgube) in naših občutenj ob tem.

1)

Danes je prvi dan pisanja, katerega cilj je neprekinjeno pisati o naših najglobljih mislih in občutkih, ki so povezani z izbranim dogodkom (izgubo). V kolikor smo izbrali izgubo z jasnim dogodkom (npr. smrt hišnega ljubljénčka), se osredotočimo na ta dogodek; če je naša izguba neulovljiva in ji ne moremo določiti točnega kraja in/ali časa, pa nas bo tok misli ob osredotočenosti na izgubo sam vodil do občutij in spominov, ki jih bomo zapisali.

Pišemo intuitivno, ne ukvarjamo se s »prav« in »narobe« ali s samocenzuro in z racionalnim mišljenjem. (Za)pišemo tisto, na kar najprej pomislimo.

Opisi dogodka in naših občutenj ter čustev naj bodo čim bolj konkretni.

2)

Po zaključenem pisanju sledi še refleksija (v drugem dokumentu).

VAJA 2 (dan 2)

Vpliv izgube na druge sfere življenja.

1)

Pred začetkom pisanja si nastavimo glasbo po lastni izbiri ter pišemo ob poslušanju glasbe.

- Ne razmišljajmo preveč, izberemo prvo glasbo, na katero pomislimo. Lahko v YT napišemo tudi »music for writing«.
- V kolikor je izbrana glasba krajša od 15 minut, predlagam uporabo brezplačne spletne strani »ListenOnRepeat«: <https://listenonrepeat.com/?v=Y5WQ6gF-8vA#Welcome to ListenOnRepeat - World s %231 YouTube Looper>

2)

V drugem dnevu pisanja se ukvarjamo z mislijo, kako se izbran dogodek povezuje z drugimi področji našega življenja (odnosi z družino, prijatelji, kako nas drugi vidijo, kako je vplival na naše šolanje, na službo, kako se je spremenil naš pogled na svet ipd.). Prosto zapisujemo misli o tem, kako je izbran dogodek v najširšem smislu vplival na naše življenje.

3)

Po zaključenem pisanju sledi še refleksija (v drugem dokumentu).

VAJA 3 (dan 3)

Odnos z osebo ali do osebe, živali, predmeta, obdobja ...

1)

15 minut današnjega pisanja posvetimo odnosu, ki smo ga imeli z oz. do osebe/živali/obdobja/stvari, za katero žalujemo. Kaj nam je bilo v odnosu všeč, kaj smo pogrešali, kaj smo se v odnosu naučili, kako je odnos vplival na nas ipd.

Današnje pisanje se od prvih dveh razlikuje v tem, da to ni prosto pisanje, marveč pisanje v obliki dialoga oz. pogovora, a naj vas to ne prestraši. Tudi tokrat ne razmišljajte preveč. Zapišite prvo »repliko« in dovolite, da pogovor steče sam od sebe. Tudi pogovor med vami in hišnim ljubljjenčkom ali obdobjem ali s samim samo izpred dveh desetletij je mogoč. V kolikor se vam pisanje zaradi forme zatakne, nadaljujte s prostim pisanjem o odnosu.

Za pomoč ponujam nekaj prvih »replik«, ki jih pa ni treba upoštevati:

- Živijo, že dolgo časa se nisva srečala. Kaj je največja sprememba, ki se ti je zgodila, odkar se ne slišiva več?
- Hej, veš, kaj sem te želela vedno vprašati: si imel raje jutranje ali večerne sprehode?
- Zdravo, kako si? Jaz sem v redu, a se sprašujem, če sem ti kdaj sploh povedala, kako rada te imam ... A si vedela, da bi zate naredila vse na tem svetu?
- Zakaj si mi takrat dovolila, da sem šla?
- Tako lepo mi je bilo v tistem času ... Zakaj ne znam priti nazaj? Kaj je bilo takrat, česar zdaj več ni?

2)

Po zaključenem pisanju sledi še refleksija (v drugem dokumentu).

VAJA 4 (dan 4)

Moja točka varnosti.

1)

Na koga ali na kaj najprej pomislimo, ko smo v stiski? Kdo ali kaj nas opogumlja? Nam vliva moč? Kakšne so lastnosti te osebe/živali/stvari? Kako nam nudi oporo? O naši osebi/živali/stvari, ki nam vzbuja občutek varnosti, neprekinjeno pišemo 15 minut.

2)

Zapišemo 5 asociacij, ki nam najprej »padejo na pamet« po zaključenih 15 minutah pisanja.

3)

Po zaključenem pisanju sledi še refleksija (v drugem dokumentu).

SKLOP 2

VAJA 1 (dan 1)

Pokrajina sreče.

1)

Zapišemo seznam treh prijetnih trenutkov/dogodkov/občutenj, ki smo jih doživeli pred izgubo. (V kolikor pišemo o izgubi osebe, živali naj bo dogodek vezan na to osebo/žival) – izbiri namenimo največ 5 minut (zapišemo, kar naj najprej »pade na pamet«).

