

TÜLÉLÉSI STRATÉGIÁK

Szabad szeminárium ősz szemeszter



2022.11.11.
— 2022.12.17.



Kurzus leírások

2022. november 11., 16.00-21.00 – Bevezető alkalom

Ismerkedés a témákkal és egymással, közös főzés

A szeminárium egészére reflektáló, bevezető alkalom, amelyen lehetőség nyílik az első találkozásra a szeminárium résztvevőivel, a facilitátorokkal és a témákkal egyaránt. Ezt a napot fontos közösségépítő alkalomnak szánjuk, ahol több, rövidebb foglalkozás mentén nemcsak a témákhoz, de egymáshoz és a térhez is kapcsolódhatunk.

A találkozót kollektív főzéssel zárjuk. Azért kollektív, mert mindenki egyenlő részt vállalhat az étel elkészítésében, kitalálásában és az alapanyagok kiválasztásában is. Ezért arra szeretnénk kérni, hogy hozz magaddal olyan alapanyagot vagy fűszert, amely belekerülhet majd a közösen kitalált és elkészített ételbe (krumpli, rizs és köles lesz a térben). A közös főzés és evés első közösségi (döntési) gyakorlatunk is lesz, ahol arra törekszünk majd, hogy mindenkinek megfelelő étel/ek szülessen/ek.

Facilitátorok: Árva Judit, Sanna Bo, Gosztola Kitti, Hegyi Dóra, Lázár Dóri, Máriás Leonárd, Luiza Moraes, Puszt Zsófi

2022. november 18., 16.00-21.00 – Lustaság

A nap két részből áll: 16.30-18.30 és 18.30-21.00

Első rész: A lustaság mint a figyelem gyakorlata

A workshop célja, hogy felfedezzük a lustasághoz kötődő egyéni és kollektív kapcsolódásainkat. A témára való rövid csoportos reflexió után a résztvevők egy vezetett, a Feldenkrais módszer által inspirált „lusta mozgásgyakorlaton” vesznek részt. A gyakorlat célja, hogy megteremtsük a belső impulzusainkra való odafigyelés feltételeit, ezáltal pedig annak lehetőségét, hogy egészen addig ne tegyünk semmit, amíg a bennünk rejlő kíváncsiság nem ösztönöz minket cselekvésre. A mozgásgyakorlatok után egy szervezett közös pihenés következik, mely során feltöltődésre szánt (belső) tereinket keressük. Mielőtt a következő workshopra térnénk át, egy patuá-t (egyfajta amulettet) készítünk magunknak, mely a későbbiekben a workshopon szerzett tapasztalatainkra, valamint arra emlékeztet minket, hogy bármikor megengedhetjük magunknak a lustaságot.

Gyertek kényelmes ruhában, hozzatok jegyzetfüzetet.

A workshopon való részvétel semmilyen előképzettséget nem igényel.

Facilitátor: Luiza Moraes

Második rész: Fukarváros

A Lehetőségek tere rövid időre egy kisvárossá alakul, melyet Fukarvárosnak hívnak. Azt senki nem tudja, hogy a városban pontosan milyen évet írnak. Valaki úgy hiszi, hogy Fukarváros egy párhuzamos valóságban található, de akadnak olyanok is, akik szerint a jövőben. Fukarvárosról tudott, hogy lakosai két csoportra oszthatók: a dolgozókra és a munkakerülőkre. Szerencsére Fukarvárosban több lehetőség is van munkát vállalni. A városvezetőség szerint itt bárkiből lehet bármi, csak akarni kell. Meg kell érte dolgozni.

„Fukarváros” egy kísérlet, mely azt a hipotézist igyekszik megerősíteni, miszerint a lustaság az alulstimuláltságból vagy a túlterheltségből fakad. A kísérlet négy installációból áll, melyek különböző munkaállomásokként szolgálnak a résztvevők számára. A munkaállomások fókuszában a felhasználói tapasztalat áll: minden munkaállomás egyfajta anti-motivációs eszközként szolgál, melyek különböző szervezetpszichológiai elméletek kiforgatott változataira épülnek. „Fukarváros” habár már a 4-ik ipari forradalom idején játszódik, mindennapjai mégsem telnek bürokrácia nélkül: egy-egy munkaállomás kipróbálása után minden résztvevőnek különböző űrlapokat kell kitöltenie, melyek célja, hogy önismereti utazásra hívja a résztvevőt és megkérdezze tőle: Mik azok a nyomasztó tényezők a mindennapjaiban, melyekre van ráhatása és mik azok, amiken semmiképp nem tud változtatni?

Facilitátor: Sanna Bo

2022. november 19., 11.00-19.00 – Bevonódás

A nap két részből áll: 11.00-15.00, majd 15.30-19.00

Első rész:

A bevonódás-alkalom első részében arra a kérdésre keresünk válaszokat, hogy milyen módszereken keresztül involválódunk egy-egy közösségbe. Tudatosak vagyunk-e a bevonódásunkkal kapcsolatban az olyan közösségek esetén, mint a családjunk vagy a nemzet, amelybe születünk? Milyen lelki folyamat és cselekvés az, amely a bevonódásunkat ösztönzi? Hogyan vonódunk be mások életébe tudattalanul, érzelmileg minden nap? Mit generál ez bennünk?

Az alkalom során mindennapi szituációkból kiindulva közelítünk meg összetettebb közösségi helyzeteket. Az elején megkísérlünk úgy sütni, hogy annak mindenki a részese legyen és mindenki részese lehessen. Majd ismerkedünk egymással, amely során azt a helyzetet vizsgáljuk, amikor egy társaságba vagy egy másik személy életébe „új” személyként megpróbálunk bevonódni. Az első lépések után kitágítjuk a bevonódás fogalmának értelmezését a fotográfia eszközével. A fotókat és azok készítését úgy vizsgáljuk, mint a mások életébe, ismeretlen helyzetekbe való bevonódás lehetőségét a digitális, valamint a valós térben.

Facilitátorok: Lázár Dóri és Puszt Zsófi

Második rész:

Az érzelmeinken keresztül kapcsolódunk a világhoz. Míg egyes érzelmek, mint amilyen az empátia, a kíváncsiság vagy akár a felháborodás, arra készítetnek, hogy közelebb menjünk másokhoz és részeseivé váljunk társas helyzeteknek, addig más érzelmek, mint amilyen az undor, a megvetés és a félelem hatására eltávolodunk, kivonjuk magunkat az adott helyzetből. Mindezen társas érzelmek mögött gyakran gondolatok és értékítéletek munkálnak: amikor felháborodást, irigységet vagy megvetést érzünk, azzal egyben ki is fejezzük, amit az adott helyzetről vagy személyről és a hozzájuk való viszonyunkról gondolunk.

A workshop keretében az érzelmeknek ezeket a jellemzőit fogjuk feltérképezni és játékba hozni. Közösen feltárjuk, milyen attitűdök, viszonyrendszerek, értékítéletek bújnak meg az érzéseink mögött, és hogyan hatnak arra, hogy akarunk-e, képesek vagyunk-e kapcsolódni, bevonódni.

A délután két központi érzése a szégyen és a büntudat lesz. Míg büntudatot azok miatt a tetteink miatt érzünk, amikkel másokat megbántottunk, megkárosítottunk, addig a szégyen alapja az, hogy mások rossznak, értéktelennek, elégtelennek látnak. Elsőre a különbség világosnak tűnik: a mindennapi életünkben mégis gyakran összekuszálódik a két érzés.

A délután folyamán a saját érzelmeinkkel fogunk dolgozni. De nem úgy, mint egy terápiás vagy tapasztalatsmegosztó csoportban: a cél nem az, hogy ventilláljunk, vagy hogy megszabaduljunk a nehéz érzésektől, hanem hogy a közös beszélgetés során feltárjuk, mit árulnak el ezek az érzések arról, ahogyan itt és most a világról gondolkodunk. Ily módon, ha szerencsénk van, a délután végére a gondolataink és az érzéseink összekapcsolódhatnak, összhangba kerülhetnek egymással.

Facilitátor: Réz Anna

2022. december 2., 16.00-21.00 – Kívülállás

Hahó Kedves Jelentkező!

Kérlek, nézd el nekem ezt a különös megszólítást. Nem is tudom, hogyan fogalmazzak, borzalmasan külsőséges ez a helyzet, amiben te egy jelentkező vagy, én pedig valamiféle kívülálló. Ha megengeded, már az elején adnék neked egy tanácsot. Légy résen, lehet, hogy egyáltalán nem érdemes bevonódni mindabba, amit itt összehordok neked. Máris kezd egy kicsit unalmassá válni ez a modoros magyarázkodás, nem igaz? Milyen lesz akkor a folytatás? Talán eljött az ideje, hogy ne pazarold tovább a figyelmed erre a szövegre. Lépj ki, zárd be ezt az ablakot, mielőtt rádtelepszik az érzés, hogy értelmetlenségekkel töltöd az időd! Biztosan találsz valami mást, amiben érdemes elmerülni. Sőt, én a helyedben megírnám a Lehetőségek terének, hogy inkább kimaradnál ebből a fura szabad szemináriumából, mert a filozófus muki mindenféle hülyeséget ír, és még le is akar beszélni a részvételről.

Még mindig itt vagy? Értem. Úgy döntöttél, hogy benne maradsz a játékban. Egyelőre legalábbis, amíg átfutod ezt a levelet. Ha már eddig eljutottál, remélem nem haragszol meg nagyon, ha bevallom, hogy az imént játékból próbáltalak lebeszélni a részvételről. De talán nem mondok ezzel újat, ha hallgattál a tanácsomra és nem dőltél be a fecsegésemnek. Akkor azt is elárulom, hogy azért alakítottam így a helyzetet, hogy feltűnjön számodra a bevonódás és a kilépés közötti feszültség, és megtapasztald a kettő közötti ingadozást, miközben ezt a szöveget olvasod. Hát nem

ebben vagy folyamatosan? Lehet, hogy éppen most jutsz arra pontra, hogy most aztán tényleg abbahagyod az olvasást, és megírod azt a mailt a Lehetőségek terének... Jó, megint tréfáltam. Ígérem, nem játszodom tovább. Inkább elmondom, hogy a bevonódásod és a kívülállásod közötti ingadozásban nemcsak az az érdekes, hogy tovább olvasod ezt a szöveget vagy sem. Eggyel izgalmasabb, hogy melyiket miért választod. De még ennél is ezerszer izgalmasabb, ami most történik veled. Mit csinálhatsz most? Vajon egészen belefeledkezel a mondataimba? Dehogy! Igazán meglepő lenne a suta tréfáim után, nem is beszélve arról a nyugtalanító körülményről, hogy olyan kifejezéseket használlok, mint a tréfa. Akkor esetleg teljesen kívül vagy ezen a helyzeten? Nem hinném, ha még mindig olvasol. Hát akkor hogy vagy te tulajdonképpen, ha se itt, se ott, se kinn, se benn?

No jó, bevallom, nem mondtam igazat, ez még mindig játék. Piszkállak, hogy azzal foglalkozz, hogy miben vagy most, és miben nem vagy. Vagy ugyanez másképpen, mélyített hangon olvasva: a szundikáló ébrenlét, a kívülálló belefeledkezés miféle sajátos, csak rád jellemző keverékét állítod éppen elő, miközben ezekkel a pillanatokkal a sorsod, a karaktered kovácsolod? Nekem is csak most tűnik fel, mennyire más minden ember ebből a szempontból, hogy milyen dolgokkal kapcsolatban és milyen arányban enged az álom és az ébrenlét, a belefeledkezés és a kilépés ellentétes erőinek.

Rövidre zárva, a bevonódás-kívülállás állandó játéka valami rettenetesen fontos dolognak tűnik. Az élet egyik alapszava, viszonyítási pontja. Nézz körbe, nemcsak te, mindenki ekörül forog. Ennek alapján lavírozunk, miközben – folyamatos fejlesztés alatt álló – túlélési stratégiánkkal megpróbálunk eligazodni az élet feladványaiban. Azután nézd meg azt is, mennyi parancsszó harsog mindenhol ezzel kapcsolatban. Nézd a plakátokat, a képernyőid, a meggyőződéseket, amiket a körülötted sűrűlő emberek hangoztatnak. Micsoda hangzavar, mennyi ellentmondó utasítás, szabály, szokás, tilalom tapad erre a két szóra! A kívülállást rosszallás, a bevonódást elismerés kíséri. Vagy éppen fordítva. Ezek a drótok mozdulnak, amikor olyasmit csinálsz, amitől kicsit elfeledkezel magadról, és akkor is, amikor a világba való bekapcsolódásra vágysz. Hogyan lehet ebben kiigazodni, miközben folyamatosan a játék része vagy?

Ezzel fogunk foglalkozni a szabad szemináriumunk Kívülállás alkalmán. Megpróbáljuk jobban megérteni, és ezáltal egy kicsit jobban játszani ezt a játékot. Hogy miféle megértésről lesz szó, a legtömörebben a szeminárium első felhívásában fogalmaztam meg:

Minden pillanatban adott a lehetőség, hogy észrevegyem az életet szabályozó konvenciók, szokások, szerepek, rosszul gondolt megállapodások ostobaságát, banalitását, alantasságát, elégtelenségét. Ráébredhetek, hogy lehet ezt az életet máshol is nézni, és akkor lehet másként is csinálni. Jobban, boldogabban, méltóbban, mint amit a szocializáció és az eddigi életvitem lehetővé tett. Ez a kilépés és kívülállás gyakorlata. Ezt tanuljuk az egzisztenciális gyakorlatként művelt filozófiában.

Abból, amit korábban műveltem az úgynevezett játékaimmel, sejtheted, hogy ez a találkozásonkból sem fog kimaradni. Ezeket a játékokat filozófiai gyakorlatoknak nevezem. A filozófiai gyakorlat arról szól, hogy a saját bőrünkön tapasztaljuk meg, amit mi magunk vagy másokkal együtt gondolunk, és gyakoroljuk, hogyan mozdulhatunk ki azokból a konvenciókból, szerepekből és szokásokból, amelyekben az életünk megrekedt.

A játékok előtt – és valószínűleg közben is – mesélni fogok azokról a dolgokról, amit a kívülállással kapcsolatban a filozófiai hagyományban találunk, mert a filozófia rengeteg érdekes belátást kínál ezzel kapcsolatban. Ne félj, nem egy hosszú, érthetetlen monológot kell végigülnöd. Inkább úgy mondanám, hogy viszek néhány érdekesnek

tűnő példát, gondolatot, ami hozzátehet az együtt gondolkodásunkhoz és amit magaddal vihetsz a szemináriumról, a gyakorlásból szerzett tapasztalatok mellett.

Facilitátor: Máriás Leonárd

2022. december 16., 16.00-21.00 – Kapcsolódás

Mit jelentenek számunkra a képek? Miként kapcsolódunk hozzájuk? A Túlélési stratégiák szeminárium Kapcsolódás alkalmán a képek nézésének, értelmezésének és kapcsolódásai(n)k különböző szintjeit igyekszünk felfejteni.

Képekkel kommunikálni a social media korában magától értetődőnek tűnik; kérdés azonban, hogy valóban így van-e? Mit jelent számunkra egy kép és mit kezdünk vele? Mennyire vagyunk tudatosak a képek és azok hatásaival kapcsolatban? A szemináriumi alkalmon ilyen és ezekhez hasonló kérdések mentén lépünk a kritikus képnéző és –használó szerepébe.

A szemináriumi alkalmat a résztvevők által hozott képek mentén, bemutatkozó körrel kezdjük, majd a képnézés módszereibe bevezető esettanulmányokkal folytatjuk. A példák alapján közösen boncolgatjuk, hogyan lehet egy képet nézni és értelmezni, milyen szinteken tudjuk megközelíteni (szubjektív-érzelmi → kutatói-objektív), és miként szolgálhat a kép mint eszköz. A kollektív esettanulmányt képelméleti kérdések és tézisek felvetésével szőjük át, amelyek támpontot, új perspektívát és felismeréseket is adhatnak a résztvevőknek.

Az alkalom második felében a kapcsolódás újabb fokát csoportmunkában vizsgáljuk: hogyan, milyen szempontok szerint kapcsolódhatnak a képek egymáshoz? Milyen kötődési mintázatok rajzolhatók? A résztvevők egy általunk hozott képgyűjteményből a hozzájuk tartozó, rövid képleírások segítségével alkotják meg a maguk kép-(gondolat)-térképét.

Facilitátorok: Árva Judit és Hegyi Dóra

2022. december 17., 11.00-18.00 – Szerveződés – Vad kert utópia

A Vad kert utópia egy négy éve épülő, résztvevőkkel közösen vízionált sci-fi. A most következő fejezet a jövővárás köré szerveződik. A sci-finket a jövőben képzeltük el, a föld ökoszisztémájának összeomlása után, amikor egy ehető inváziós faj, a japánkeserűfű borít el mindent. Ebben az elgondolásban a természet erőinek kiszolgáltatott maroknyi megmaradt ember megtanulja tisztelni a többi fajt, és szimbiózisra törekszik az egyeduralkodó japánkeserűfűvel. A Lehetőségek tere Túlélési stratégiák szemináriumán, különböző tárgyak közös elkészítése közben beszélgetve annak az elképzelésére teszünk kísérletet, hogy milyen együttélési formákat és rítusokat szülhet egy ilyen állapot. Hogyan várnák a természet nyugalmi időszakában a reményteljes újjáéledést, a keserűfű életet jelentő vörös rügyeinek előbukkanását? Milyen szerepe lenne a hangnak, a ritmusnak, a zenének mindebben? Mit tanulhatna a jövő embere a japánkeserűfűtől egy ilyen utópiában? Ezekre a kérdésekre gondolkodunk együtt, míg a növényből készült ínségeledeleket kóstoljuk, fúrunk és faragunk.

Facilitátorok: Gosztola Kitti és Pálinkás Bence György

Facilitátorok bemutatkozása

Árva Judit vagyok, kritikus, frissen végzett művészettörténész vagyok. Egyaránt fontos számomra a művészet gyakorlata és elmélete, a fizikai alkotás és a „tudós” vizsgálódás, a kutatás, a nyitottság és a kritikai szemlélet. A művészetben elsősorban az experimentális, kísérleti irányzatok és határterületek foglalkoztatnak; magamat is „kísérletezőnek” tartom, aki mindig szkeptikusan és olykor szorongva, de igyekszik tágítani a megszokott kereteket. Úgy vélem, hogy a kérdésfeltevés előrébb vihet, mint az állítás, hogy a dogmák elvetése felszabadító erővel bír, és hogy a nyitottság az újra és ismeretlenre nem félelmet, hanem lehetőséget teremt.

Bódi Zsuzsanna (Sanna Bo) vagyok, kulturális szervező, forrásteremtő, önmagának-alkotó. Egyetemi tanulmányaim elején kezdtem el érdeklődni a részvételi művészet iránt. Azóta számos projektben vettem részt, dolgoztam együtt különböző művészekkel, kollektívákkal, illetve több, saját projektet is megvalósítottam ezen a területen. Most úgy érzem, hogy a művészet eszközei csak egy ideális világban lennének önmagukban elegendő bármilyen pozitív társadalmi változás előidézéséhez, a többi szükséges eszköz pedig csak egy olyan rendszerben áll rendelkezésünkre, ahol a művészetnek legitim szerepe van. Ötlettelenség híján jelenleg a kiábrándultság jellemzi a hivatástudatomat. Ez ellen próbálok tenni azáltal, hogy a kollektív gondolkodás lehetőségeit kutatom, illetve – ha tehetem – megteremtem.

Gosztola Kitti és Pálinkás György képzőművészek vagyunk. Saját művészeti tevékenységünk mellett, 2016 óta dolgozunk együtt olyan projekteken, melyek az úgynevezett idegenhonos inváziós fajok reprezentációjával és társadalmi megítélésével foglalkoznak. A résztvevőkkel közös munkára épülő foglalkozásaink, illetve installációink, videóink, hangműveink fókuszában az öko-xenofóbia, különféle hasznosságfelfogások és az együttélés lehetséges alternatívái állnak. Közös projektjeink: *Emigrált dallamok, 2016-*; *Világfalusi hangszerek, 2017–2018.* *Vad kert utópia, 2018-*. @wildgardenutopia

Hegyí Dóra vagyok, több mint 25 éve dolgozom a kortárs képzőművészet területén, amely számomra a kritikai gondolkodás gyakorlásának legjobb terepe. A kortárs művészet gyakran úgy nyúl megszokott kérdéskörökhöz, hogy megkérdőjelezi a be-rögzült működéseket és bátran feszeget tabutémákat. Erre ma nagy szükség van a társadalmi együttélés minden területén, legyen szó oktatásról, politikáról, ember-ségről vagy a Föld megőrzéséről. Hiszek abban, hogy a gondolkodás formálásával sokkal több ember lesz cselekvőképes és ezen az úton kell segítenünk egymást!

Lázár Dóri vagyok, 2012-ben az ELTE BTK skandinavisztika szakán végeztem, majd pszichológiát hallgattam szintén az ELTE-n. Fotográfia BA-t a Metropolitan Egyetemen végeztem, de tanultam sminkesnek és zenésznek is. Jelenleg mesterszakos papíromért gyúrok a prágai Művészeti Akadémián, az Intermédia Stúdióban. Tanárként a Jaschik Álmos Művészeti Szakgimnáziumban, a KREA Kortárs Művészeti Iskolában és a METU-n is dolgoztam, ahol fotózni és tervezni tanítottam a diákokat. Élek-halok a művészet csinálásáért, fő területeim a poszt-posztkonceptuális/internet, poszt-poszt-dada és fluxus művészet, valamint társterületei, a performatív- és akcióművészetek. A legfontosabb számomra, hogy kollektívában, közösségben jöjjön létre ez a bizonyos művészet. Emberekkel együtt gondolkodni és dolgozni a mindenem. Hiszek a párbeszéd és az emberi kapcsolatok teremtő erejében.

Máriás Leonárd vagyok, a *Lehetőségek tere* alapító tagja, filozófiai gyakorlatvezetője, emellett a *Budapesti Metropolitan Egyetem* tanársegédje, valamint a *Szegedi Tudományegyetem Filozófia Doktori Iskolájának* doktorandusza. Tíz évig dolgoztam újságíróként, dialógus- és önfejlesztő csoportokat vezettem, illetve párbeszéd- és érveléskultúrát ösztönző társadalomfejlesztő projekteken vettem részt, melyekben a filozófiai módszerek gyakorlati alkalmazásával kísérleteztem.

Luiza Moraes vagyok, mozgásgyakorlatokkal és azok írásban, hímzésben, koreográfiában, podcast és zine készítésben, tanításban, varrásban, jóslásban és népi gyógynövény gyógyászatban való kibontakozásának lehetőségeivel foglalkozom. Felmenőim révén számos kultúrához kapcsolódó skorpió vagyok, aki a felszabadító pedagógiai módszerek segítségével igyekszik ellenállást gyakorolni a művészet intézményének önjelölt tekintélyével szemben. Fő érdeklődési területem az egyes tudások közötti átjárhatóság és az élet strukturált improvizációként való megélése. Jelenleg a hagyományos tudáshoz való hozzáférés és annak visszaszerzése, a gyász(feldolgozás) kulturális és társadalmi kérdései, a gyógyítás és gyógyulás, valamint a dekolonialista létezés foglalkoztat.

Puszt Zsófi vagyok, 2016-ban végeztem a *Kaposvári Egyetem Fotográfia BA* szakán. A diploma megszerzése után kipróbáltam magam a fotózás különböző területein, de érdeklődésem az évek során inkább a kritikai művészet- és médiaoktatás felé fordult. 2018 és 2022 között az *Universität der Künste Berlin Art in Context* mester szakán tanultam, ahol a művészetközvetítés volt a specializációm. Fő célom a művészeteken keresztül kritikai és társadalmi témák közvetítése fiatalok és fiatal felnőttek számára annak érdekében, hogy lehetőségük legyen az életben, a társadalomban és a digitális térben is a későbbiekben definiálni önmagukat. Az elmúlt években több kritikai művészetközvetítésre épülő projektben vettem részt, így például a *Spielclub Oranienstrasse 25.-ben*, az *nGbK Berlinben*. Jelenleg a *Lehetőségek tere* munkatársaként tevékenykedem és fejlesztem tovább a művészeti, valamint művészetközvetítő praxisomat.

Réz Anna vagyok, az *ELTE BTK-n* tanítok etikát. Mellette sokat foglalkozom irodalommal, újságot írok és beszélgetéseket vezetek. Alapító szerkesztője voltam az *Üvegplafon* feminista blognak, azóta is követem és kutatom a nemek közti társadalmi egyenlőtlenségeket. Nemrég megjelent az első könyvem *Mardos* címmel, amelyben a szégyen és a bűntudat legkülönbözőbb formáit elemzem, főként filozófiai módszerekkel.