2)

Izberemo samo en dogodek.

Kje se je ta dogodek zgodil? V stanovanju? Zunaj? V tujini? Kakšno je bilo vreme? Kaj smo videli okoli sebe? Kaj slišali?

Opišemo pokrajino, kjer se je zgodil izbran dogodek. Zapišemo vse, česar se spomnimo. Če nam je lažje, si lahko predstavljamo, da na pokrajino gledamo s ptičje perspektive. Kako smo

se takrat počutili? Kakšna čustva so prevladovala? Kako je izbran trenutek vplival na naše življenje? Vsa občutja skušamo zajeti preko opisa pokrajine.
Pišemo 15 minut.

3)

Po zaključenem pisanju sledi še refleksija (v drugem dokumentu).

VAJA 2 (dan 2)

Obrnjena perspektiva.

1)

Zapišemo en neprijeten trenutek/dogodek/občutenje, ki smo ga doživeli pred izgubo. (V kolikor pišemo o izgubi osebe ali živali, naj bo dogodek vezan na to osebo/žival) – izbiri namenimo največ 2 minuti (zapišemo, kar najprej »pade na pamet«).

2)

Na izbran dogodek pogledamo z druge perspektive. Lahko se postavimo v vlogo vsevednega pripovedovalca, lahko pa smo bolj specifični in o dogodku pišemo s perspektive npr. sobne rastline, ki je bila priča dogodku. Pomembno je, da o izbranem dogodku pišemo v tretji osebi.
Pišemo 15 minut.

3)

Po zaključenem pisanju sledi še refleksija (v drugem dokumentu).

VAJA 3 (dan 3)

Pismo sebi.

1)

Napišemo pismo samim sebi v preteklosti – sebi, v času, ko smo doživeli izgubo. Kaj bi si želeli povedati v tistem trenutku? Kaj bi si želeli povedat z izkušnjami, znanjem, ki ga imamo sedaj? Pišemo v drugi osebi, torej: »Draga_i naše ime, pišem ti, ker bi ti želel_a povedati ...«. Pišemo 15 minut.

2)

Po zaključenem pisanju sledi še refleksija (v drugem dokumentu).

SKLOP 3

VAJA 1 (dan 1)

Asociativno pisanje ob sliki.

1)

Na naslednji strani (spodaj) je slika. Ogledamo si jo. Lahko jo imamo ves čas pisanja pred očmi, lahko pa je med pisanjem ne pogledamo več.

2)

Pišemo o tem, kar nam ob pogledu na sliko najprej »pade na pamet«. Lahko gre za opis slike, za občutke, ki nam jih slika vzbuja, za spomine, ki nam jih slika vzbudi, za misli ob pogledu na sliko itn.

Pišemo 15 minut.

3)

Po zaključenem pisanju sledi še refleksija (v drugem dokumentu).



Slika [1]. Dilame: ARMILLA, "The Invisible Cities Serie" (by Italo Calvino). Vir: <https://dilameart.it/le-citta-invisibili-citta-italo-calvino-dilameart/> [splet]. Dostop: 20. avg. 2024.

VAJA 2 (dan 2)

Pesem/poezija.

1)

Izberemo pesem ali poezijo, ki nas spominja na našo izgubo, ter jo poslušamo oz. preberemo. Pri izbiri ne razmišljamo preveč. Prva pesem ali poezija, ki nam »pade na pamet«, je prava izbira.

2)

Izberemo verz, ki nas najbolj nagovori. Ta verz naj bo prvi verz ali nove pesmi ali nove poezije, ki jo ustvarimo sami. Ne obremenjujemo se z rimami in z estetsko vrednostjo pesmi/poezije ... Pišemo, kar se da spontano. V kolikor nam forma (pesem/poezija) dela težave, naj izbran verz služi kot prvi stavek prostega zapisa.

Pišemo 15 minut.

3)

Po zaključenem pisanju sledi še refleksija (v drugem dokumentu).

VAJA 3 (dan 3)

Moja prihodnost.

1)

Kaj so naše sanje? Kje v popolnem svetu pristanemo čez pet let, v kolikor sledimo svojim sanjam in delamo za dosego ciljev?

Lahko začnemo z »V popolnem svetu ...«, ni pa nujno.

Pišemo 15 minut.

2)

Po zaključenem pisanju sledi še refleksija (v drugem dokumentu).

IZJAVA O AVTORSTVU magistrskega dela

S svojim podpisom zagotavljam, da:

- je magistrsko delo *Ekspresivno pisanje; Pisanje uprizoritvenih besedil skozi vaje ekspresivnega pisanja* rezultat samostojnega dela,
- je tiskani izvod identičen z elektronskim,
- na Univerzo v Ljubljani neodplačno, ne izključno, prostorsko in časovno neomejeno prenašam pravico shranitve avtorskega dela v elektronski obliki in reproduciranja ter pravico omogočanja javnega dostopa do avtorskega dela na svetovnem spletu preko Repozitorija Univerze v Ljubljani.

Datum:

Podpis: