

# Manual Forum Theatre in Peacebuilding

Artwork: Rania Albayaidah

With Experiences from Jordan

By : Lisenka Sedlacek and Anne Dirnstorfer



Deutsche Gesellschaft für  
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Sitz der Gesellschaft / Registered offices  
Bonn und Eschborn / Bonn and Eschborn

Friedrich-Ebert-Allee 32 + 36  
53113 Bonn, Deutschland / Germany  
T +49 228 44 60-0  
F +49 228 44 60-17 66

Dag-Hammarskjöld-Weg 1 - 5  
65760 Eschborn, Deutschland / Germany  
T +49 61 96 79-0  
F +49 61 96 79-11 15

E [info@giz.de](mailto:info@giz.de)  
I [www.giz.de](http://www.giz.de)



# **Manual Forum Theatre in Peacebuilding**

**With Experiences from Jordan**

By : Lisenka Sedlacek and Anne Dirnstorfer

## Table of Contents

<b>Foreword</b>	<b>5</b>
<b>Introduction</b>	<b>6</b>
<b>1) Forum Theatre as a Peacebuilding Approach</b>	<b>7</b>
Forum Theatre – Origins and philosophy	7
Peacebuilding and Forum Theatre	9
<b>2) Forum Theatre in Practice</b>	<b>11</b>
How does Forum Theatre work?	11
How to start a Forum Theatre group	13
Example from Jordan – “Theatre for Change”	14
<b>3) Methodology for a Forum Theatre Process</b>	<b>17</b>
Overview of described methods	19
Warming Up – Beginning the journey	20
Image Theatre – Digging deeper into the process	34
Play development – Shaping the question	43
Performance – Exploring interventions from the audience	53
Post-Performance – Reflecting and integrating learning	60
<b>4) References and Recommendations for Further Reading</b>	<b>61</b>
<b>5) Acknowledgement and Gratitude</b>	<b>62</b>



## Foreword

When did people start playing theatre and how long has the art of theatre existed? Is the first question the same as the second or are both fundamentally different? The answer is: yes and no since the discussion about the origin of theatre is as deep as it is rich and complex.

One important theatre theorist is the philosopher Aristotle. In his work “Poetics”, the earliest surviving work of Greek dramatic theory dating back to 335 BCE, he helps us better grasp the above questions by stating that humans are imitative, and that the imitation of life, “mimesis”, is one of the key methods to learn about the world and to make it a better place.

This is where the Civil Peace Service (CPS) connects. As a global programme of Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH, we are committed to a world in which conflicts are settled non-violently, working in different thematic areas such as dealing with the past, reconciliation and dialogue, as well as the protection and promotion of human rights.

With this in mind, theatre, music, performing art and visual arts along with other socio-cultural approaches serve as important conflict transformation and peacebuilding tools which stimulate encounter, exchange and empathy, whereby interpersonal and social tensions can be transformed into trustful relationships.

Theatre is therefore an important CPS-tool, here in Jordan and beyond. In 2018, when the GIZ-CPS Jordan programme opened the office in Amman, Lisenka Sedlacek joined as a theatre pedagogue the GIZ-CPS team. Lisenka’s three-year engagement was at Creativity Club Karak (CCK) in the southern city of Jordan, Al-Karak, where she and her partner organisation designed and implemented a series of Forum Theatre workshops, initiated, and drove the conceptualisation of this manual.

A big thanks goes to the co-author, Anne Dirnstorfer, whose work is meant to empower people to get inspired by theatre in general and by the Forum Theatre technique. We would also like to thank everyone who has been part of this journey: workshop participants, CCK, and GIZ-CPS colleagues.

The visualization in this book is drawn by Rania Hamad Albayaidah, an artist from Al-Karak.

We sincerely hope that “Forum Theatre in Peacebuilding” will be embraced where it is needed.

**Katrin Séris**

*GIZ-CPS Jordan Programme Coordinator*

## Introduction

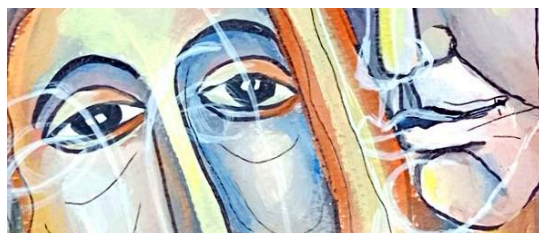
This manual offers both practical and theoretical insights into the methodology of the Forum Theatre. It is offered as a resource for youth workers wishing to use the methodology to engage young people towards positive social change. The different chapters offer guidance on how to design a Forum Theatre process that remains true to its core values. There is a special focus on theatre work in the context of Peacebuilding. Most of the methods selected draw on the experiences of the GIZ Civil Peace Service's youth project "Theatre for Change," which was implemented by the Creativity Club in Al-Karak, Jordan.

Chapter one outlines the background of the Forum Theatre approach and the philosophy which underpins it and explores the linkages between the values and perspectives of practitioners from the spheres of Theatre and Peacebuilding.

Chapter two explains the steps of a Forum Theatre dialogue in more detail and explores the practical aspects of starting a Forum Theatre group. The "Theatre for Change" project is presented as an example from Jordan in a separate section.

Chapter three gives practical recommendations for exercises that can be used in a Forum Theatre group, based on experiences from the "Theatre for Change" project in Jordan. The exercises presented cover every aspect of the overall process from warming up to developing the play and post-performances process.

**Finally, chapters four and five provide references and acknowledgements for contributions to the manual.**



## 1) Forum Theatre as a Peacebuilding Approach

Over the last decades there has been a growing tendency to include theatre approaches in peacebuilding, especially when working with youth. Social workers, teachers, psychosocial counsellors, and human rights activists can also use theatre to reflect on and actively shape the future they are trying to build. Forum Theatre is an interactive theatrical approach with deep historical and philosophical roots that connect to peacebuilding in a special way by creating knowledge and developing skills, and also through building the networks which are necessary for positive social change.

### Forum Theatre – Origins and philosophy

Forum Theatre is one of the theatrical techniques developed by Brazilian Theatre activist Augusto Boal under the umbrella term “Theatre of the Oppressed” in the 1960s during the time of the Brazilian dictatorship. Since then, the methodology has developed further and spread to more than 90 countries around the world. Boal was highly inspired by the philosophy of Paulo Freire and his concept of dialogic pedagogy and the formation of critical thinking. They both share the idea that an open dialogue is essential for meaningful learning. Understanding each specific context must be part of this process. Students should be able to draw on personal experience, find a space to reflect on it, and act upon their learning. Freire points out that teachers and students are both learners and that knowledge is created in a dialogical relationship. The development of critical thinking is an important step in self-development. In the process of experiencing, reflecting, and acting, students are trying to analyse the root causes of their situations and then collectively explore solutions.

For Boal, dialogue refers to the interactive relationship between actors and spectators. He considered it crucial to transcend this relationship while avoiding hierarchies and rejecting any attempts to convey messages to an audience. His theatre forms have moved from a kind of political street theatre (called “agitprop”) to formats that are centred on a truly mutual learning process.

Since Boal considered every human being to be a performer, constantly playing different roles in their lives, he believed that using theatrical techniques and reflecting on what we are doing while we are on stage can help us to become more aware of our actions. In this way, Boal’s theatrical methodology seeks to put Freire’s philosophy of critical thinking into practice.

**“Artists are witnesses of their times: they should not impose on their public their own view of society, their own understanding of human beings, or their own way to make decisions [...], they should help others to stimulate inside themselves the artists that lie within” (Augusto Boal, 2002)**

The intention of “Theatre of the Oppressed” is to challenge power relationships in society. In every society there are situations where people feel powerless. There are certain dimensions of identities which imply different degrees of social power, such as gender, class, race, ethnicity, tribal affiliation,

rural/urban backgrounds, religion, age, sexual orientation, certain abilities and disabilities, nationality, etc. Obviously, these dimensions also intersect and interlink with one another. When looking at the complex interplay of identities we speak of **intersectionality**<sup>1</sup>, which Patricia Hill Collins and Sirma Bilge defined as “a way of understanding and analysing the complexity in the world, in people, and in human experience” (Collings and Bilge 2016). Power relationships are dynamic rather than static. The same person can be a protagonist in one situation (experiencing oppression) while being an antagonist in another situation (generating oppression). They can experience a position of power due to certain aspects of their identity while being, in other circumstances, in a more vulnerable position because of other aspects of who they are. For instance, a person might be in a subordinate position in their job due to their social status but dominant one in their household due to the social system. The term intersectionality aims to sensitise us to these complexities. For example, being a woman and poor and a person with a disability means that different dynamics come together, and a status of low power is reinforced. People can suffer from exclusion or discrimination due to multiple aspects of their identity.

While Forum Theatre is very interested in these intersections, the approach does not try to create hierarchies between different kinds of discrimination. The goal is to sharpen our awareness about different kinds of power dynamics that reproduce exclusion and discrimination, and to realise which role/s we are playing in those circumstances. Reflecting on the roles we play in a situation of power helps us to develop our own critical thinking. Through theatrical experiences we can learn to analyse social situations and look for ways to transform them creatively, together with our community. Forum Theatre wants to offer a stage, especially for those with less power, to share their visions for change. The theatre process offers a playful and respectful space that supports us in practising our capacity for transformation. On stage, people can rehearse for the changes they want to see. The collective process of a Forum Theatre performance aims to widen views. Ideally, after participating in the process, both actors and audience feel more creative in imagining what life could be like, and so are more able to reshape their own realities.

Forum Theatre is an interactive process (for details, see chapter 2: “Forum Theatre in Practice”) that involves the opinions and actions of the audience. A major part of a Forum Theatre process happens during the dialogue with the respective audience. In that sense, the change processes that Forum Theatre can support are always shaped by the people in the audience, along with the actors on stage. In a nutshell, Boal wants his theatre to offer a methodology that draws from our everyday experiences and initiates a collective creation of critical thinking about ourselves and our roles in society.

Forum Theatre can address different target audiences depending on the chosen topic of the play. When using Forum Theatre as a peacebuilding approach, the choice of a relevant target group and topic should be linked to an overall vision

---

(1) The concept of **intersectionality** is derived from experiences, practices, and theories of black women movements. Kimberlè Crenshaw called attention to the multiple dimensions of black women’s experiences.



for social change and peace. This manual draws on the experience of working with youth. Although young people are frequently considered change agents in their society, they can often feel underrepresented.

## Peacebuilding and Forum Theatre

The Forum Theatre philosophy is closely linked to peacebuilding approaches. In peacebuilding, we distinguish between the terms “conflict” and “violence”. While violence is clearly considered a destructive force, peacebuilders tend to view conflict as containing a potential for change. Ideally, conflicts should be given spaces in which they can be addressed and transformed in non-violent ways.

When speaking of conflict in Forum Theatre, we usually mean the interpersonal level of a conflict between individuals or small groups of people. Boal introduced his understanding of the term “crisis,” which is the escalation point in a Forum Theatre play. Referring to his understanding of Chinese pictographs, Boal explains that the word “crisis” has a dual meaning: one part translating to

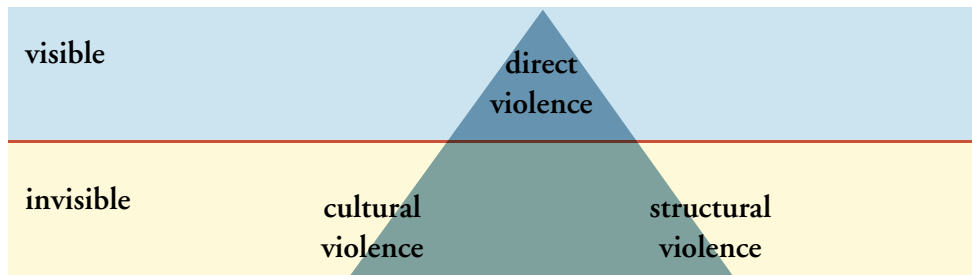
“destruction” and the other to “opportunity”. As in peacebuilding approaches, Forum Theatre seeks to highlight the potentially positive force of conflicts by inviting the use of dialogue at this critical point of tension. At the same time, it recognises the danger of conflicts turning violent. By offering a space for dialogue, Forum Theatre seeks to strengthen the potential for constructive and non-violent conflict transformation.

“Conflict transformation is to envision and respond to the ebb and flow of social conflict as life-giving opportunities for creating constructive change processes that reduce violence, increase justice in direct interaction and social structures, and respond to real-life problems in human relationships.” (Lederach 2014)

Apart from sharing a certain way of thinking about conflict, both peacebuilders and Forum Theatre activists believe that ideas for change need to come from within the communities themselves. Peacebuilders see their role as accompanying communities in their own endeavours towards more social cohesion and social justice. Peacebuilders use the term “violence” in a broad sense when analysing a situation, and **Johan Galtung**<sup>2</sup> distinguishes at least three forms. Direct violence is only the visible part of violence and shows itself in people’s physical or verbal behaviour. It is usually intended by someone and represents the tip of an iceberg. Beyond direct violence, there is structural violence. This is not necessarily unintended and involves everyone in a society. Examples include economic exploitation and the history of colonialism and slavery. Aspects of a legal system that favour certain groups can be also considered as structural violence. Furthermore, there is cultural violence which legitimises the other two forms of violence. Cultural violence refers to deeper-rooted belief systems that inherit the idea that violence has a right to exist. It is invisible and nourishes certain attitudes. Cultural violence harms people indirectly and symbolically through words and images (Galtung 2000).

---

(2) **Johan Vincent Galtung** (born 24 October 1930) is a Norwegian sociologist. He was the main founder of the Peace Research Institute Oslo (PRIO) in 1959 and served as its first director until 1970.



These three forms of violence are interlinked and influence each other. Political scientist Nilanjana Premaratna, who researched the role of theatre in peacebuilding, argues that theatre can contribute to peacebuilding by initiating a discussion of the narratives of structural violence (Premaratna 2018). Addressing certain topics through Forum Theatre plays, and the dialogue they foster, has the potential to transform conflicts and prevent direct violence. In this sense, theatre art can increase a society's awareness of invisible aspects of violence.

In Forum Theatre, the crisis is acted out as a moment just before the possible occurrence of direct violence. The audience then seeks to transform the conflict on stage to prevent the situation from becoming violent. While preparing for the improvisational part of Forum Theatre, actors need to form a deep awareness of the underlying forms of violence that are likely to generate their character's behaviour in the scene.

Finally, it is important to mention the limitations of the approach when it comes to highly escalated conflicts, such as those where weapons or armed forces are already present. Forum Theatre can only tackle inter-personal situations up to a certain level of escalation, and when presented to an audience that shares a certain interest for change. When using Forum Theatre in peacebuilding, topics need to be chosen thoughtfully and should be directly related to the participants. It is important to assess potential risks before planning certain performances. In any case, it is important to work closely together with the communities where the planned performances will take place. Ideally, at least some of the actors on the stage should be from the same community as the audience.

## 2) Forum Theatre in Practice

This chapter explains in more detail how a Forum Theatre process works, and how to start a theatre group. It also gives insights into the experience of the “Theatre for Change” project that was implemented in Jordan.

### How does Forum Theatre work?

Forum Theatre is an interactive theatrical approach that can be applied to generate conflict transformation. The topics for a play are taken from real life experiences and relate to questions of power, discrimination, or exclusion. The focus on transformation means that the dramaturgy of a Forum Theatre play leaves space for the audience to co-create on stage. A Forum Theatre play is like an open question to the audience. Unlike other theatre plays, it ends abruptly directly after the escalation point within the crisis and then morphs from a presentation of what the author thought should happen next, into a discussion of what the audience thinks could happen next. The play’s ending therefore remains open, and different possibilities can be explored by the audience (both verbally and physically).

The process of a Forum Theatre performance is facilitated by a moderator called a “**curinga**”<sup>3</sup>, who connects the different voices from the audience to the acting on stage. At the beginning of a performance, the curinga welcomes the audience and gives a short introduction to the show. This part can also include a physical warming up game for the audience (see chapter 3: “Performance – Exploring interventions from the audience”). The actual performance consists of two parts: the “model,” which is a sequence of scenes, or a short drama prepared beforehand by the actors, and the “forum,” which is a phase in the theatre play where the audience can actively intervene.

During the model, social tension is shown from its latent stage to an escalation point. A problem unfolds between at least one (perhaps more) protagonist and antagonist. There can also be a third category of characters that do not take sides but serve as bystanders, or as mediators who try but fail to bring the opposing characters together. Most importantly: during the model scenes, the audience needs to understand the inner wish of the protagonist and to see that they have failed in their quest to fulfil it. The model ends when it reaches the moment of crisis and leaves the protagonist with a negative outcome. The play stops with this moment of disappointment, shock, or frustration. The actors stop moving and stay in a “frozen” position.

With this abrupt ending, the curinga enters the stage and initiates the dialogue part of the “forum” by inviting comments and interventions from the audience (see chapter 3: “Performance – Exploring interventions from the audience”). The curinga has a crucial role in the whole process, which is to explain to the audience that they are now empowered to become “spect-actors”;

---

(3) Boal chose the name “curinga” referring to the wildcard in card games. The wildcard can be played in place of any other card and thus serves many purposes. Similarly, the curinga can assume many roles to motivate the audience and connect to the actors and the audience. The curinga needs to have an in-depth understanding of the play’s topic. Often s/he also acts as a performer or facilitator in a workshop and the director of a play (see chapter 3: “Performance – Exploring interventions from the audience”).

activated spectators who are allowed to come onto the stage to replace one of the actors and take on their role. The play is then performed again and at any point any member of the audience can yell “stop!”. The actors then freeze, and the audience member can come on stage and take over the role that one of the actors was playing (the other actors stay in their roles). The spect-actor then acts out their intervention and the actors in the scene improvise their reactions. Some interventions from the audience might change the whole dynamic, some might fail, and some might even make things worse. After each intervention, the curinga asks the spect-actor about their experience and invites comments and ideas from the audience for additional interventions. The curinga tries to frame questions in a solution-oriented way. Rather than taking a lot of time to collect reasons why something did not work, the curinga invites alternative ideas for change. The dialogue does not focus on judging the audience’s ideas; the goal is collective learning through open dialogue. In Boal’s words, the curinga acts like “a midwife” for the audience. The curinga “must assist the birth of all ideas, of all actions” (Boal 2002). In that sense, the curinga must reserve any personal judgements and decisions and be truly open to work for the process in a way that is helpful for the respective audience.

During the forum, the actors respond to ideas from the audience by improvisation. They do this from within the inner logic of their characters. They should not prepare any possible outcome scenarios beforehand; rather, they should react spontaneously to whatever comes from the audience. To do so, it is important to practise improvisation skills as part of the development of a Forum play so that the actors are confident in acting spontaneously.

Every Forum Theatre process is unique. The interactive part of the forum is usually at the centre of a Forum Theatre process. The table below presents an estimated average for time planning. Obviously, the forum can last much longer or shorter depending on the level of active participation from the audience.

<b>Part</b>	1. Intro by the curinga	2. The Model developed and presented by the actors	3. The Forum – facilitated by the curinga with different interventions from the audience, including repetitions of parts of the model scene	4. Closing words by the curinga
<b>Time estimate</b>	5 – 10 minutes	10 – 20 minutes	30 – 60 minutes	5 minutes

Finally, when the curinga feels that the energy level in the audience is starting to decrease, the forum should be closed by recalling the proposals that emerged and offering the audience words of appreciation for their participation. It might be important here to acknowledge that the forum is an ongoing process of collective thinking, and it is not necessary to agree on a final solution at the end of a play. Forum Theatre attempts to initiate dialogue and encourage people to think of solutions in a joint learning process. Thus, an open end where people continue the discussion after the show can be very productive. The collective reflection can be ongoing and inspiring, and may also nurture ideas for future action.



## How to start a Forum Theatre group

A Forum Theatre process can be started in different ways. Sometimes, a group of people are already working on certain issues of change, and they are looking for a creative methodological approach to enter into a dialogue process. By taking part in Forum Theatre workshops, they can learn how to develop a Forum Theatre play and how to perform in public. Here, it is especially crucial to train acting skills, especially improvisation, and to shape an awareness for being open to the process with the audience. The group can either invite a Forum Theatre trainer to support them in their journey or some members of the group can undertake some training and then multiply their newly learned skills within their peers.

Sometimes, a group has already formed with the shared interest of playing theatre. Here, Forum Theatre can offer them a way to use theatre as a tool for conflict transformation. As a first step, the group needs to find out if they want to work on social change. By working with “Image Theatre”<sup>4</sup> they can then identify their common interest for change. They must first establish whether they already have enough insight and knowledge about their chosen topic or if they need to conduct additional research on it.

In both approaches, it is important for the group members to become familiar with the philosophy of Forum Theatre and to establish a trustful atmosphere. It is important to exchange on expectations for the project from the beginning, as this can affect the entire journey. The group members should be aware that working with Forum Theatre includes working and reflecting on their own experiences if they are to act for change. It is usually helpful to have one or two group facilitators who already know and understand the Forum Theatre’s methodology and who can facilitate both the rehearsals and the dialogue with the audience.

Organisational aspects of the group’s work should be clarified from the beginning: where and when can they meet for rehearsals? Do they eventually want to perform before an audience? Do they need a budget to put on a performance and, if so, how much, and where will it come from?

As a **first step**, the facilitator needs **to open a process to create a safe space with the group**. The Forum Theatre group needs a working space where they can move freely. Sometimes an empty space is created by moving the tables in a room to the sides. Sometimes curtains are closed to stop people from observing rehearsals. While warming up exercises are crucial for any rehearsal, at the beginning of a group process they are also essential parts of creating a team spirit. Here, exercises to get to know each other, walking exercises that create awareness on the whole group, and exercises in pairs that intensify individual connections, all help to sensitise the group. Before developing a Forum Theatre play, the group should tap into and expand their imagination while entering the field of image theatre and improvisation exercises. Ideally, core ideas for the performance can emerge from images and from

---

(4) “Image Theatre” is one of the techniques of Theatre of the Oppressed that can be used for many purposes. In this manual, the section “Image Theatre - Digging deeper into the process” in chapter three explains in detail how image theatre works and how it can support the development of a Forum Theatre play.

improvisations (see chapter 3: “Play development – Shaping the question”). In any Forum Theatre group, personal reflections and the sharing of experiences are integral parts of the process. Participants should be willing to learn, and to share any feelings and experiences that are triggered during the playful learning process. Growing levels of trust will help provide a safe space for group members to share their life experiences.

### **Example from Jordan – “Theatre for Change”**

The Forum Theatre project “Theatre for Change” was developed as part of the cooperation between the GIZ Civil Peace Service (GIZ-CPS) Jordan and the Creativity Club Al-Karak (CCK) in the city of Al-Karak, in the south of Jordan. CCK wanted to encourage youth to explore their creative potential and artistic talents to help them take initiatives, be socially active, and become more resilient towards discrimination and violent actions. A regular youth theatre group was embedded into CCK’s creativity programme as a process where young people can increase self-awareness and develop the confidence to express themselves.

Lisenka Sedlacek, as a peace worker in the GIZ-CPS Jordan programme, started to work with the youth group in the beginning of 2019 and facilitated the overall process, culminating in a Training of Trainers in 2021. The project aimed at strengthening peaceful relationships amongst youth. Theatre was chosen as a way of encouraging the group to express themselves in ways that went beyond words. The sense of playfulness that is generated on stage allows people to explore different feelings and forms of behaviour in a safe space. Working on personal stories with our physical senses and our body’s memories can foster deep learning, including overcoming personal feelings of shame and developing a wider connection to society as a whole.

The youth group chose the name “Theatre for Change” for their own process. In September 2019, they took part in an introductory workshop in Forum Theatre and decided to continue working with the approach. They saw Forum Theatre as a great opportunity to initiate change in their communities. During the process, they became increasingly confident in speaking about their feelings and working with them on stage.

The youth theatre group met once a week for rehearsals and organised a performance in a community centre at the end of 2019. In their regular group rehearsals, the young actors came to a better understanding of the frictions and disputes in their families and communities. They started to identify their own feelings and to speak about them in the group or play with them on stage.

The project activities helped them to strengthen their self-confidence and build group cohesion.

**“Today I had to hold a presentation in front of government officials about one of our programmes at CCK. You know, this was the first time I was not afraid of speaking in front of an audience. I knew how to use my voice. I knew how to use my body language. I felt so comfortable.”**

(16-year-old participant)

Along with discovering the Forum Theatre methodology, the young participants of the “Theatre for Change” project learned many life skills. They became more aware of how to present themselves, how to speak with confidence, and to better understand and control their breath. For some, theatre was a pathway towards dealing with their own emotions, such as anger or nervousness, in a more conscious way.

Although many of the group’s activities were interrupted in 2020 when the COVID-19 pandemic started, the “Theatre for Change” group continued after the end of the lockdown and two other projects emerged (Children’s Theatre Group and Online Storytelling for Social Change). Furthermore, a nine-week long Training of Trainers course was conducted in 2021 for 14 participants.

One of the most important observations from the project was the way that the participants slowly shifted their perceptions of problems from seeing them as intransigently difficult situations to viewing them as opportunities for change. The theatre exercises allowed the young people to take a closer look at patterns of behaviour in society. They noticed that common and reoccurring judgements and reactions could be questioned or challenged on stage. Their capacities to reflect on their own behaviour in disputes also expanded.

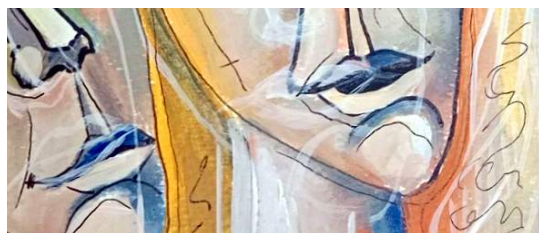
In a playful atmosphere, the CCK’s youth group gained collective awareness on the topic of bullying, which they chose to explore in more depth. They realised that they would like to see changes here, but did not know how to initiate them. This led to the creation of questions for developing a Forum Theatre play: “How can we address bullying at school? How can we increase kindness in the schoolyard so that students are no longer afraid?”

Interestingly, when the group started to intensify their explorations around bullying, they realised that the causes of bullying can be attributed to different levels, for example at school, in the community, family, etc. So, in developing the play, they had to ask themselves: do we want to address the problems in school, or do we want to focus on the domestic or community spheres? What kind of questions do we want to explore? In a process of weekly rehearsals of two to three hours they chose the school-focus and prepared a performance which was then staged for an audience of about 50 people. A second performance was then organised within the CCK premises.

It was very helpful to establish a support system at the beginning of the project. The participants were encouraged to look for someone close to them, a friend, a family member, or a trusted person in their neighbourhood, who supported the project’s idea of “Theatre for Change”. This person, who was outside the group, could then be a source of encouragement at any given moment. The participants could regularly talk to that person and share the different feelings and challenges they were experiencing during the process. This support system was considered a helpful addition to the processes of reflection that also happened within the group. Furthermore, it was seen as a protection against potential spoilers, such as people who might question the direction of change that the youth wanted to initiate.

### Important values for the “Theatre for Change” project:

- *Participation:* all participants are encouraged to express their ideas and feelings on an equal basis. Opinions are not judged, and freedom of expression is supported.
- *Knowledge:* knowledge is developed in a collaborative process and derives from the experiences and feeling that are stored in our bodies and minds. Sharing and learning from each other is at the centre of the process.
- *Acceptance and kindness:* as a group, everybody’s ideas, opinions and identities are accepted. The group meetings are a space of collective understanding and mutual listening with kindness.
- *Support and enthusiasm:* members of the group support each other. In addition, seeking support from outside the group can help. Enthusiasm is crucial.
- *Non-violence:* it is important for all participants to take care of each other’s feelings and needs and avoid all forms of physical and verbal violence. Anyone who feels themselves getting angry should try to find a space to talk calmly to someone about the source of their strong feelings.





### 3) Methodology for a Forum Theatre process<sup>5</sup>

The methodology of Forum Theatre can be learned by anyone, including those without any previous acting experience. The exercises are designed in a way that allows both actors and non-actors to discover and develop their skills, starting from their daily life experiences.

The facilitator (or *curinga*) guides the process in a dialogical manner that includes the fundamental principles of curiosity, empathy, and creativity (see chapter 1: “Forum Theatre – Origins and philosophy”). Generally, it is important to start each session with a concrete plan such as an order of exercises and a clear idea of how to introduce them. This can be seen as having respect for the group and their time, and it also conveys a sense of being protected to the participants. At the same time, a facilitator should be ready to adjust the plan if they notice that it is not working. It is essential to remain flexible to the needs of the group at any given moment. In either case, facilitators should express their initial goals for a rehearsal and let the participants know if they decide to amend them.

**Before starting**, the setting up of the rehearsal space can be a key moment. A place that gives a “welcoming feeling” is very important for a group. Many groups define a clear space for their work and decide to put all personal belongings, like bags and mobile phones, in a dedicated corner of that room. The clarity of the space can support the group to feel safe and to concentrate on the process.

**In the process**, different stages are important. The opening and closing of a rehearsal are central. A group can develop its own rituals of building a common space at the beginning and at the end of each meeting. A rehearsal always starts with a warming up phase to sensitise the body (movement, sensation, and voice) and connect to the group. Some exercises focus on the individual development of confidence on stage, and some more on increasing the trust level in the group. Most importantly, all exercises should invite playfulness and a certain lightness of approach. “Mistakes” that happen during exercises should not be judged. Everybody should feel that the goal is to have fun and to discover in a joyful way. The group should gradually enter into a trustful atmosphere where mutual support and respect are key elements. With this in mind, the warming up phase is a crucial part of preparing a group to work together. The facilitator should constantly be aware of the dynamic within the group. Every activity is an opportunity to learn something about the group, and this knowledge is important when planning further activities with them.

**After warming up**, the group starts exploring the topic it wants to work on. The image theatre method can be useful to understand the group’s interests and identify topics. Alternatively, the facilitator can introduce image theatre to work on certain pre-decided topics. Image theatre and improvisation exercises help the group to move towards developing a Forum Theatre model

---

(5) Boal, Augusto, *Games for Actors and Non-Actors*, London/New York: Routledge, Second Edition 2002.

scene. A certain amount of time should be dedicated to developing both the dramaturgy (how the main aspects of the drama will be presented on stage) and the characters of the play. While the forum part can be practised in the workshop, for the real dialogue experience, the group needs to invite external guests for a performance. After the performance, the group can start integrating the new learning into their play.

Throughout the process, **group reflections on exercises** can be enriching and are meant to be educational for the whole group. After any warming up exercise, facilitators can encourage the participants to openly share their thoughts and feelings. When listening to the variety of emotions and impressions coming up during different dynamics, the group will begin to integrate them into their collective learning experience. In a second step, they might be able to connect the theatre situation to their real-life circumstances. Sharing should be voluntarily and not be pushed. The facilitator invites it by asking open questions with an open and curious attitude.

### **Examples for questions:**

- What has happened for you during this exercise?
- What have you been feeling or thinking?
- What was the hardest/best part for you?
- Did you find anything surprising?
- What would help you to move forward?

Try to avoid closed questions that can be answered with “yes” or “no”. Choose open questions that make it clear that all feelings and experiences are valid. Likewise, refrain from using sentences starting with “why...” as they tend to narrow our communication by putting people on the **defensive**.<sup>6</sup> For instance, the question “What did you observe?” invites participants to reflect openly on the situation they witnessed and does not pre-suppose a certain answer, while the question “why did you ... do so and so” can lead to people to try and justify their actions rather than exploring them.

In the theatre process we focus on our observations, our feelings, and our impulses for change. Facilitators should practise active listening and hold back their own personal experiences. It is always best to ask the group for their perspectives. A variety of possible questions are suggested in the descriptions of the exercises.

Finally, as a facilitator, you are responsible for managing the time and you should take care that rehearsal processes does not end too abruptly. Ideally, there should be a moment for reflection at the end, as well as space for a physical closing moment. After every rehearsal, the facilitator should take notes to help them remember what worked and what did not work. These notes can be helpful in the facilitator’s own learning process and useful in preparing future rehearsals.

---

(6) For more inspiration on the use of language in dialogue work, see Marshal B. Rosenberg’s publication on non-violent communication (2005).

## Overview of described methods

Category of exercise	Name of the exercise	Main Goal of the exercise	Page
Group communication	Group agreement	Developing group norms agreements of working together	20
Warming up	Bing-bang-bong	Concentration	21
Warming up	Clap the rhythm	Concentration	22
Warming up	Name and movement	Getting to know names	23
Warming up	Name, name, name!	Getting to know names	23
Warming up	Similarities	Getting to know each other	24
Personal exchange	The story of my name	Getting to know each other	25
Warming up	Walking in the space – different versions	Physical Warming Up in space	25
Selecting pairs	Choosing a partner for an exercise	Playful group division	28
Warming up	Two by three by Bradford	Concentration in pairs	29
Warming up	Forest of sounds	Trust building	30
Warming up	Leading with two fingers	Trust building	31
Warming up	Mirroring exercise	Awareness on Movement	32
Warming up	The puppet	Awareness on Movement	33
Image Theatre	Complete the image	Introduction to images	35
Image Theatre	Spontaneous images	Introduction to images	37
Exploring power	Colombian hypnosis	Exploring dynamics	38
Image Theatre	Images to analyse conflict	Advanced image theatre	40
Play Development	Deciding on a topic	Group decision taking	43
Play Development	Dramaturgy in three images	Develop images of play	45
Play Development	The character walk	Improvising movements of own character	47
Improvisation	Improvisation exercise I: What are you doing?	Free improvisation	48
Improvisation	Improvisation exercise II: Switch your words	Free improvisation	48
Curing exercise	Warming-up the audience	Preparing the audience for active participation	54

## Warming Up – Beginning the journey

When beginning their journey together, some groups want to develop a joint agreement on how they would like to work together. It refers to individual and collective needs that should be respected in their work as a group. When people develop their own norms, they usually tend to feel more committed to them. This exercise offers a process for reaching a joint agreement.

<b>Group agreement</b>	
Category of Exercise	Group communication
Goal	Developing group norms on how to work together
Duration	Up to 30 minutes
Materials	A flipchart, pens, flashcards
Size of Group	8 – 16
Exercise	<p>The facilitator divides the group in small groups of 2, 3, or 4 participants and lets them share their needs while working in this group, asking “what do you need to feel comfortable in this group process?” Invite them to write down important points on flashcards.</p> <p>After about 10 – 15 minutes, ask each group to present their results and stick their flashcards onto a common board. As a facilitator, do not forget to write down your own needs and add them at the end!</p> <p>After everyone has presented, go through the needs of all the groups. Make sure that you understand what is meant. Are there any questions? What do you see? Are there similarities? Any contradictions? Anything that needs further discussion?</p> <p>Write down the common points that the group want to agree on an extra flipchart. This is your group’s agreement paper!</p>
Variation of the Exercise:	In smaller groups, you might also do the exercise without subgroups. You can then start with some individual reflection, asking each participant to write down their personal needs for the joint work. After 5 – 10 minutes, each person presents their flashcards and sticks them to a pin board so that everyone can see them.
Tips for the Facilitator	<p>This is a great way to understand the dynamic of the group. Take your time with this exercise so you can come to an agreement that the whole group commits to. Make sure that you really understand the needs of the participants.</p> <p>You might even want to discuss with the group what should happen if someone does not respect the agreement. How can everybody ensure that these needs are taken care of?</p>

Warming Up exercises serve several different purposes. As a facilitator, choosing a good mix is helpful for each process. The warm-up should connect the group to each other while awakening their senses. After focusing on separate parts first, you can then initiate exercises that use several senses at once. Both our bodies and minds need warming up to invite the flexibility that is essential for improvisation and to expand the capacities of our imaginations.



<b>Bing-bang-bong</b>	
Category of Exercise	Warming up
Goal	Develop concentration and focusing
Duration	5 – 10 minutes
Size of Group	8 – 20
	<p>The facilitator invites the group to stand in a <b>nice circle</b><sup>7</sup> where everyone can see each other and explains that the game is to pass a “clap” around the group. One person (usually the facilitator) starts by turning their body towards the person to their right and clapping their hands while saying the word “bing”. That person then does the same thing: they turn to the person on their right and clap to them to pass it on while saying “bing.” This continues around the circle until the clap comes back to the person who started the round.</p> <p>The exercise is then repeated to the left, this time with the word “bang”. The clap and the word go around the circle until they reach the first person again. These two steps are practised in several rounds until everyone feels safe doing it. Participants can then start changing direction from left to right but must always say “bing” if they turn to the right and “bang” if they turn to the left.</p> <p>Now, a third move is added. Anyone who has received a clap can send it to someone across the circle by looking that person in the eyes, clapping, and saying the word “bong”. The sender should ensure that the person they are sending the clap to is aware that they are receiving it! The recipient can decide which of the three moves to continue with (bing to the right, bang the left, or bong across the circle).</p>
Variation of the Exercise	In an easier version, the same clapping exercise can also be done with only one sound that remains the same for all clapping directions (e.g. “iYYYYAAA!”).
Tips for the Facilitator	<p>When using this exercise at the beginning of a group process it can also serve to develop a sense of the group being together and having fun to break the ice.</p> <p>When explaining the exercise, make sure you do it step-by-step and give everyone time to practise going in each direction. When the participants are feeling comfortable enough with the procedure, encourage them to speed up. If some are confused, slow down and invite everybody to concentrate. Be generous and joyful with potential “mistakes”, taking them as an important part in the learning process. Just restart whenever there are moments of confusion. Make sure it is fun for everyone and the group is improving while doing it. If it is not working, just move on to the next exercise.</p>

(7) A “**nice circle**” is one where everyone has enough space to feel comfortable and where everyone can see each other. This is important because participants should get a sense for each other and give everyone space. A nice circle is also something symbolic. There is no beginning and no end, there are no hierarchies. Everyone is equal in a circle.

<b>Clap the rhythm</b>	
Category of Exercise	Warming up
Goal	Concentration, getting a group sense of a common rhythm, learning names
Duration	5 – 10 minutes
Size of Group	8 – 16
Exercise	<p>The group stands in a circle. Let the group count so that each participant has a number. Remind them to remember their numbers.</p> <p>Everyone is supposed to clap both hands on their knees at the same time. The second move is clapping the hands together. Then, we snap our fingers with our right hand, and we do the same with our left hand. The rhythmic movements re-start from its beginning:</p> <p>1. Clap hands on your knees. 2. Clap hands together 3. Snap fingers of the right hand 4. Snap fingers of the left hand. Repeat.</p> <p>Now, add numbers. Choose someone to start. The group continues following the same movements but when the group clicks their fingers the person starting says their own number on the left hand click and another person's number on the right hand click. That person then continues by saying their own number on the left hand click and another person's number on the right hand click.</p> <p>As an example, let's assume that Ahmad is number 4, Marah is number 6, and Rand is number 1. The group continues with the rhythm (knee clap – hand clap – right click – left click) until Ahmad is ready to begin. Then, Ahmad says “four” (his own number) on the right-hand-click and “six” on the left hand click. That means it's now Marah's turn. The group continues with the movements and when Marah is ready, she says “six” (her number) on the right-hand-click and “one” on the left-hand-click. Rand is number one, so now it is her turn. When she is ready, she says “one” on the right-hand-click, and the number of whoever she wants to be next on the left-hand-click. Make sure that the group maintains a consistent rhythm! The group can start slowly, giving the person whose turn it is time to think what number to call next, but speed up until there is no waiting between people having their number called and calling out the next number.</p> <p>Once the group is comfortable with the exercise, do the same thing but this time using names instead of numbers. So, if Ahmad is first, the game might go: knee clap - hand clap - right click (Ahmad says “Ahmad”) – left click (Ahmad says “Rand”) – knee clap – hand clap – right click (Rand says “Marah”) – left click (Marah says “Tawfiq”) and so on. Again, start slowly, and allow the group to build up speed as they grow more confident.</p>

Tips for the Facilitator	<p>Explain everything carefully step by step, and make sure the group stays in a consistent rhythm.</p> <p>While this exercise is a lot of fun, it also takes a lot of concentration within the group. If they can manage to stay together for a few minutes they can really feel harmonised. It serves as both an energiser and a concentration game, while also helping everyone to learn each other's names.</p>
--------------------------	---

<b>Name and movement</b>	
Category of Exercise	Warming up
Goal	Getting to know names, warming up physically and vocally, welcoming everybody to the group
Duration	10 – 15 minutes
Size of Group	8 – 16
Exercise	The group stands in a circle. One person takes a step into the circle, says their name, and makes a movement of their choice (for instance waving, bowing, turning around, jumping). The person steps back and then the whole group steps into the circle together repeats the person's name and makes exactly the same movement three times, then steps back into the original circle. Then it is the next person's turn until everybody has presented themselves in different ways and been echoed by the group.
Variation of the Exercise	In an additional step, you can ask everybody to repeat their own name and movement once more, so that everyone can memorise them. Then, anybody from the circle can volunteer to run into the centre and just stand there, waiting. The group has to remember that person's name and movement and try to replicate it. If the group is correct, the volunteer returns to the circle and someone else steps in. If the group is struggling to remember the volunteer's name or movement, they can help the group to remember.
Tips for the Facilitator	Encourage participants to trust their first impulses and assure them that any movement they choose is a good one.

<b>Name, name, name!</b>	
Category of Exercise	Warming up
Goal	Remembering names, energiser
Duration	5 – 10 minutes
Size of Group	8 – 16
Exercise	The group stands in a circle. One person stands in the centre and starts walking towards one of the people around the edge while quickly saying that person's name three times. That person has to shout "stop!" before their name is called the third time. If they do so, the person in the middle tries again with someone else. If they succeed in saying someone's name three times without being stopped, that person replaces them in the centre of the circle and the game continues.
Tips for the Facilitator	Encourage the participants to try different variations of voice and tempo when they are saying their names.

<b>Similarities</b>	
Category of Exercise	Warming up
Goal	Getting to know each other
Duration	5 – 10 minutes
Size of Group	8 – 16
Exercise	<p>The group stands in a circle. As facilitator, you will have prepared some statements or questions that can be answered with “yes” or “no”.</p> <p>Tell the participants that you will make a statement or ask a question, and everyone who thinks the answer is “yes” should step into the middle of the circle. If their answer is “no” they just stay where they are. After each statement, they return to the circle and the next question or statement is shared.</p> <p><b>Statements might be as follows:</b></p> <p><i>I come from Al-Karak.</i></p> <p><i>My parents (my mother, my father) are originally from Palestine.</i></p> <p><i>I like the colour blue.</i></p> <p><i>I like a barbecue-breakfast with my family on Fridays.</i></p> <p><i>I like Fairuz.</i></p> <p>...</p>
1 <sup>st</sup> Variation of the Exercise	<p>You can also let the group ask questions. In this case it is good to introduce the method by saying that the person making the statement/asking the question should be able to answer “yes” to it. So, if someone says “I like to study for school” they should step into the circle where anyone else who likes studying can join them. If they do not like studying, they could say: “I do not like studying for school” and step into the circle. While such differences are small, they help to invite further questions, and the person asking the question will also be revealing something about themselves.</p>
2 <sup>nd</sup> Variation of the Exercise	<p>You can also make a circle of chairs and let one person stand in the middle without a chair. That person then makes a statement or asks a question that is true for them. Everyone who responds with a “yes” then has to quickly get up and swap places with someone else who said yes. The person in the middle tries to sit on one of the chairs when they are empty, and whoever is left in the middle when everyone else has sat down and then shares the next question or statement.</p>
Tips for the Facilitator	<p>The objective of the activity is to know each other, try to choose in a sensible manner your questions; avoiding very personal questions.</p>

<b>The story of my name</b>	
Category of Exercise	Personal exchange
Goal	Getting to know names, learning about personal backgrounds, sharing something about oneself
Duration	10 – 20 minutes
Size of Group	8 – 16
Exercise	The group sits or stands in a circle and the facilitator invites them one by one to say their name and share a story about it. This could be a story about whoever gave them their name or what their name means (general meaning or meaning within the family). The participants could also be asked to write their names on a flipchart before offering their story. Encourage the group to listen attentively to the various stories behind the names.
Tips for the Facilitator	This exercise is also about practising active listening. Encourage the group to listen to each other, without interruption. If someone has a question to understand, they can wait for the person to finish their story and then ask the question.

<b>Walking in the space – different versions</b>	
Category of Exercise	Warming up
Goal	Sensing the space physically and mentally, sensing the group in the space
Duration	10 minutes
Size of Group	Up to 20 (depending on size of the space)
Exercise	<p>Most theatre processes start with a walking exercise to shape the group's awareness of the space around them. Many variations can serve the same purpose and can be altered to focus on different nuances.</p> <p>As a good introduction, a group should be invited to walk freely around the space while paying attention to their own personal walking style. They should move consciously by feeling the ground beneath their feet and noticing the movements that the upper part of their body, including their arms, is making. While moving they should try find space by changing direction or going backwards whenever they feel that too many people are mingling in the same part of the room. After a while they are asked to start perceiving the other participants and making eye contact briefly as they pass. As they are walking the facilitator explains that they are going to call out a number from 1 to 5 and if the number is one the group should walk in slow motion, if it is two they should walk slowly, if it is three they should walk at their normal speed, if it is four they should walk fast, and if it is five they should start running (alternatively, the spectrum could also be from 1 to 10). The group should keep moving all the time, constantly adjusting their speed to the number that the facilitator announces. Ideally, they should keep a safe distance from each other even when they are running.</p>



<p>1<sup>st</sup> Variation of the Exercise</p>	<p><b>Variation 1: Stop and go</b></p> <p>The group walks around the space and when the facilitator claps, everyone immediately freezes and holds the position they are in.</p> <p>As a next step, the facilitator invites the group to walk again but to look at each other while doing so and whenever one person in the group stops, the whole group should also freeze. The person who stopped first then starts moving again and everybody should instantly follow them until another person stops. Do this for several rounds so that different people experience the feeling of stopping and having the whole group following their lead. The goal of this walk is to be very attentive to everyone and to experience the group's awareness as highly interconnected. <i>Stop and go</i> can also be connected to any of the other walking exercises.</p>
<p>2<sup>nd</sup> Variation of the Exercise</p>	<p><b>Variation 2: Greeting each other</b></p> <p>The participants walk through the room at a moderate pace. Whenever they meet a person, they should spontaneously decide on a small physical gesture with which to greet each other and then continue walking. They can use common greetings (handshake, hand on the heart, bowing, etc.) or make up their own funny ways of saying hello (clapping their hands, having a small dance, etc.). If the group is only just getting to know each other, they can also say their name once again: "Good morning, my name is Sarah." – "Good morning, Sarah, I am Tarek."</p>
<p>3<sup>rd</sup> Variation of the Exercise</p>	<p><b>Variation 3: Walking through imaginative spaces</b></p> <p>As the participants walk through the room at a moderate pace, the facilitator asks them to imagine that they are walking through different terrains.</p> <p>The facilitator might say something like: <i>"Please start walking and concentrate on your feet touching the ground with every step. Imagine you are walking through sand that is covering your feet. Just feel the sand on your feet. Is it warm or cold? Just imagine... Now, slowly, you realise that the sand is transformed into small dirt... feel the dirt on your feet, how do you walk now? Continue to move and you have now entered a little garden. Feel the ground of that garden under your feet... here, you are smelling jasmine... imagine the smell of the jasmine flower. You are feeling the sound of the wind that has slowly started... and the wind blows stronger and stronger, but you keep walking. Finally, you have reached the corner where you usually meet your friends. You find the corner in the room, take a deep breath, and look at each other. Now: welcome back to this room!"</i></p> <p>Make sure that participants form a really clear picture of whatever they are walking through. For example: what kind of sand? Is it the Dead Sea? The Red Sea? A valley? You can combine different settings. Make sure they concentrate fully on their movements and their imagination. Usually that is easier when they are fully concentrating on their own movements without interacting with others.</p>

<p>4<sup>th</sup> Variation of the Exercise</p>	<p><b>Variation 4: Walk like an animal</b></p> <p>This time, the facilitator asks the participants to walk like a certain animal. For example: let us walk like a giraffe! How does that look with long legs and the head up high? Then, let us walk like a cat or a tiger!</p> <p>Side notes for the facilitator: since the participants might find this exercise embarrassing, a certain level of trust should be developed within the group before introducing it. As a facilitator, you could also participate in the exercise. Try to encourage the participants to concentrate on themselves and to feel their bodies. Remember: this is an exercise in exploring our bodies and imagination and stepping into a different scenery, a different body, another character. We can learn a lot by observing and copying animals.</p>
<p>5<sup>th</sup> Variation of the Exercise</p>	<p><b>Variation 5: Stop and Up!</b></p> <p>The group walks through the space at a moderate pace. When the facilitator says “stop!” everyone stops, and when the facilitator says “walk!” everyone starts walking again. After a few times, switch the rules around: everybody should continue walking when the facilitator says “stop”, and stop when the facilitator says “walk”. Two more commands are then introduced: When the facilitator says “up!” everyone jumps. When the facilitator adds: “down!” everyone crouches on the floor. After a few practices, these instructions are also be reversed: when the facilitator says: “up!” everyone goes down, when the facilitator says: “down!” everyone jumps. As a facilitator you can also confuse things by moving in the opposite way to the instructions that the group are trying to follow (e.g., if the instructions are currently reversed and you say “walk” everyone should stop, but you keep walking and see if anyone follows you).</p>
<p>Tips for the Facilitator</p>	<p>Most of the “walking exercises” are meant to be done in silence. Invite the participants to concentrate on themselves and their movement and try not to talk to each other. Groups can sometimes tend to start walking in imaginary circles along the walls of a room. If you notice this happening, invite them to try and imagine crossing the room in lines and changing direction at different points to avoid walking into each other. This will help the group get a sense for the whole space.</p>

<b>Choosing a partner for an exercise</b>	
Category of Exercise	Selecting pairs
Goal	Dividing the group into pairs or subgroups randomly
Duration	5 minutes
Size of Group	6 – 20
Exercise	<p><b>Selection by lottery</b></p> <p>Dividing into pairs or subgroups can be uncomfortable, especially with groups who are still getting to know each other. Different division exercises can help to smooth the process. As a facilitator we want the participants to experience different exercises with different group members, and especially with those who are less familiar to them. One simple way is to select partners by using a lottery. Write down the names of all the participants on small pieces of paper and put them into a box or something similar, so that they cannot be seen. Let one participant take out two pieces of paper and read the names aloud. These two form a pair for the next exercise. Another participant reads the next pieces of paper until the group is divided in pairs.</p>
1 <sup>st</sup> Variation of the Exercise	<p><b>Variation 1: Divided postcards</b></p> <p>As preparation, take a set of postcards and cut them into two pairs but unevenly, so that no two pairs are alike. Put them in a box or something similar and invite the participants to each draw out one piece of postcard. Once everyone has a piece, let them find mingle with each other to the person with the matching piece. Depending on the number of participants you can cut the cards into three or four pieces and do this exercise with groups of three or four people.</p>
2 <sup>nd</sup> Variation of the Exercise	<p><b>Variation 2: Acting like animals</b></p> <p>Prepare by writing down the names of different animals (e.g., elephants, birds, camels, monkeys, etc.) on pieces of paper. Make sure that there are two of each animal so that they each have a pair. Fold the papers, put them in a box, and ask the participants to each take one piece of paper, open it secretly, and then start moving like the animal they have chosen. Once they are all moving around the space as if they are their animal, ask them to watch out for someone making similar movements. Once the participants have correctly identified their matching animal, they form a pair and move like the animal together.</p>
Tips for the Facilitator	<p>For some of the exercises, particularly those that involve physical touching, it is recommended that the participants are divided into male and female groups. You need to be very sensitive here when choosing pairs, and will sometimes have to adapt the methods to fit the situation. You could decide to let the participants choose for themselves who they want to work with or prepare different types of lotteries that avoid sensitive situations.</p>

<b>Two by three by Bradford</b>	
Category of Exercise	Warming up
Goal	Developing listening and attention. Concentration, fun, inviting a relaxed atmosphere for mistakes
Duration	15 minutes
Size of Group	6 – 20, in pairs
Exercise	<p>The group is divided into pairs and asked to find an empty spot in the room where they can stand facing each other.</p> <p>The facilitator first invites the pairs to keep counting from one to three in turn. Person A says “one”, person B says “two”, person A says “three”, then person B immediately starts again on “one”, and so on. Naturally, confusion can already occur in this first step. As a facilitator, explain that it is a concentration game and that mistakes are welcome. Whenever something goes wrong, the pairs should just continue without giving it much attention. When things are working well, you introduce the second step.</p> <p>In step 2, the participants should use a movement together with a sound instead of the number 1. Number 2 and 3 remain the same without movement. Then they practise – “movement with sound, 2, 3, movement with sound, 2, 3” and so on. Let them practise for a few rounds.</p> <p>Step 3 is then introduced, in which the pairs replace the number 2 with a very different sound and movement (if the movement for 1 was a jump with a high sound, the movement for 2 might be kneeling with a low sound). Number 3 stays the same. Again, let the pairs practise.</p> <p>Finally, after the first steps are working well, they should replace the last number (number 3) with a third movement and sound. They then practise this sequence without any numbers. When it gets easy, they can try to speed up.</p> <p>At the end, the facilitator can invite all pairs to quickly present their little sequence for a few rounds. This is usually very funny as all of them look different. The participants are usually laughing a lot about themselves as well as others in this process, and this joint laughter can help to create a relaxed atmosphere for the workshop. As a facilitator, make sure that it is not about doing the exercise well or not. It is about having fun as a group with a challenging exercise.</p>
Tips for the Facilitator	<p>Make sure you introduce each step separately to build the exercise gradually. Observe how long the group needs until each step is working before moving on to the next level. If you take unnecessarily long for each level, it might get boring. If you move too fast, it might be too challenging for some of the group. Be very attentive on the rhythm that this particular group needs.</p>

<b>Forest of sounds</b>	
Category of Exercise	Warming up
Goal	Trust building between partners, concentrating on listening as a means of expanding awareness
Duration	~10 minutes
Size of Group	6 – 16, in pairs
Exercise	<p>The participants are divided into pairs and invited to choose a sound that they can easily keep making for some time. It might be the sound of an animal or anything else that they imagine hearing in a forest. Each pair presents their sound quickly to the group to make sure that all the sounds are different. If any of the sounds are too similar, ask one of the pairs to change theirs.</p> <p>One member of each pair then closes their eyes and the other guides them around the room without touching them, just by making their chosen sound. Invite the partners whose eyes are closed to fold their arms in front of their chests. The participants with their eyes closed walk slowly around the room following the sound of their partners. They should stop moving whenever they cannot hear the sound clearly and wait, without opening their eyes, until they can hear the sound clearly again. After about two minutes invite the pairs to switch roles. At this point you can also ask if any of the pairs would like to change the sound they are making, should they be finding it too difficult to identify.</p> <p>After another 2 minutes ask the pairs to share their impressions of the exercise with their partner. Finally, reflect together in the group. Questions for sharing might be:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>How did you feel when you were the one doing the guiding?</i></li> <li>• <i>How was it to follow?</i></li> <li>• <i>Has the exercise changed your perception of the room in any way?</i></li> </ul>
Tips for the Facilitator	<p>Ideally, as a facilitator, you would quickly demonstrate the exercise with one volunteer before letting the group do it together.</p> <p>During the exercise, make sure you observe attentively to make sure that the partners doing the guiding are taking care of the ones following. You can softly intervene if you think anyone is about to bump into anything.</p> <p>This is a trust-building exercise that requires some knowledge of each other as a group and is not recommended for the first or second session.</p> <p>The debriefing is very important as experiences can be very different, and it is important to reflect on them as this is also a process for the group to learn about each other's sensitivities.</p>

<b>Leading with two fingers</b>	
Category of Exercise	Warming up
Goal	Trust building between partners, learning to take care of each other
Duration	~10 minutes
Size of Group	6 – 16, in pairs
Exercise	<p>The facilitator divides the group into pairs. Since this is an exercise where the partners will be touching each other, it might be recommended that the group forms male and female pairs. This exercise is similar to the previous one except that rather than using sounds, the pair lead and follow by touching the tips of their forefingers and middle fingers together. One person starts as the leader and the other person follows with their eyes closed. The leader guides the follower slowly around the room, indicating changes in direction only by using the tips of their two fingers.</p> <p>After one or two minutes, the facilitator should gently stop the exercise and tell the pairs to change roles. The follower becomes the leader and vice versa. After another one or two minutes, stop the exercise again and give the participants some time to talk in pairs about the experience. Then gather the group in a circle for a joint reflection. Possible questions can be:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>How did you feel while following?</i></li> <li>• <i>How did you feel while leading?</i></li> <li>• <i>Which did you like more? Why did you like one better than the other?</i></li> <li>• <i>Have you noticed any changes in the room?</i></li> </ul>
Variation of the Exercise	It is possible to play some soft music during this exercise.
Tips for the Facilitator	<p>Since this exercise requires some trust in the group, it is not recommended until the group is familiar with each other.</p> <p>As a facilitator, make sure you observe the pairs carefully during the exercise to make sure that the leading partner is taking care of the follower.</p> <p>If not, please make an announcement that it is important to do the exercise gently and that moving slowly makes it easier to both guide and be guided.</p>



<b>Mirroring exercise</b>	
Category of Exercise	Warming up
Goal	Connecting in a non-verbal way, develop awareness for body language
Duration	5 – 10 minutes
Size of Group	6 – 20, in pairs
Exercise	<p>Divide the group into pairs. Ask the participants to stand in front of each other as if they were facing a big mirror. One person starts to lead by making movements. The other has to follow the same movements by mirroring them. Ideally, it should look as if both participants are acting as if they were one. After a few minutes the pairs change. Finally, you can invite the pairs to try it without one person consciously leading, but by trying to just sense the way that their partner is moving.</p> <p>After finishing the exercise, facilitate a short reflection of the experience:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>How did it feel to mirror each other?</i></li> <li>• <i>How was it to lead? / How was it to follow?</i></li> <li>• <i>How was it to mirror without a leader? How did you manage it?</i></li> </ul>
Tips for the Facilitator	<p>In this exercise you could divide the group into male and female pairs but make sure that you introduce clear rules on how it should be performed, and on the use of space. For example, that the mirror cannot be touched and that the pairs need to keep a certain distance between them. Make sure that the leaders are not forcing their followers into any uncomfortable positions. If you observe such a situation, you can kindly remind the group that the exercise is about working together as a team or, if you deem it necessary, intervene.</p>

<b>The puppet</b>	
Category of Exercise	Warming up
Goal	Develop awareness of body movements and of the movement of others
Duration	10 minutes
Size of Group	6 – 20, in pairs
Exercise	<p>Divide the group into pairs and let them stand facing each other. They should imagine that they are puppets that can only move when a puppet master moves their strings. Without talking, the participant who is leading imagines that the puppet master is pulling the string that is attached to a particular part of their body and move accordingly. The follower should then imagine that the same bit of string is being pulled by their puppet master and move in the same way. It is necessary to be very slow, clear, and precise about which part of the body the leader wants the follower to move. For example, the leader can imagine the string attached to one of their joints (wrist, knee, shoulder, etc.) is being pulled, and gently start lifting it up. Movement can also start with an imaginary string above the head or the feet. Only the part of the body that the “imaginary string” is attached to should be moved, while the rest of their body stays motionless. Both participants need to be very precise in this exercise. A puppet has no muscles, so it can only move one of its body parts if someone pulls the correct string. The leader must take responsibility for the follower and make sure that the follower is safe. It is possible to play soft music during the exercise.</p> <p>After a few minutes, ask the participants to change their roles and repeat the exercise. They should reflect on the experience afterwards.</p>
Tips for the Facilitator	<p>This exercise should take place at an advanced stage of the process. You can introduce it when you feel that participants are already quite experienced in exploring physical movements in pairs and in working with the space. Be very precise when you show how the exercise works. You might want to consider separating male and female participants. Make sure that the leader is not forcing the follower into any uncomfortable positions. Remind the group that this exercise is about working together as a team.</p>

## **Image Theatre – Digging deeper into the process**

Image theatre is one of the basic techniques used in the methodology of the Theatre of the Oppressed to support digging deeply into a topic and understanding it from our bodies' experiences. Image theatre helps with both analysing social realities and bringing emotional depth to certain issues. A group can start working with images after warming up, both physically and mentally, and going through a process of trust building.

Groups can use images to share different views on situations they have experienced. Furthermore, they can be invited to create images to reflect “ideal situations” of something that they wish for in an imaginary space. As such, image theatre can shift back and forth between what is real and what we wish to be real.

Working with image theatre is a very important step before starting the development of a Forum Theatre play. It can help with choosing a topic and with creating a group awareness of the important dimensions of this topic. Image theatre can be a first step towards creating scenes and characters.

### **How does Image Theatre work?**

In image theatre, we create human sculptures. We use our whole body to express attitudes and emotions as well as relationships between people. Although we sometimes integrate specific objects into our image, when starting to work with images we focus on the body first. Images are multi-dimensional in their meaning. Therefore, although we can usually agree on how we would describe what an image looks like physically, when it comes to interpreting it, an image can be understood in many ways. Depending on the background and personal experience of the observers, an image might activate different memories. It is important to embrace all these multiple dimensions when facilitating an image theatre process, as they shape our group awareness and expand our imagination skills. Do not try to reduce the meaning of an image by heading for a quick consensus (“Do you all agree that this image is a scene between a father and his son?”). As we listen to each other's mental connections we learn about the different layers of expression that an image provokes (“So, this reminds you of a scene between father and son. What else could it possibly be? Does anyone have other ideas of what this could be about?”).

The goal of working with images is to learn from our physical expression so that we start to use our body language in a more conscious way on stage. At the same time, we sensitise our perception. Our bodies often carry a depth of knowledge that is beyond what we might be able to express directly with words. Images often stay in our minds for a long time and can have a strong impact.

The following exercises are helpful pre-steps before working on images.

<b>Complete the image</b>	
Category of Exercise	Image Theatre
Goal	Learning to express in physical images, training in how to listen to the language of images
Duration	15 minutes
Size of Group	8 – 16, in pairs
Exercise	<p>The group stands in a big circle. The facilitator invites two participants to volunteer to present the exercise.</p> <p>The volunteering participants are asked to walk towards each other in silence, shake each other's hands, and then freeze in the moment of the handshake. To freeze means they should keep the same body positions and facial expressions and keep looking in the same direction. Should they feel that this is becoming difficult they can take a short break, relax their body, and then return to the posture.</p> <p>The other participants are then told: <i>"Imagine that you do not know these two people. Let us look at their positions. Can you describe what you see? How are they in relation to each other? Are there any tensions anywhere in their bodies? If so, where?"</i></p> <p>Let the group describe the positions in detail, then slowly move towards questions of interpretation:</p> <p><i>What ideas do you have about who these two characters could be? Do you think they know each other? What kind of relationship do you think they have? What could this meeting be about?"</i></p> <p>Welcome any ideas and fantasies that the group may have. They can also contradict each other with their interpretations.</p> <p>In the next step, one actor (A) is asked to "step out" of the image, while the second actor (B) remains motionless. The group can then be asked: <i>"How does the image look now?"</i></p> <p>Another participant (C) is then invited to complete the image by replacing A and freezing in the scene with B, but in a different position to the one that A had been holding. The group is again asked to offer brief observations and possible interpretations. Then the B moves out of the image and someone else (D) completes the image with C in a different way. The exercise continues with a new person (E) replacing C, and so on. After a few changes, the facilitator stops inviting comments between changes and lets the group continue moving from image to image in a faster rhythm.</p> <p>After the group is clear about the exercise the facilitator splits them into pairs (maybe male/female) and explains that they will now do the same exercise just with their partner. They start with the handshake then one person (person A) moves out, takes time to look at the other person (person B) in the frozen image and then steps back in, adopting a different posture. Person B then moves out, looks at person A with their new posture, and steps back in, adding something new.</p>

	<p>They are told not to explain what they are doing verbally, regardless of whether the other person understood what they were trying to do or not.</p> <p><i>Example: Nour and Banan are performing. They walk towards each other and shake hands. Banan then steps out of the image and goes back into the circle, whilst Nour holds this image of shaking hands with someone. Majd now thinks of what else Nour could do instead of shaking hands. Majd imagines that Nour looks like she is buying something at the market, and she steps into the image and adopts the poise of a seller. Nour then leaves the image and goes back into the circle while another participant joins Majd and creates a new image.</i></p>
<p>Variation of the Exercise</p>	<p>After completing the exercise in pairs, there can be an additional step in groups of three. Here, persons A and B perform the handshake and freeze. Person C then looks at them and joins them in the image, making it an image involving three people. Person A then moves out of the image, looks at the image B and C are creating, then re-joins it with a different expression. Then person B leaves the image, observes A and C, and adds a new position. They keep taking turns without stopping and allow the image to transform from one thing to another.</p>
<p>Tips for the Facilitator</p>	<p>Be aware that this activity forces the participants to work on their imagination and creativity. You might tell them to imagine being in a “dialogue through images”. Give them enough time in the beginning to clearly understand the exercise. Encourage them to be spontaneous and to follow their first ideas and impulses. If necessary, motivate them to continue even when they are getting bored. Passing through these moments of boredom can lead to encountering new and interesting ideas.</p> <p>After the exercise, you can ask the group to share their feelings and reflections:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>How did you feel while doing this exercise?</i></li> <li>• <i>How did it work out to express things in images?</i></li> <li>• <i>Did you sense that small stories or shared themes were appearing from the images? If yes, what were the stories?</i></li> </ul> <p>It is not guaranteed that little ‘stories’ will develop between the participants during this exercise, and if not, that is totally okay. As a facilitator, ask in a curious and open way. Any participants who saw stories can share them, and those who did not, should not feel that they missed out on something. It is a way to sensitise the group to the fact that images can carry the meaning of a story on their own.</p>

<b>Spontaneous images</b>	
Category of Exercise	Image Theatre
Goal	Start playing with the vocabulary of Images
Duration	10 minutes
Size of Group	8 – 16
Exercise	<p>You can start with a walking exercise so that the group is moving freely in the whole space. As they are moving around the room, the facilitator says that they are going to announce a topic and the participants should spontaneously create a group image of it. One person moves into the middle of the room and starts the image, then step by step everybody joins them to create a group image. The image should be completed within 10 seconds.</p> <p>For example, the facilitator announces: “Family picture!” Without any verbal communication the group needs to jointly create a family picture. To increase the fun, the facilitator can start counting down from 10 to 1.</p> <p>Once the participants have finished forming the image the facilitator can clap and the group should dissolve the image and start walking again. The exercise starts again with another topic (e.g., Falafel shop, schoolyard etc.). Be creative and develop your own topics for spontaneous images that fit the group you are working with.</p>
Variation of the Exercise	<p>Instead of moving from one picture to the next immediately, the facilitator can also ask the participants to quickly describe what they feel is being expressed in the image. It should just be a couple of comments and then the exercise should continue with physical movement again.</p>
Tips for the Facilitator	<p>In the beginning, choose topics that are close to the participants’ lives to make sure that everybody can form an image of it in their mind. This activity should encourage the participants to concentrate on their physical impulses and to start trusting their bodies’ reactions. When observing participants who might be taking a long time to think of a really good image, encourage them to just take up any position they feel might fit. Since having to make instant mental judgements on spontaneous ideas can often block actors on stage, it is important to support them in taking the risk to act without too much thinking. After a few rounds, you can increase the challenge by announcing topics that are more abstract (like: social justice, climate change, a peaceful society, etc.).</p>



<b>Colombian hypnosis</b>	
Category of Exercise	Exploring power
Goal	Exploring the dynamics of power and powerlessness with the body, sensitising the participants to the different roles we tend to play in power relationships; an invitation for reflections on hierarchy
Duration	15 – 30 minutes
Size of Group	8 – 16, in pairs
Exercise	<p>The participants are invited to stand in front of each other. One person is requested to lead the other using just the flat of their hand. The leader's hand should be held about 30-40 centimetres in front of the follower's head. The follower is asked to fully concentrate on the palm of the hand and ignore the rest of the people in the room. When the hand turns to the right the head of the following person turns to the right. When the hand moves further, the follower should follow with their whole body. The leaders can move throughout the room and experiment with different movements such as going up and down or back or forth. The leader must take responsibility for the follower and make sure they remain safe. After 2-3 minutes the facilitator tells the group to switch roles.</p> <p>After this experience it is very important to take time for reflection, acknowledging that different kinds of feelings can come up during it (see: Tips for the Facilitator).</p>
1 <sup>st</sup> Variation of the Exercise	As a second step, the participants can be asked to lead and follow at the same time. Both hold their right hand flat in front of the face of their partner. Then they move and follow at the same time for a minute. Experiences with this variation should be shared as a separate reflection.
2 <sup>nd</sup> Variation of the Exercise	<p>In addition, the Colombian hypnosis exercise can also be done in groups of three which intensifies the whole experience. For this variation, the group should have first practised in pairs. They divide into groups of three. One person leads the other two by holding one of their hands flat in front of the other two's faces. The leader uses both their hands to guide the two people at the same time. The facilitator should allow each person to lead for about one minute before changing the roles.</p> <p>A reflection should then be offered after both exercises (in pairs and in groups of three) are finished. The facilitator invites the participants to express their experiences during the different steps of the exercise. Feelings often change from one step to the other.</p>

<p>Tips for the Facilitator</p>	<p>Invite the participants to do this exercise in silence and to fully concentrate on their body. Observe the group very attentively during this exercise. If you see that any of the leaders are using their power status to make their follower(s) go into uncomfortable positions, make sure that you intervene if necessary. You can choose to give more or less time whenever you sense that the intensity in the group should be higher or lower.</p> <p>For the reflection: Start by asking questions about the different feelings that the participants had in the different roles (following and leading).</p> <p>Be aware that for some participants this is a strong exercise where they really have the feeling of being powerless (which ranges from rising anger to frustration or even resignation). For others it might be very intense to experience the feeling of having power over someone (which might lead to joy but could also lead to feelings of shame or being overwhelmed). Some might also experience it as a trustful experience of respectful joint playfulness. It depends on the moment and the dynamic between the pairs. All experiences are valid, and the most important thing is to find a respectful space for sharing them.</p> <p>After different kinds of feelings have been shared, the facilitator can ask about transferring the exercise to real life experiences:</p> <p><i>What kind of situations can you remember where you have experienced similar dynamics? What kind of relationships in our society can be experienced in this way?</i></p> <p>Sometimes, this sharing can already bring ideas for potential Forum Theatre ideas. However, the first goal of the exercise is to enter into a sharing of personal experiences with power, power abuse, powerlessness, etc.</p> <p>Note: This is not a trust building exercise! Before introducing a group to the hypnosis exercise, make sure you sense that the group is already familiar with each other.</p>
---------------------------------	---

<b>Images to analyse conflict</b>	
Category of Exercise	Image Theatre
Goal	To reflect on notions of power, conflict, violence with an embodied practice
Duration	45 – 60 minutes
Size of Group	8 – 16; in groups of 3 – 5 participants
Exercise	<p>This exercise builds on the introductory exercises to both image theatre and Colombian hypnosis. The group develops physical images on topics like conflict, power, violence, and peace.</p> <p><b>Step 1: Group image</b></p> <p>The group divides into subgroups of 3 to 5 participants, depending on the group size. Allow the groups 15 minutes to create a joint image on a topic of your choice. The image must be a physical shape comprising the body postures of all the group members (including their position, facial expression, and viewing direction). They can share their ideas verbally for a short period before jointly creating the image. Alternatively, one group member can be assigned to direct the group by shaping the whole image and telling the other members how to stand, and how and where to look). Preferably, they should <i>show</i> their ideas for physical expressions rather than <i>explaining</i> them verbally.</p> <p><b>Possible topics that a facilitator might chose:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• An image of tension or violence at school</li> <li>• An image of a tension within the family</li> <li>• An image of a situation of tension within our society</li> <li>• An image about a conflict in a male-female relationship</li> <li>• An image of a “peaceful society”</li> </ul> <p>They can think of a situation that they can relate to the topic and might even assign roles to each other. They can also express power relationships in an abstract way.</p> <p><b>Step 2: Presentation of images</b></p> <p>After the 15-minute preparation period, the groups come together and agree on a part of the space that will act as a stage. The facilitator asks each group to present their image to the other groups on the stage. The rest of the group forms an audience for the image and either sits or stands in front of the stage. Initially, the audience is invited to give comments on what they see in the image while the group should just listen and hold their image in silence. If players have chosen difficult postures (like holding an arm or a leg up in the air) and get too tired, they can relax their arms or legs occasionally for a short moment and then return to the image.</p> <p>The facilitator welcomes comments from the audience with questions like: “<i>What do you see in this image? What is your impression? How would you interpret it?</i>” As a facilitator, encourage them to voice all their feelings and thoughts even when they contradict each other. It is all part of the collective learning process.</p>

	<p>Example: Zaid, Ahmad and Mohammad create an image about the topic of “violence” and choose to present a scenario where there is a fight at school. Whilst the three boys are presenting, the other participants look at the image. The facilitator invites active participation by asking questions such as:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>What do you see?</i></li> <li>• <i>Who could they be?</i></li> <li>• <i>Which kind of relationship could these characters have with each other?</i></li> <li>• <i>Where could this scenario be taking place?</i></li> <li>• <i>What could have happened before this scenario took place?</i></li> </ul> <p>Each group uses some of the different techniques of “dynamisation”<sup>8</sup> described below to present their image. The methods to dynamise an image are then used to explore the collective thoughts of the actors in a creative way.</p> <p><b>2a) Interview technique</b></p> <p>For an image where the audience has many open questions, the facilitator can choose to introduce the interview technique. One participant pretends to be a journalist by picking up an imaginary microphone and asking the characters questions (they could also use a small bottle or a marker, or any other object). The characters should stay in the image and respond spontaneously with whatever they think their character or their part in the image might answer. The other members of the audience can also take the microphone and add their own questions.</p> <p><b>Questions might be:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>What are your thoughts in this moment?</i></li> <li>• <i>What are you doing in this moment?</i></li> <li>• <i>Why are you doing what you are doing? / What is your goal?</i></li> <li>• <i>How do you feel about what X (the name of another group member on stage) is doing?</i></li> </ul> <p>After all the audience’s questions have been answered, the facilitator can either move to an additional dynamisation or ask the group to dissolve the image and invite the next group on stage to present.</p> <p><b>2b) The inner monologue(s)</b></p> <p>In the dynamisation form called “inner monologue”, the facilitator motivates the participants to focus on the inner thought and feelings of their character. What might be going on in the character’s mind and soul? When the facilitator claps all the participants should start to simultaneously say out loud all the thoughts and feelings they are having. Everybody in the image should be talking at the same time without stopping and without moving out of the image. They should not listen to each other and should continue to speak even if they feel they are just repeating themselves. As the facilitator, you indicate when to start and when to stop (an inner monologue can last for about a minute).</p>
--	--

(8) Boal uses the term “dynamisation” for methods that help with exploring an image in more depth. There are different ways to invite for a dynamic to a frozen image. Here we present some examples.

You can also allow the audience to come a bit closer so that they can understand the different perspectives more easily.

E.g., Ahmad might say: *“I want my money, I am so upset. This is so unfair... why this is happening to me...”* and Zaid could say: *“I do not have that money... why is he making such a fuss. It is not my fault! I find this so annoying”*, whilst Mohammad is saying: *“Please, do not fight! You are both my friends and I wish you could stay calm. I really do not like this. Please stop...”*

The goal of inner monologue is to allow the actors to sink deeper into their character’s inner motivation, which helps to sharpen their understanding for the situation.

### **2c) One sentence each**

Sometimes it is helpful to elicit just one sentence from each character. The facilitator can say: *“What would be the most important thing your character might say in this moment?”*

Then they can recite their spontaneously created sentence in turn from their positions in the image. The facilitator can support them by touching the shoulder of each person to allow them to speak their sentence. They should speak as if they were their characters, so they might shout angrily or whisper their sentence, whatever they feel fits their physical position in the image.

### **2d) Move in slow motion**

The facilitator can also invite the actors to start moving from their image and do whatever their character might be interested in doing next, but in slow motion. With this dynamisation, the image will convert into a little dramatic scene without words. The facilitator explains the exercise and gives a clap to start of the scene. After what is happening in the scene becomes clear, the facilitator indicates that it has ended. Then the facilitator turns to the audience and asks for their observations: *“What happened? What did you see? What do you think each character that you observed wanted to do, and could any of them achieve their intentions?”*

In case of a scene with direct violence, you can also invite the characters to spontaneously transform the image towards an “ideal image”. By using slow motion, all characters can shift the image into another one that would express their own “ideal”. For instance, they could change from a scene of violence around a family table to a scene of a happy family meal. Here again you can ask the audience for comments and descriptions of what happened. You can also ask the audience what kind of conditions might be needed for such a transformation.

### **3. Shaking out the image and final words of the group**

At the end of each exploration of an image, ask the actors to shake out the image from their body. Invite them to move their arms and legs, to jump, and maybe even to shout. This enables them to consciously step out of the character they have played.

Then you might ask them if there is anything they would like to say as a reaction to the comments from the audience. In that sense, they have the last word on the image they created before the next group’s image is performed.

Tips for the Facilitator	<p>Be aware that working with images can be a sensitive exercise for some participants, especially if they choose to create images based on their own experiences with conflicts, abuses of power, or any forms of violence. If you feel that your participants are not ready to work on these issues, you can take more time to establish trust within the group. In any case, make sure that you allow time for a debriefing and reflection after the exercise.</p> <p>Note: using dynamising techniques requires a lot of patience from the group as it is a long process that needs a lot of concentration. You can lengthen or shorten this exercise, based on how you feel the group is doing.</p>
--------------------------	--

## Play development – Shaping the question

This section suggests exercises for the process of developing a play. It starts from choosing a joint topic for a play and training improvisation skills, and then explores how image theatre can be used as a tool to come to a joint understanding for the dramaturgy of a play.

A Forum Theatre model scene is usually developed collectively by joint discussions in the group. The scenes are often developed from images and through dynamising techniques and improvisation (see chapter 3: exercise “dramaturgy in three images”). Starting with images supports a group in defining the focus in their play as well as in analysing the power dynamics within it.

A Forum Theatre play is supposed to be an open question to the audience (see chapter 2: “How does Forum Theatre work?”). It is important that the actors creating a Forum Theatre play have realistic insights into the social tensions they will be performing. They can either draw on their own life experience or they can invest time in researching a topic before starting their rehearsals; the topic should be an important one for the group. One option is to interview people with deep insights and ask them for stories about what they have experienced.

<b>Deciding on a topic</b>	
Category of Exercise	Play Development
Goal	Finding consensus as a group on a Forum Theatre topic
Duration	30 – 45 minutes
Materials	Flashcards and markers
Size of Group	8 – 16, in subgroups of 3 – 5



<p>Exercise</p>	<p>Divide the participants into groups of 3 to 5 and give them flashcards and markers. Ask them to discuss in their group a topic from their community they could imagine working on with Forum Theatre. Remind them that it should be situation of an inter-personal conflict (not the inner struggle of one character), a situation of power imbalance, and a topic with an open question for change. The topic should be relevant for the group and for their potential audience. Let the groups discuss their ideas for approximately 10 – 15 minutes and then ask them to write their thoughts on the cards.</p> <p>Each subgroup then presents their topic to the rest of the group. Are there similarities, or topics that can be grouped into one theme? If so, this would be great. If each group has a different topic, facilitate a discussion on this. Ask the whole group to decide on the topic that is most relevant for them and that they feel able to work on as a group.</p> <p>Consider: some topics might be highly relevant but too intimate to perform. The participants need to feel comfortable with their choice. The most important thing is finding a topic that the whole group is happy with and where they all are interested in exploring options for change.</p>
<p>Variation of the Exercise</p>	<p>You can also write cards with different areas where conflicts might take place (family, school, public places, friendship...) and spread them out on the floor. Then you can play some music and invite the participants to walk silently through the space and think of their own experiences of tensions in the different places mentioned on the cards. They can stand close to one of the cards, remember something, and then walk on to the next. There might also be an empty card for places that have not been mentioned. After a few minutes ask them to stand close to the card that names the place where they would like to prepare a play for. Then form groups of people standing together. If someone is standing alone, ask them to go to their second choice. These groups can then sit together and share stories which they think could be the inspiration for developing a play and decide on a topic that seems relevant for them.</p> <p>The results of the subgroups are then presented to the whole group and together they decide on a single topic.</p>
<p>Tips for the Facilitator</p>	<p>Be aware that this is a sensitive matter for the participants. It is important that the group decides together so that everyone feels motivated to perform. As a facilitator, make it clear that this is not about competing ideas but exploring commonalities. They should decide on a topic that they can identify with, either because they know it from their own lives or because they feel solidarity with someone suffering from the same or a similar situation. If any group members have a strong objection against a topic, try to decide on a topic that everybody can agree on. If the group strongly favours two different options, you could agree to choose one now and develop the group's next performance on the second option. Alternatively, you might also decide to work on two different scenes in the same Forum Theatre performance.</p>

## Dramaturgy of Forum Theatre

The model scene that the Forum Theatre develops should be shaped in a way that the questions the scene is posing are very clear.

Ideally, the dramaturgy should follow a three stages pattern. First, the play shows the protagonists and antagonists engaging together in any typical kind of situation where the tensions are only perceivable at a latent stage. This initial scene(s) gives us insights into the identities of the play's characters and how they relate to each other (also regarding the level of power that each has). We should understand the protagonist's wish and feel hopeful that it can be fulfilled. The following scenes show the underlying tensions building up until they reach a moment of crisis. This can be done across several scenes which display different aspects of the conflict escalation.

When the moment of crisis arrives, the play presents a negative outcome of the situation, and the actors freeze in their positions. The final image, the image of the crisis that the audience are being invited to think about, should present the essence of the question. For instance, the expressions on the actor's faces could be asking "how could we have prevented ... from happening?" or "What could we have done to have made things turn out differently?"

It is important to bear in mind that the power relationships on display should be clear but should not be taken to the extreme. The process should not end up with a sense of frustration in the audience. For example, it might be hard to find a positive and realistic outcome in a play that ends with a tragic situation and strong violent actions. Even if we work on a "negative outcome", we should decide on a level of balance so that we give the audience enough space to transform the crisis.

<b>Dramaturgy in three images</b>	
Category of Exercise	Play development
Goal	To analyse the conflict and prepare a dramaturgy for a Forum Theatre
Duration	45 – 60 minutes
Size of Group	8 – 16, in subgroups

<p>Exercise</p>	<p>This exercise can build upon other introductory exercises on image theatre. A facilitator can facilitate it after the group has decided on a topic for their Forum Theatre.</p> <p><b>Step 1 : Preparation of three images</b></p> <p>Divide the group into two or three subgroups. Ask each group to think about the topic and then create three group images that show the following moments of the potential play:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• An image of a situation where the tensions are just beginning to emerge, where the relationships between the characters are clearly visible, and where we can guess the intention of the protagonist. At this point, there is still hope that the protagonist can fulfil their inner wish.</li> <li>• An image of the crisis, where the tension is reaching its escalation point. Here, although the situation is being portrayed as extremely difficult since it is about to turn out negatively, there should still be the potential for transformation.</li> <li>• An image of a clearly negative outcome that followed and resulted from the crisis.</li> </ul> <p>The participants can first share their ideas verbally and then create the group images together by trying to involve their whole bodies. Alternatively, one group member can direct the group by shaping the whole picture.</p> <p><b>Step 2 : Presentation of the three images and “dynamisation” of images</b></p> <p>After 15 minutes, each subgroup is allowed time to present their images to the whole group. The facilitator uses different dynamisation techniques for each image (see exercise: “Images to analyse conflict”). The goal is to understand the images in more depth from the actor’s body language. At first, the facilitator invites comments and observations from the audience. Then the facilitator can choose a technique that brings clarity to the actors and the audience.</p>
<p>Tips for the Facilitator</p>	<p>Choose techniques that fit the image. When an audience member can clearly describe the whole image, you can then challenge the actors in the image by letting them move and play out a small, improvised scene. For example, you can ask them to act out how they think the action would develop from the escalation point (image 2) to the negative outcome (image 3). You can also ask them to play the scene from image 2 to an imaginary ideal outcome.</p> <p>If you feel that the audience is confused about what the image is expressing, help them interpret it by using a technique to specify the meaning (e.g., “interview technique” or “one sentence each”).</p>

## From images to scenes

After deciding on a rough story line and on what should happen in each scene, the actors try to act it out. They first improvise, then they discuss how it went, then they try again. Once the group is reaching a point where they are ready to begin developing a play, start introducing improvisation exercises into the warming up process. Improvisation exercises prepare the performer for being able to develop both their characters and their actions on stage. Furthermore, they train inner flexibility. It is important for the performers to keep an open mindset so that they can be truly open to the audience's suggestions. The performers need to improvise their reactions to comments and suggestions from the audience during the forum dialogue, and training them to act spontaneously helps them to do so.

In the play development we focus on expanding the performer's ability to invent a story in a playful and experimental way. During this process, allow them to change their dialogue at will and to be open to adding or removing ideas as they develop the scenes.

Forum Theatre groups rarely work with pre-written scripts. Allowing a play to emerge through improvisation makes it is easier for the actors to own the play and to react naturally to audience interventions during the forum.

<b>The character walk</b>	
Category of Exercise	Play Development
Goal	Warming up for character development
Duration	5 – 10 minutes
Size of Group	6 – 16
Exercise	<p>This can be a helpful exercise once you have decided on a topic for a play and everybody has a role in it. It can be a used as warm-up exercise to get into play development and can also serve as a step in developing the characters. You might start the exercise with a simple variation of a walking exercise to warm up (e.g., using different speeds). Then invite the group to think of their characters in the play and to imagine how they might walk. <i>Are you a person who walks slow or fast? Are you someone who takes up a lot of space or not? How would your character's arms move while walking? In which ways can the way your character moves say something about what kind of person they are?</i></p> <p>When everyone has discovered a walking style, invite them to develop a typical gesture that their character might make while they are walking and maybe exaggerate it a bit. You can also motivate them to think of what their character's motto in life might be, which could be one sentence that sums up their belief or a typical attitude that they have. For instance, "I think I am more important than everyone else". They should continue moving in the character's style and start saying their motto aloud in a way that would fit their character.</p> <p>Finally, you can invite them to keep walking around the space and every time they "meet" another character they should tell that person their motto while staying in their roles.</p>

Tips for the Facilitator	Support the group to be spontaneous and really concentrate on their movements first. Walking can have many different styles and it might take them some time to find a style that really suits their character, but finding it can really help them to enter their role before each and every performance.
--------------------------	--

<b>Improvisation exercise I: What are you doing?</b>	
Category of Exercise	Improvisation
Goal	To train mental flexibility, spontaneous acting, and switching roles
Duration	10 minutes
Size of Group	6 – 20, in pairs
Exercise	<p>Let the pairs find a spot in the room where they have space around themselves. Person A starts miming something from daily life such as eating a meal, taking a walk, or reading a book. After watching them for a moment, Person B should ask: “Hey, what are you doing?”</p> <p>Person A then continues the movements they are making, but says that they are doing something completely different. For instance, if person A had been miming eating, they could respond by saying “I’m climbing a hill”.</p> <p>Person B should then immediately start miming this action (pretending to climb a hill). When person A asks: “What are you doing?”, person B should carry on miming while saying that they are doing something completely different, such as “I’m playing volleyball”. A then copies this new activity, B asks what they are doing, and the exercise continues in this manner.</p>
Tips for the Facilitator	The pairs continue taking turns in this exercise and should try to think of a variety of different activities for each switch. They all do this simultaneously. As facilitator, invite them to fully concentrate on their partner and not to look around at what the others are doing (sometimes there is a big temptation to do this!). You can also suggest that they try imaginary things like traveling to or walking on the moon.

<b>Improvisation exercise II: Switch your words</b>	
Category of Exercise	Improvisation
Goal	Training improvisation skills for acting on stage
Duration	10 minutes
Size of Group	6 – 20, in pairs

Exercise	This exercise can help the participants to develop the flexibility they need to argue effectively. Divide the space between stage and audience. Two people go onto the stage and the rest of the group act as spectators. The facilitator gives Person A and B a statement to argue about. Person A is for, while person B is against. For example: “We should eat healthier”. Person A argues why it is very important to eat nutritional food and B argues why it is not so important. They have to both talk and listen to each other, without stopping the dialogue, until the facilitator says: “change”. At that point, the roles change and A has to argue against healthy eating while B argues for it. The facilitator can ask them to switch roles two or three times in the same argument without changing the topic. After three minutes, the next pair can be invited to come on stage. Once the group is accustomed to the exercise let them suggest topics themselves for the actors to argue about.
Tips for the Facilitator	This is a nice opportunity for the facilitator to motivate the participants to “play with their imagination”.

Aesthetics and metaphors are very important for a play and make it more interesting to watch. At the same time, they help both the actors and the audience to find some distance between the play and their immediate life experience. Aesthetics can shape a space and allow everyone more freedom to explore a play. A performance creates a space that is both closely related to and different from our realities.

The images from the play’s development process can be integrated in the performance. In addition, the group should think of metaphors that fit with their topics and think of ways how to include them. Forum Theatre can be done without many props and costumes, but groups can still find ways to make their performance look more artistic. Examples can be using simple costumes, working with rhythm and music, or integrating objects into the play to spotlight certain characters or their actions.

### **The creation of a Forum Theatre scenario**

Once you have decided on a topic and a sketch of your dramaturgy, you need to decide on the specific conflict scenario. It is important to consider the following points when developing the scenes:

- There should be at least one protagonist and one antagonist.
- The protagonist needs to have a goal and a visible desire for change.
- The antagonist needs to have a goal that hinders the protagonist in fulfilling their desire.
- Both can have supporters or allies. There can also be characters who are bystanders or people who do not get involved.



Decide upon:

- Who wants to play the part of which character?
- Where is the scenario going to take place? Are there different places for different scenes?
- What is the set up?
- How do we show the slow rise in tension from the beginning of the play to the moment where it freezes, and at what points does the conflict escalate?

The scenes need to be planned in such a way that the process of conflict escalation is clear to the audience. The audience must understand the relationships between the people involved, empathise with the protagonist's desire and see the obstacles they face becoming bigger up to the moment of the crisis and the negative outcome. The group can use their own knowledge of similar conflicts to develop the characters and the situations.

Very important: Do not assign anyone who has been directly threatened in a similar situation of violence as the protagonist. We do not want to create a situation where someone relives an experience of violence. Emotions can get very intense, especially when performing in front of an audience. In such a case, recommend that the person takes a role in the play of someone that has more power in the situation than they had when it happened to them. It could be an ally or a bystander or could be the antagonist.

When developing the characters, asking many questions can help the actors to develop a fuller picture that goes much beyond the immediate scenes. Helpful questions for the actors to reflect upon might be:

- Who are you playing? (What is their age, profession, family status, favourite hobby, etc.)
- What is your goal in that scene? What do you want in the scene?
- Why do you have this goal? What is your motivation to reach this goal? Why do you want what you want?
- What kind of relationships do you have with the other characters? (What are your past experiences with them, and your hope for future relationships with them?)
- What were you doing immediately before the scene started?

## **An example for a short Forum model:**

### **Scene 1:**

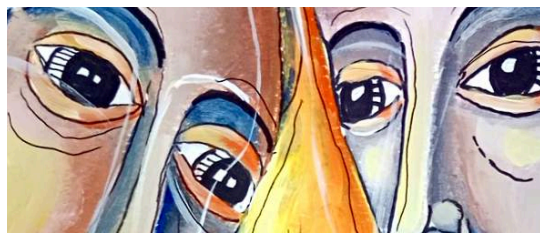
*It is Ward's 15<sup>th</sup> birthday and the whole family is celebrating together. Ward has three older sisters: Salam, Baraa, and Wissam. Ward's mother has made a cake and the whole family is eating it. Then, Ward's father gives her a present. Ward unpacks it and finds a brand-new phone. She is very excited about it and gives her father a big hug. The father is happy for her, saying that she could now call her friend whenever she liked. Salam looks jealously at the mobile phone, also Baraa does not seem very happy that her younger sister got a new mobile phone. Only Wissam is smiling and is happy for Ward. At some point, Ward's father needs to leave for an important work meeting. He says good-bye and walks out of the house. Ward starts to call her friend Nour to tell the big news. The moment their father leaves, Baraa puts down her fork and tells Ward to give her the phone. Ward is confused saying that it is her phone, and she is talking to her friend Nour. Salam supports Baraa and tells Ward that she does not need to have such an expensive phone, because she is too young for it. Wissam and Ward's mother stays passive.*

### **Scene 2**

*Ward and Baraa keep arguing about the phone. Baraa says that Ward can talk to Nour at school if she wants to. Baraa wants Ward to hand her the phone. Ward refuses and explains that it is her birthday, and the phone is a present for her. Eventually Baraa rips the phone out of Ward's hands and warns her not to tell the father. Ward tries to argue, but she starts crying and runs into her bedroom.*

In Scene 2, the drama has reached the moment of the crisis and its negative outcome. In Forum Theatre, this is the moment when the curinga enters and starts the dialogue with the audience. What happened here? Who is having a problem in this scene? Is this a situation that can happen in real life?

The curinga asks the audience to take over and offer different options for action to change the situation, to transform the conflict and let the protagonist reach their goal.



## Directing

Directing is a separate field and cannot fully be addressed in this manual. However, these are a few useful tips for directing actors who are not very experienced on stage:

- Sensitise the performers to move on stage without turning their backs fully to the audience. The audience wants to see the actors' faces so they can read the emotions on them.
- Sensitise the performers to not stand in front of another. The audience should be able to see all the performers at the same time. For instance, while in normal life two people might walk next to each other, on stage it is better if one walks slightly behind or in front of the other so both can be seen.
- Sensitise the performers to maintain a certain distance between each other, even though in real life that might feel unnatural. Explain the technical meaning of distance on stage, as it can support the audience to see all the actors regardless of what angle they are watching the stage from.
- Make sure that the performers speak loud enough so the audience does not miss any of the words that are spoken. They might be talking to a performer who is standing very close to them, but their voice still needs to be heard by everyone in the audience. Talking loudly like this feels unnatural and needs to be practised.
- Make sure that the performers use appropriate props and do not just pretend they are doing something – unless you are intentionally doing a mime. For example, if they write something in the play, let them really write something with a real pen on an actual piece of paper. It is much more realistic for the audience, and easier for the actor to perform. Keep this within reason; if they are acting out turning on a television with a remote control, they could hold a real remote control and point it at the place on the wall where a television would be – but there does not have to be an actual television set on the stage.

It is a really good idea to invite friends and colleagues to be a supportive test audience who can give feedback before staging a Forum play in public. You can show them the model and conduct the forum to see if it works for them. Useful ideas for changes in the dramaturgies can often be drawn from these reflections. Make sure that you plan enough time to integrate any such feedback into the “live” performance.

## **Performance – Exploring interventions from the audience**

The performance is the moment when the group really experience the forum, since the interactive part of the forum can only be fully explored with a real audience. The biggest challenge for the performers is to remain in their roles and improvise from within their character's inner logic in a way that the audience perceives as realistic. There is sometimes a tendency for the performers playing the antagonists to get stronger and stronger with each intervention as they improvise and improve their strategies to exert their power. Here, it is important to maintain a balance between successive performances so that the audience has a fair chance to try their ideas on stage. Depending on what they suggest, they might transform the conflict into a completely different outcome – but this possibility depends upon the openness of the actors.

The curinga plays a vital role in facilitating the overall process of creating ideas and exploring them on stage. They must be prepared with enough context knowledge of the play. For example, if a play is about domestic violence the curinga should know the most important legal frameworks relating to it even if they will not give any direct legal input.

The attitude of the curinga needs to be open-minded and questioning. They should observe the audience's emotions and be sensitive to them. When inviting members of the audience to participate, the curinga should try to particularly encourage those who might not be used speaking in front of people, or those who are especially impacted by the topic. In any case, the curinga should always respect the spect-actor's boundaries and encourage, but not force them onto the stage.

Part of the curinga's role is to maintain an atmosphere in which people listen to each other. Should it get messy with many people trying to speak at the same time, the curinga should repeat the various points that have been made but which might have been lost in the cacophony, and try to ensure that people remain focused on an exchange in which they hear what other people are saying rather than simply trying to ensure that everyone hears what they have to say.

At the beginning of a show, the curinga establishes a connection with the audience by welcoming everybody to the space, saying a few words about Forum Theatre, and telling the audience that the group has only prepared half a drama and that it now needs the active engagement of the audience to make it complete. It is often a good idea to facilitate a small warming up for the audience before the play is staged.

<b>Warming up the audience</b>	
Category of Exercise	Curinga exercise
Goal	Preparing audience for an active participation
Duration	5 minutes
Size of Group	An audience can range between 20 people and 200 people or more
Exercise	<p>Introduce the exercise by mentioning that Forum Theatre requires the audience members' active participation. So, this exercise is meant to be an icebreaker. Ask the audience to say exactly the opposite of what you are saying. If you say "yes" they shall say "no". If you say "no" they shall say "yes". Ask them enthusiastically: "Are you ready?" If they do not sound ready yet, ask them again: "Are you ready?!" and this time they should be louder. You might involve some joking: "Oh, I see that some of you are still sleeping. So, I wonder... is it really true? Are you ready??" If the response is loud enough, you can start playing with "yes" and "no".</p> <p>You: "Yes"</p> <p>Audience: "No"</p> <p>You: "No!"</p> <p>Audience: "Yes!"</p> <p>You: "Yes, yes!"</p> <p>Audience: "No, no!"</p> <p>You: "Yes, no, yes!"</p> <p>Audience: "No, yes, no!"</p> <p>The game is supposed to be fun and cheerful.</p>
Variation of the Exercise	<p>As a variation, you might ask them to say "blue" when you say "red" and combine it with "yes" and "no"</p> <p>You: "Yes, red, yes!"</p> <p>Audience: "No, blue, no"</p> <p>You: "Blue, no, red, red"</p> <p>Audience: "Red, yes, blue, blue"...</p>
Tips for the Curinga	<p>You need to be enthusiastic and motivating so that the audience follows your invitation. Speak loudly, so the all the audience can hear you. Once you feel the audience is ready, the Forum Theatre show can begin. You can ask the audience to count with you "1-2-3 action!" to start the show. Many Forum Theatre groups use this involvement of the audience for every intervention from the audience to make sure the whole audience remains active throughout the forum.</p>

After the audience is warmed up, the performance starts, and the model scene is presented. The curinga stays close to the stage during the show and observes the audience's reactions. The drama stops when it reaches the crisis and the negative outcome. The curinga then comes onto the stage to initiate the forum. The actors stay in the image they have created on the stage and the curinga shows curiosity and listens deeply to the audience's reactions (see questions for the curinga). If the audience make statements that are difficult to understand (either acoustically or content-wise) the curinga can ask again ("Could you repeat what you said?" or "Could you explain that in a different way?") or summarise their comment and ask for confirmation (e.g., "I think you said... Did I understand you correctly?"). Most importantly, a forum is a collective learning process which explores the wisdom of the audience. Do not assume that you know what the audience might come up with. Be open to any surprises, and always remain respectful of the audience in case they cannot relate to each and every part of your drama in the ways that you might have been hoping.



## Questions for the Curinga

### 1) Questions to develop a common understanding of the drama

- *What did you see? What happened?* Wait for the answers.
- *Who are these characters?* Wait for the answers. You might even repeat their words: “*So this is a family. This is the sister, and this is the brother.*”
- *What does ... (name of the protagonist) want in this situation?* Wait for the answers.
- *Was the protagonist able reach their goal? If not, why not?*

These questions help the audience to start explaining the conflict situation. Make sure that the audience shares a common understanding.

### 2) Questions to check the play’s relevancy

- *Is this a situation that can happen in real life? Have you seen such a situation before?* It is very important to ask these questions and to get positive responses. Should the audience only have heard of such situations but not seen anything like it themselves, the play might not be so relevant to them.

### 3) Questions that enter the field of interventions

- *Which people in this play want change? What change do they want?*
- *What can (the protagonist) do to reach their goal?*
- *Who else wants change? What could that person do?*

**Note:** if the questions addressing the transformation are still very difficult for the audience, encourage them to quickly discuss them for two minutes with someone sitting close to them. They should exchange their thoughts and try to think of ideas for change together. Then continue with the moderation by asking them for the ideas they have developed.



Some people in the audience might be more willing to come to the stage than others. The curinga should try to be motivating and welcoming to everyone. The curinga can also try to keep a balance by making sure they take ideas from different parts of the audience.

Inviting the first intervention on stage is a crucial point, as the audience has not yet understood the process of the forum. The curinga needs to ask clear questions and give the audience an orientation into what will happen next. There are different ways to do this. One way is to tell the audience that the whole scene will be enacted again, but this time anybody can shout “stop” if they feel that there is a need or an opportunity to intervene to change the outcome. The actors will then freeze immediately and the curinga will invite the person on stage to show their intervention.

Another option is, rather than repeating the whole play, return to the image of the crisis and ask the audience for their ideas on how to intervene in this situation. Here, you might even ask the audience to specify the point in the play at which they want to start their intervention as some spect-actors might choose to begin at a moment before the escalation point.

### Inviting spect-actors onto the stage

When someone presents the first idea for an intervention, the curinga can say:

*“May I kindly invite you to join us on stage and show us how you would do this?”*

Audience Member (confused): Me?!

You (enthusiastically): Yes!

Audience Member (shy): You want me to come on stage?

You (cheerfully): Yes!

Audience Member (curious, but careful): Okay... (walks on stage)

You: Welcome to our stage! What is your name?

Audience Member: Yara

You: Everyone, give Yara a very big clap!!! (Applause from the audience).

Yara, which role would you like to play?

Where would you like us to start the performance?

In which moment, in which place shall it be?

Let her choose her role. The performer that Yara replaces can hand over any props or suitable parts of their costume and stay in the off-stage area during the intervention. Let the audience member take as much time as they need. They normally come up with a specific moment. Repeat it for the group and the audience to make it very clear to everyone what is going to happen. The curinga can involve the audience in restarting the play by getting them to shout “1, 2, 3, action!”

The audience member starts the intervention. The curinga stays close to the stage and waits until there has been enough time to try the intervention and see its outcome. When the spect-actor has tried the idea, the curinga thanks the spect-actor for their contribution, and then asks the audience to give them a big clap. The performer they replaced comes back onto the stage, retrieves any props or costume items, and takes their place in the new scene. The spect-actor returns to their seat and the curinga engages with the audience:

What did you see? / What happened? What was different this time?

Did the situation change? If yes, in which way?

What did Yara do that changed the situation? Let the audience explain. You might want to repeat what was said so that everyone can hear it.

Was (the protagonist) able to reach their goal this time? How did the intervention change (or not change) the situation?

Let the audience explain.

What could be another way to change the situation? Any ideas?

If someone says “Yes,” invite them onto the stage. If nobody has any ideas, motivate the audience to think harder. They can try things that might be difficult in real life. On stage is safe a space to explore any and all options.

**Note: The curinga can also encourage the audience to think of adding characters that they think might be part of such a scene in real life but that are not currently part of the play. These characters can either be played by themselves or improvised by the actors.**

## Challenges for the Curinga

In rare cases, there can be an offer that includes some kind of authority combined with a suggestion to transform the play in a violent way. For instance, someone might suggest that the protagonist starts fighting the antagonist. This can be challenging to deal with. The curinga is responsible for the actors' wellbeing so, if they feel that an idea could lead to violence, they have several possibilities.

### a) Question it – try to understand:

Include the audience and ask whether they think this is good a long-term solution? What is the added value of this proposal? Is this really the solution you want to see in real life? What would happen afterwards? Who would suffer the consequences?

### b) Encourage the audience to embrace non-violence

Address the audience directly by saying that the Forum Theatre is searching for non-violent means of transformation and directly invite them to suggest non-violent alternatives. Encourage the audience to be as creative as possible. Sometimes it might take some time for non-violent ideas to emerge. The curinga should remain patient and supportive and trust the collective wisdom of the community.

### c) Intervene if needed!

If the curinga notices that a spect-actor is stepping out of character during an intervention and using physical violence towards one of the actors, they must interrupt the scene immediately. The curinga must protect the actors. Such a scenario is unlikely, but it can happen when audience members become very emotionally involved in the drama.

Each performance is different in both its intensity and the number of interventions that the audience suggests. There should ideally be at least three interventions, but there can also be many more. Once the curinga feels that the group or the audience are getting tired and that no new ideas are emerging, they can stop the performance. They should then take a moment to summarise the interventions that came up so that the audience remembers each solution, show gratitude to the audience by saying “Thank you for participating” or “Thank you for all your ideas,” and tell them that the search for peaceful solutions remains ongoing. Give them a big clap!

## **Being asked about when a Forum Theatre performance ends, Boal's response was:**

“Never – since the objective is not to close a cycle, to generate a catharsis, or to end a development. On the contrary, its objective is to encourage autonomous activity, to set a process in motion, to stimulate transformative creativity, to change spectators into protagonists. And it is precisely for these reasons that the Theatre of the Oppressed should be the initiator of changes...” (Augusto Boal 2002)

## **Post-Performance – Reflecting on and integrating learning**

Considering Boal's words that there is no ending point in the Forum Theatre process, a group's process also should not just finish after the performers receive the audience's applause for their performance.

Immediately after a show the performers should meet for some kind of theatre ritual that helps them to step out of their characters and back into their authentic selves. This is extremely important for performers playing the antagonists who have to repeat mean patterns of behaviour again and again on stage. The group could do some movements together, shaking out or dancing to get rid of the energy from the play.

Joint reflections on a performance provide enormous opportunities for collective learning. After the play the facilitator can invite the group to share any feelings they had during the performance and also during the different interventions. This talking about emotions can take place directly after the performance. It is also recommended to schedule a separate meeting for an in-depth discussion on the learning taken from a performance a few days after the performance takes place. Some distance can make it easier to reflect on the social level. What have we learned about conflict transformation? What was new for us? What did we learn about our characters?

If the group wants to re-stage the play, they can discuss possible changes that can clarify the dramaturgy. You might, for instance, feel that adding a character to the play might support the storyline. After reflecting on any difficulties that arose during the performance, you might decide to change some scenes to make the question appear sharper. You then have to restart rehearsals to integrate these new ideas.

In the feedback, be kind to each other. Try to highlight what worked well in the group and share your personal learning on the topic as well as from the process. There should not be a sense of competition. The performance is the whole group's product, and the main goal is the group's collective learning process.

Finally, you should decide what will happen next. Will there be more performances? Will the group continue meeting? If you cannot, or decide not to, continue as a group, find a nice way to say goodbye to each other. The common journey of a Forum Theatre process is an intense experience, and it deserves a proper closing.

#### 4) References and Recommendations for Further Reading

Bajaj, Monisha: Conceptualizing Transformative Agency in Education for Peace, Human Rights, and Social Justice, In: International Journal of Human Rights Education, 2(1), 2018. Retrieved from: <https://repository.usfca.edu/ijhre/vol2/iss1/13> (on 12/12/2022).

Boal, Augusto, Games for Actors and Non-Actors, London/New York: Routledge, Second Edition 2002.

Boal, Augusto, Theatre of the Oppressed, London: PlutoPress, 2008.

Boal, Augusto, The Rainbow of Desire, New York: Routledge, 1995.

Boal, Augusto, The Aesthetic of the Oppressed, London: Routledge, 2006.

Breed, Ananda et al., Drama for Conflict Transformation Toolkit. USAID/IREX. Available from: <https://www.irex.org/sites/default/files/node/resource/drama-for-conflict-transformation-toolkit.pdf> (on 14/12/2022)

Collins, Patricia Hill, and Bilge, Sirma: Intersectionality, Cambridge, Malden: Polity Press: 2016.

Freire, Paulo, Pedagogy of the Oppressed, 50<sup>th</sup> ed. Bloomsbury Academic, 2000.

Galtung, Johan: Conflict Transformation by Peaceful Means (The Transcend Method): United Nations: 2000.

Kayser, Christiane and Djateng, Flaubert ed., Theatre for Peace, Bafoussam, Berlin: CPS/BfdW, 2014.

Lederach, John Paul: The Little Book on Conflict Transformation, Good Books: 2014.

Marshall B. Rosenberg, PhD.: Non-Violent Communication- A Language of Life, Encinitas, California: PuddleDancer Press: 2005.

Premaratna, Nilanjana: Theatre for peacebuilding: transforming narratives of structural violence, in: Peacebuilding, Volume 8, 2020 – Issue 1, pages 16-31, 2018.



## 5) Acknowledgement and Gratitude

People sometimes wonder how it is possible that Boal's theatre methodology has spread so far around the world. One major reason is that these exercises can be adapted to any cultural context. So, for the collection of exercises in this manual, we want to acknowledge the many contributions of the community of Al-Karak, Jordan.

A special thanks goes to the group of young people who worked with Lisenka Sedlacek, a GIZ-CPS peace worker, in the "Theatre for Change" project. The experiences of these processes helped her start putting this manual together. Her special gratitude goes to Marah and Rand, and Maya.

Last, but not least, Rania supported the manual with her drawings and the Arabic teacher Iman helped bring it to life with these final words of gratitude, as expressed in this poem by Lisenka:

### **Poem for the youth:**

Fly birds fly

It's the time to use your wings

Believe me you are ready

Fly birds fly

Thank you for your friendship

Your place is saved in my heart

Fly birds fly

If you believe in yourselves

Life will give you a lot

Fly birds fly

When you see the reflection of your pictures

See how kind you are!

And share this kindness with others

Fly birds fly











## ٥) شكر وتقدير

ينساءل الناس أحياناً كيف أن منهجية أوغستو بوال المسرحية قد انتشرت في جميع أنحاء العالم لغاية الآن، أحد الأسباب الرئيسية هو أن هذه التمارين يمكن تكييفها مع أي سياق ثقافي. لذلك، من أجل جمع التمارين في هذا الدليل، نريد أن نشيد بالمساهمات العديدة لمجتمع الكرك، الأردن.

شكر خاص لمجموعة الشباب الذين عملوا مع ليسينكا سيدلاسيك، عاملة سَلام في خدمة السَلم الأهلي - التعاون الدولي الألماني (GIZ-CPS)، في مشروع المسرح من أجل التغيير، ساعدتها تجارب هذه العمليات على البدء في وضع هذا الدليل معاً. شكر خاص لمرح ورنند ومايا.

أخيراً وليس آخراً، دعمت رانيا البياضة الدليل برسوماتها وساعدت معلمة اللغة العربية إيمان في إضفاء الحيوية عليه بكلمات الشكر الأخيرة، كما عبرت عنها في قصيدة ليسينكا سيدلاسيك هذه:

### قصيدة للشباب:

طيري يا عسافير طيري

اجي الوقت لتستخدِمو أجنحتكم

صدقوني إنتو مُستعدين

طيري يا عسافير طيري

شُكراً على صداقتكم

في قلبي انتو محوظين

طيري يا عسافير طيري

إذا آمنتمو بأنفسكم

الحياة رح تعطيكم كثير

طيري يا عسافير طيري

لما تشوفو إنعكاس صوركم

شوفو إنكم طيبين!

و شاركو هاي الطيبة مع التانيين

طيري يا عسافير طيري

## ٤) مراجع وتوصيات لمزيد من القراءة

Bajaj, Monisha: Conceptualizing Transformative Agency in Education for Peace, Human Rights, and Social Justice, In: International Journal of Human Rights Education, 2(1), 2018. Retrieved from: <https://repository.usfca.edu/ijhre/vol2/iss1/13> (on 12/12/2022).

Boal, Augusto, Games for Actors and Non-Actors, London/New York: Routledge, Second Edition 2002.

Boal, Augusto, Theatre of the Oppressed, London: PlutoPress, 2008.

Boal, Augusto, The Rainbow of Desire, New York: Routledge, 1995.

Boal, Augusto, The Aesthetic of the Oppressed, London: Routledge, 2006.

Breed, Ananda et al., Drama for Conflict Transformation Toolkit. USAID/ IREX. Available from: <https://www.irex.org/sites/default/files/node/resource/drama-for-conflict-transformation-toolkit.pdf> (on 14/12/2022)

Collins, Patricia Hill, and Bilge, Sirma: Intersectionality, Cambridge, Malden: Polity Press: 2016.

Freire, Paulo, Pedagogy of the Oppressed, 50<sup>th</sup> ed. Bloomsbury Academic, 2000.

Galtung, Johan: Conflict Transformation by Peaceful Means (The Transcend Method): United Nations: 2000.

Kayser, Christiane and Djateng, Flaubert ed., Theatre for Peace, Bafoussam, Berlin: CPS/BfdW, 2014.

Lederach, John Paul: The Little Book on Conflict Transformation, Good Books: 2014.

Marshall B. Rosenberg, PhD.: Non-Violent Communication- A Language of Life, Encinitas, California: PuddleDancer Press: 2005.

Premaratna, Nilanjana: Theatre for peacebuilding: transforming narratives of structural violence, in: Peacebuilding, Volume 8, 2020 – Issue 1, pages 16-31, 2018.

## ما بعد الأداء - التفكير في التعلم ودمجه

بالنظر إلى كلمات أو غستو بوال بأنه لا توجد نقطة نهاية في عملية مسرح المنتدى، يجب ألا تنتهي عملية المجموعة أيضًا بعد أن يتلقى المؤديون تصفيق الجمهور.

مباشرة بعد العرض، يجب أن يلتقي المؤديون كنوع من الطقوس المسرحية التي تساعد على الخروج من شخصياتهم والعودة إلى ذواتهم الأصلية. هذا مهم للغاية للمؤدين الذين يمثلون دور المعارضين الذين يتعين عليهم تكرار أنماط السلوك السيئة مرارًا وتكرارًا على خشبة المسرح. يمكن للمجموعة القيام ببعض الحركات معًا، الهز أو الرقص للتخلص من طاقة المسرحية.

توفر التأمّلات المشتركة حول الأداء فرصًا هائلة للتعلم الجماعي، بعد المسرحية، يمكن للميسر دعوة المجموعة لمشاركة أي مشاعر كانت لديهم أثناء الأداء وأيضًا أثناء التدخلات المختلفة. يمكن أن يكون الحديث عن المشاعر مباشرة بعد الأداء. يوصى أيضًا بتحديد موعد اجتماع منفصل لإجراء مناقشة متعمقة حول التعلم المأخوذ من الأداء بعد أيام قليلة من حدوث الأداء، يمكن لبعض المسافة أن تسهل التفكير في المستوى الاجتماعي، ماذا تعلمنا عن تحويل النزاع؟ ما الجديد بالنسبة لنا؟ ماذا تعلمنا عن شخصياتنا؟

إذا أرادت المجموعة إعادة عرض المسرحية، فيمكنهم مناقشة التغييرات المحتملة التي يمكن أن تبلور الدراماتوجيا. قد تشعر، على سبيل المثال، أن إضافة شخصية إلى المسرحية قد تدعم القصة. بعد التفكير في أي صعوبات ظهرت أثناء الأداء، قد تقرر تغيير بعض المشاهد لجعل السؤال يبدو أكثر وضوحًا. عليك بعد ذلك إعادة التدريبات لدمج هذه الأفكار الجديدة.

كن لطيفًا مع الجميع في ردود أفعالك، حاول إبراز ما نجح بشكل جيد في المجموعة ومشاركة ما تعلمته الشخصية حول الموضوع وكذلك من العملية، لا ينبغي أن يكون هناك شعور بالمنافسة. الأداء هو منتج المجموعة بأكملها، والهدف الرئيسي هو عملية التعلم الجماعي.

أخيرًا، يجب أن تقرر ما سيحدث بعد ذلك، هل سيكون هناك المزيد من العروض؟ هل ستستمر المجموعة في الاجتماع؟ إذا لم تستطع، أو قررت عدم الاستمرار في العمل كمجموعة، فابحث عن طريقة لطيفة لتوديع بعضكم البعض. الرحلة المشتركة لعملية مسرح المنتدى هي تجربة مكثفة، وتستحق خاتمة مناسبة.

## التحديات التي تواجه الميسر «Curinga»

في حالات نادرة، يمكن أن يكون هناك عرض يتضمن نوعاً من السلطة مقترناً باقتراح لتحويل المسرحية بطريقة عنيفة. على سبيل المثال، قد يقترح شخص ما أن يبدأ بطل الرواية في محاربة الخصم الميسر «Curinga» هو المسؤول عن سلامة الممثلين، لذا إذا شعروا أن فكرة ما يمكن أن تؤدي إلى العنف، فلديهم العديد من الاحتمالات.

(أ) اسأل - حاول أن تفهم:

شارك الجمهور واسأل عما إذا كانوا يعتقدون أن هذا حل جيد على المدى الطويل؟ ما هي القيمة المضافة لهذا الاقتراح؟ هل هذا حقاً هو الحل الذي تريد رؤيته في الحياة الواقعية؟ ماذا سيحدث بعد ذلك؟ من سيتحمل العواقب؟

(ب) شجع الجمهور على تبني اللاعنف:

خاطب الجمهور مباشرة بالقول إن مسرح المنتدى يبحث عن وسائل غير عنيفة للتحويل ودعوتهم مباشرة لاقتراح بدائل غير عنيفة، شجع الجمهور على أن يكون مبدعاً قدر الإمكان. في بعض الأحيان قد يستغرق ظهور الأفكار الغير عنيفة بعض الوقت. يجب أن يظل الميسر «Curinga» صبوراً وداعماً ويتق في حكمة المجتمع.

(ج) تدخل إذا لزم الأمر!:

إذا لاحظ الميسر «Curinga» أن الممثل من الجمهور يخرج عن الشخصية أثناء التدخل ويستخدم العنف الجسدي تجاه أحد الممثلين، فيجب مقاطعة المشهد على الفور، يجب أن يحمي الميسر «Curinga» الممثلين. مثل هذا السيناريو غير محبب، لكن يمكن أن يتأثر الجمهور عاطفياً في الدراما.

يختلف كل أداء من حيث شدته وعدد التدخلات التي يقترحها الجمهور. من الناحية المثالية، يجب أن يكون هناك ثلاثة تدخلات على الأقل، ولكن يمكن أن يكون هناك الكثير أيضاً. بمجرد أن يشعر الميسر «Curinga» أن المجموعة أو الجمهور قد سئموا وأنه لا توجد أفكار جديدة تظهر، يمكنه إيقاف الأداء. يجب أن يأخذوا بعد ذلك لحظة لتلخيص المداخلات التي تم طرحها حتى يتذكر الجمهور جميع الحلول، ويعبر عن امتنانه للجمهور بقول «شكراً على المشاركة» أو «شكراً على جميع الأفكار»، وإخبارهم أن البحث للحلول السلمية لا تزال مستمرة. امنحهم تصفيقا كبيرا!!

كان رد أوغستو بوال عند سؤاله عن موعد انتهاء عرض مسرح المنتدى:

«أبدأ لن تنتهي- لأن الهدف ليس إغلاق السلسلة، أو التنفيس، أو إنهاء التطوير. على العكس من ذلك، فإن الهدف هو تشجيع الحركة المستقلة، وتحريك العملية، وتحفيز الإبداع التحويلي، وتحويل المتفرجين إلى أبطال. ولهذه الأسباب بالتحديد، يجب أن يكون مسرح المضطهدين هو البادئ بالتغييرات...» (أوغستو بوال ٢٠٠٢)



## دعوة الممثلين من الجمهور إلى المسرح

عندما يقدم شخص ما الفكرة الأولى للتدخل، يمكن للميسر «Curinga» أن يقول:

«هل لي أن أدعوكم للانضمام إلينا على المسرح ودعونا نرى كيف ستفعلون هذا؟»

عضو الجمهور (مرتبك): أنا؟!!

أنت (بحماس): نعم!

عضو الجمهور (خجول): أتريدني أن أصعد على المسرح؟

أنت (بمروح): نعم!

عضو من الجمهور (فضولي، لكن حريص): حسنًا ... (يمشي على خشبة المسرح)

أنت: مرحبًا بك في مسرحنا! ما اسمك؟

عضو الجمهور: يارا

أنتم: الجميع، صفقوا ليارا كثيرًا!!! (تصفيق من الجمهور).

يارا، ما هو الدور الذي تودي أن تلعبه؟

من أين تريد أن يبدأ العرض؟

في أي لحظة، وفي أي مكان يكون؟

دعها تختار دورها، يمكن للمؤدي الذي اخذت يارا دوره تسليم أي أدوات أو أجزاء مناسبة من زيه

والبقاء في منطقة خارج المسرح، دع عضو الجمهور يأخذ الوقت الذي يحتاجه. عادة ما يبدوون

بلحظة معينة، كرر ذلك للمجموعة والجمهور لتوضيح ما سيحدث للجميع بكل وضوح.

يمكن أن يشرك الميسر «Curinga» الجمهور في إعادة بدء المسرحية عن طريق حثهم على القول

بصوت مرتفع «١، ٢، ٣، اكشن!»

يبدأ عضو الجمهور في التدخل. يبقى الميسر «Curinga» قريبًا من المسرح وينتظر ليتوفر

الوقت الكافي لمحاولة التدخل ورؤية النتائج. يشكر الميسر «Curinga» الممثل من الجمهور على

مساهمته، ثم يطلب من الجمهور التصفيق. يعود المؤدي الذي تم استبداله إلى المسرح، ويستعيد

أي أدوات أو أزياء، ويأخذ مكانه في المشهد الجديد، يعود الممثل من الجمهور إلى مقعده ويتفاعل

الميسر مع الجمهور:

ماذا رأيت؟ ماذا حدث؟ ما الاختلاف هذه المرة؟

هل تغير الوضع؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فبأي طريقة؟

ما الذي فعلته يارا وغير الوضع؟ دع الجمهور يشرح. قد ترغب في تكرار ما تم قوله حتى يتمكن

الجميع من سماعه.

هل تمكن (بطل الرواية) من الوصول إلى هدفه هذه المرة؟ كيف غير التدخل (أو لم يغير) الوضع؟

دع الجمهور يشرح.

اقترح طريقة أخرى لتغيير الوضع، أيه أفكار؟

إذا قال أحدهم «نعم»، ادعوه إلى المنصة. إذا لم يكن لدى أي شخص أي أفكار، فحث الجمهور على

التفكير بجدية أكبر، يمكنهم تجربة أشياء قد تكون صعبة في الحياة الواقعية، على خشبة المسرح

مكان آمن لاستكشاف جميع الخيارات.

ملاحظة: يمكن أن يشجع الميسر «Curinga» الجمهور أيضًا على التفكير في إضافة شخصيات

قد تكون جزءًا من هذا المشهد في الحياة الواقعية ولكنها ليست جزءًا من المسرحية حاليًا. يمكن

للممثلين أن يلعبوا هذه الشخصيات أو يرتجلوها.

قد يكون بعض الأشخاص في الجمهور أكثر استعداداً للصعود إلى المسرح أكثر من غيرهم، يجب أن يحاول الميسر «Curinga» أن يكون محفزاً ومرحباً للجميع، يمكن أن يحاول أيضاً الحفاظ على التوازن من خلال التأكد من أخذ الأفكار من أجزاء مختلفة من الجمهور.

تعتبر المداخلة الأولى على خشبة المسرح نقطة حاسمة، حيث أن الجمهور لم يفهم بعد عملية المنتدى. يحتاج الميسر «Curinga» إلى طرح أسئلة واضحة وتوجيه الجمهور لما سيحدث بعد ذلك. هناك طرق مختلفة للقيام بذلك، تتمثل إحدى الطرق في إخبار الجمهور أن المشهد بأكمله سيعاد تمثيله مرة أخرى، ولكن هذه المرة يمكن لأي شخص أن يصرخ «توقف» إذا شعر أن هناك حاجة أو فرصة للتدخل لتغيير النتيجة. سوف يتجمد الممثلون على الفور وسيقوم الميسر «Curinga» بدعوة الشخص على خشبة المسرح لإظهار تدخله.

طريقة أخرى، بدلاً من تكرار المسرحية بأكملها، عد إلى صورة الأزمة واسأل الجمهور عن أفكارهم حول كيفية التدخل في هذا الموقف هنا، يمكنك أن تطلب من الجمهور تحديد النقطة في المسرحية التي يرغب بها الجمهور بدء التدخل حيث قد يختار بعض الممثلين من الجمهور البدء في لحظة معينة قبل نقطة التصعيد.

## أسئلة الميسر «Curinga»

### ١) أسئلة من أجل تطوير فهم مشترك للدراما

- ماذا رأيت؟ ماذا حدث؟ انتظر الإجابات.
- من هي هذه الشخصيات؟ انتظر الإجابات، يمكنك حتى أن تكرر كلماتهم: «هذه عائلة. هذه هي الأخت وهذا هو الأخ».
- ماذا يريد ... (اسم البطل) في هذه الحالة؟ انتظر الإجابات.
- هل تمكن بطل الرواية من الوصول إلى هدفه؟ إذا لم يكن كذلك، فلماذا؟
- تساعد هذه الأسئلة الجمهور على البدء في شرح حالة الصراع. تأكد من أن الجمهور توصل إلى فهم مشترك.

### ٢) أسئلة للتحقق من ان المسرحية ذات صلة بالواقع

- هل هذا موقف يمكن أن يحدث في الحياة الواقعية؟ هل رأيت مثل هذا الموقف من قبل؟
- من المهم جدًا طرح هذه الأسئلة والحصول على ردود إيجابية. إذا كان الجمهور قد سمع فقط عن مثل هذه المواقف ولكن لم يروا شيئًا مثلها بأنفسهم، فقد لا تكون المسرحية ذات صلة بهم.

### ٣) أسئلة في مجال التدخلات

- أي شخص في هذه المسرحية يريد التغيير؟ ما التغيير الذي يريده؟
- ما الذي يمكن أن يفعله (بطل الرواية) للوصول إلى هدفه؟
- من أيضا يريد التغيير؟ ماذا يمكن أن يفعل هذا الشخص؟

ملاحظة: إذا كانت الأسئلة التي تتناول التحول صعبة للغاية على الجمهور، فشجعهم على مناقشتها بسرعة لمدة دقيقتين مع شخص يجلس بالقرب منهم، يجب أن يتبادلوا أفكارهم ويحاولوا التفكير في أفكار للتغيير معًا، ثم تابع عن طريق سؤالهم عن الأفكار التي طوروها.



<p>إذا قلت «نعم» فإنهم سيقولون «لا». إذا قلت «لا» سيقولون «نعم». أسألهم بحماس: «هل أنتم مستعدون؟» إذا لم يبدووا جاهزين بعد، أسألهم مرة أخرى: «هل أنتم مستعدون؟!» وهذه المرة يجب أن تكون بصوت أعلى. تستطيع المزاح، مثلاً: «أرى أن بعضكم ما زال نائماً. لذا، أتساءل ... هل هذا صحيح حقاً؟ هل أنتم جاهزون؟» إذا كانت الاستجابة عالية بما يكفي، يمكنك البدء في اللعب بـ «نعم» و«لا».</p> <p>أنت: «نعم» الجمهور: «لا» أنت: «لا!» الجمهور: «نعم!» أنت: «نعم، نعم!» الجمهور: «لا، لا!» أنت: «نعم، لا، نعم!» الجمهور: «لا، نعم، لا!» من المفترض أن تكون اللعبة ممتعة.</p>	
<p>قد تطلب منهم أن يقولوا «أزرق» عندما تقول «أحمر» ودمجها مع «نعم» و«لا»</p> <p>أنت: «نعم، أحمر، نعم!» الجمهور: «لا، أزرق، لا» أنت: «أزرق، لا، أحمر، أحمر» الجمهور: «أحمر، نعم، أزرق، أزرق» ...</p>	<p>التعديل على التمرين</p>
<p>يجب أن تكون متحمساً ومحفزاً حتى يتبعك الجمهور، تحدث بصوت عالٍ، حتى يتمكن الكل من سماعك، بمجرد أن تشعر أن الجمهور جاهز، يمكن أن يبدأ عرض مسرح المنتدى، يمكنك أن تطلب من الجمهور ان يعد معك «١-٢-٣ اكشن!» لبدء العرض. تقوم العديد من المجموعات التي تعمل في مسرح المنتدى على مشاركة الجمهور للتأكد من بقاءه فعالاً خلال المنتدى.</p>	<p>نصائح للميسر «Curinga»</p>

بعد إحماء الجمهور، يبدأ العرض ويتم تقديم العرض، يبقى الميسر «Curinga» قريباً من المسرح أثناء العرض ويلاحظ ردود فعل الجمهور، الدراما تتوقف عندما تصل إلى الأزمة والنتيجة السلبية. بعد ذلك يأتي الميسر «Curinga» على المسرح لبدء المنتدى، يظل الممثلون في الصورة التي قاموا بإنشائها على المسرح ويظهر الميسر «Curinga» فضولاً ويستمتع بعمق إلى ردود أفعال الجمهور (راجع أسئلة الميسر «Curinga»)، إذا أدلى الجمهور ببيانات يصعب فهمها (سواء من الناحية الصوتية أو من حيث المحتوى)، فيمكن أن يسأل الميسر «Curinga» مرة أخرى («هل يمكنك تكرار ما قلته؟» أو «هل يمكنك شرح ذلك بطريقة مختلفة؟») أو تلخيص تعليقاتهم (على سبيل المثال، «أعتقد أنك قلت ... هل فهمتك بشكل صحيح؟»). والأهم من ذلك، المنتدى هو عملية تعلم جماعية تكشف حكمة الجمهور، لا تفترض أنك تعرف ما قد يأتي به الجمهور، كن منفتحاً على أي مفاجآت، وكن دائماً محترماً للجمهور حتى في حالة عدم تمكنهم من فهم الدراما بالطرق التي كنت تأملها.

## الأداء - استكشاف تدخلات الجمهور

الأداء هو اللحظة التي تختبر فيها المجموعة المنتدى، حيث لا يمكن استكشاف الجزء التفاعلي من المنتدى بالكامل إلا مع جمهور حقيقي والتحدي الأكبر الذي يواجه المؤديين هو البقاء في أدوارهم والارتجال من داخل المنطق الداخلي لشخصيتهم بطريقة يراها الجمهور واقعية. في بعض الأحيان يكون هناك توجه من قبل المؤديين الذين يلعبون دور المعارضين إلى أن يصبحوا أقوى وأقوى مع كل تدخل بينما يرتجلون ويحسنون استراتيجياتهم لممارسة قوتهم. هنا، من المهم الحفاظ على التوازن بين العروض المتتالية بحيث يكون لدى الجمهور فرصة عادلة لتجربة أفكارهم على المسرح اعتمادًا على اقتراحات الجمهور، قد يتحول الصراع إلى نتيجة مختلفة تمامًا لكن هذا الاحتمال يعتمد على انفتاح الممثلين.

يلعب الميسر «Curinga» دورًا حيويًا في تسهيل العملية الشاملة لإنشاء الأفكار واستكشافها على المسرح، يجب أن يكون مستعدًا ولديه معلومات كافية عن سياق المسرحية. على سبيل المثال، إذا كانت المسرحية تدور حول العنف المنزلي، فيجب أن يعرف الميسر «Curinga» أهم الأطر القانونية المتعلقة بالموضوع حتى لو لم يقدم أي مساهمة مباشرة.

يجب أن يكون الميسر «Curinga» منفتحًا متسائلًا، وأن يلاحظ مشاعر الجمهور وأن يكون حساسًا تجاهها. عند دعوة أعضاء من الجمهور للمشاركة، يجب أن يحاول الميسر «Curinga» بشكل خاص تشجيع أولئك الذين لا يتم استخدامهم في التحدث أمام الناس، أو أولئك الذين يتأثرون بشكل خاص بالموضوع. بكل الأحوال، يجب أن يحترم الميسر «Curinga» حدود الممثل من الجمهور ويشجعه، ولكن لا يجبره على الظهور على المسرح.

جزء من دور الميسر «Curinga» هو الحفاظ على جو يستمتع فيه الناس إلى بعضهم البعض، في حالة حدوث فوضى مع العديد من الأشخاص الذين يحاولون التحدث في نفس الوقت، يجب أن يكرر الميسر «Curinga» النقاط المختلفة التي تم طرحها والتي ربما تم نسيانها أثناء الفوضى، ومحاولة ضمان استمرار تركيز الناس واستماعهم إلى ما يقوله الآخرون.

في بداية العرض، يؤسس الميسر اتصالًا مع الجمهور من خلال الترحيب بالجميع، وقول بضع كلمات عن مسرح المنتدى، وإخبار الجمهور أن المجموعة قد أعدت نصف الدراما فقط وأنها بحاجة الآن إلى تدخل نشيط وإشراك الجمهور لإكمالها، غالبًا ما يكون من الجيد عمل إحماء صغير للجمهور قبل عرض المسرحية.

إحماء الجمهور	
نوع التمرين	تدريب الميسر «Curinga»
الهدف	إعداد الجمهور للمشاركة الفعالة
المدة	٥ دقائق
حجم المجموعة	يمكن أن يتراوح الجمهور بين ٢٠ - ٢٠٠ شخص أو أكثر
التمرين	قدم التمرين من خلال الإشارة إلى أن مسرح المنتدى يتطلب مشاركة نشطة من أعضاء الجمهور. لذلك، من المفترض أن يكون هذا التمرين طريقة لكسر الجمود، اطلب من الجمهور أن يقول عكس ما تقوله بالضبط،

## الإخراج

الإخراج هو مجال منفصل ولا يمكن تناوله بالكامل في هذا الدليل، ومع ذلك، فهذه بعض النصائح المفيدة لتوجيه الممثلين الذين لا يتمتعون بخبرة كبيرة على المسرح:

● توعية المؤديين للتحرك على خشبة المسرح دون إدارة ظهورهم بالكامل للجمهور، يرغب الجمهور أن يشاهد وجوه الممثلين حتى يتمكنوا من قراءة مشاعرهم.

● توعية المؤديين بعدم الوقوف أمام الآخرين، يجب أن يكون الجمهور قادرًا على رؤيتهم جميعًا في نفس الوقت. على سبيل المثال، في الحياة العادية قد يسير شخصان بجوار بعضهما البعض، فمن الأفضل على خشبة المسرح أن يمشي أحدهما قليلاً خلف الآخر أو أمامه حتى يمكن رؤية كلاهما.

● قم بترتيب المؤديين للحفاظ على مسافة معينة بينهم، على الرغم من أن ذلك قد يبدو غير طبيعي في الحياة الواقعية. اشرح المعنى الفني للمسافة على المسرح، حيث يساعد الجمهور على رؤية جميع الممثلين بغض النظر عن الزاوية التي يشاهدون المسرح منها.

● تأكد من أن المؤديين يتحدثون بصوت عالٍ بما يكفي حتى لا يفوت الجمهور أي شيء، قد يتحدث المؤدي إلى مؤدي آخر يقف قريبًا جدًا منه، لكن صوته لا يزال بحاجة إلى أن يسمع من قبل الجميع. إن التحدث بصوت عالٍ قد يبدو غير طبيعي ويحتاج إلى التدريب.

● تأكد من أن المؤديين يستخدمون دعائم مناسبة دون تظاهر بأنهم يفعلون شيئًا إلا إذا كنت تقوم بعمل التمثيل الصامت عن قصد. على سبيل المثال، إذا كتبوا شيئًا ما في المسرحية، دعهم يكتبوا شيئًا ما بقلم حقيقي على قطعة ورق فعلية. إنه أكثر واقعية للجمهور، ويسهل على الممثل أداءه. احتفظ بهذا في حدود المعقول؛ إذا كانوا يمثلون تشغيل جهاز تلفاز بجهاز تحكم عن بعد، فيمكنهم حمل جهاز تحكم عن بعد حقيقي وتوجيهه إلى المكان الموجود على الحائط حيث سيكون التلفاز ولكن ليس من الضروري أن يكون هناك جهاز تلفاز فعلي على المسرح.

دعوة الأصدقاء والزملاء ليكونوا جمهور اختبار فكرة جيدة جدًا، حيث يمكنهم تقديم ملاحظات قبل تنظيم مسرحية المنتدى في الأماكن العامة، يمكنك عرض النموذج لهم وإجراء المنتدى لمعرفة ما إذا كان وصل المغزى. غالبًا ما يمكن استخلاص أفكار مفيدة لتغيير المسرحية من هذه التأملات، تأكد من التخطيط لوقت كافٍ لدمج أي ملاحظات في الأداء «المباشر».

## مثال لنموذج منتدى قصير:

### المشهد ١:

إنه عيد الميلاد الخامس عشر لورد وتحفل العائلة بأكملها معاً. ورد لها ثلاثة شقيقات أكبر منها سناً: سلام، وبراء، ووسام. صنعت والدته ورد كعكة لجميع أفراد الأسرة، ثم قدم لها والدها هدية، تقوم ورد بفتحها والعتور على هاتف محمول جديد. إنها متحمسة للغاية بشأن هذا الأمر فتعانق والدها بشدة. والدها سعيد بها بقوله أنها تستطيع الآن الاتصال بصديقتها متى شاءت، تنظر سلام بغيرة إلى الهاتف المحمول، كما أن براء لا تبدو سعيدة أيضاً لأن أختها الصغيرة حصلت على هاتف جديد. وسام الوحيدة التي كانت سعيدة وتبتسم لورد. في لحظة ما، لزم على والد ورد المغادرة، لحضور اجتماع عمل مهم. ودّع الجميع وغادر. باشرت ورد بالاتصال بصديقتها نور لإخبارها بأهم الأخبار. بلحظة مغادرة والدها، تنزل براء شوكتها وتطلب من ورد إعطائها الهاتف، ارتبكت ورد وقالت لها أنه هاتفها وأنها تتحدث مع صديقتها نور. تدعم سلام براء وتقول لورد أنها ليست بحاجة لهاتف باهظ الثمن، لأنها لا تزال صغيرة على ذلك. ووالدة ورد ووسام تبقيا بلا رد فعل سلبية.

### المشهد ٢:

ورد وبراء يتجادلان حول الهاتف، تقول براء إن ورد يمكنها التحدث إلى نور في المدرسة إذا أرادت ذلك. تريد براء من ورد أن تعطيها الهاتف، وترفض ورد وتوضح أنه عيد ميلادها والهاتف هدية لها. في النهاية، أخذت براء الهاتف من يدي ورد بقوة وحذرتها من إخبار والدها، حاولت ورد المجادلة، لكنها بدأت في البكاء وركضت إلى غرفة نومها.

في المشهد الثاني، وصلت الدراما إلى لحظة الأزمة ونتائجها السلبية. في مسرح المنتدى، هذه هي اللحظة التي يدخل فيها الميسر «Curinga» ويبدأ الحوار مع الجمهور، ماذا حدث هنا؟ من الذي لديه مشكلة في هذا المشهد؟ هل هذا موقف يمكن أن يحدث في الحياة الواقعية؟

يطلب الميسر «Curinga» من الجمهور تولي المسؤولية وتقديم خيارات مختلفة لمحاولة تغيير الوضع، وتحويل الصراع والسماح للشخصية الرئيسية بالوصول إلى هدفها.





عند تطوير الشخصيات، طرح العديد من الأسئلة يساعد الممثلين على تطوير صورة كاملة تتجاوز المشاهد المباشرة، ومن الأسئلة المفيدة الممكن للممثلين للتفكير فيها هي:

- شخصية من تمثل؟ (ما هو سنهم، مهنتهم، وضعهم العائلي، هوايتهم المفضلة، إلخ...)
- ما هو هدفك في هذا المشهد؟ ماذا تريد منه؟
- لماذا لديك هذا الهدف؟ ما هو دافعك لتحقيقه؟ لماذا تريد ذلك؟
- ما نوع العلاقات التي تربطك بالشخصيات الأخرى؟ (ما هي تجاربك السابقة معهم، وما هو أملك في تكوين علاقات مستقبلية معهم؟)
- ماذا كنت تفعل مباشرة قبل بدء المشهد؟

تعتبر الجماليات والاستعارات مهمة جداً للمسرحية وتجعل مشاهدتها أكثر تشويقاً. وفي ذات الوقت، تساعد الممثلين والجمهور على إيجاد مسافة بين المسرحية وتجربة حياتهم الواقعية. يمكن للجماليات من تشكيل مساحة تتيح للجميع مزيداً من الحرية؛ لاستكشاف المسرحية بحيث يخلق التمثيل مساحة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بواقعنا أو مختلفة عنه كلياً.

يمكن دمج صور عملية تطوير المسرحية مع الأداء، كما يجب على المجموعة التفكير في الاستعارات التي تتناسب مع مواضيعهم والتفكير في طرق كيفية تضمينها. ويمكن عمل مسرح المنتدى بدون العديد من الديكورات والأزياء، ولكن لا يزال بإمكان المجموعات إيجاد طرق تجعل أداؤها أكثر فنية من خلال استخدام الأزياء البسيطة، أو العمل مع الإيقاع والموسيقى، أو دمج الأشياء في المسرحية لتسليط الضوء على شخصيات معينة أو سلوكهم.

### إنشاء سيناريو مسرح المنتدى

بمجرد أن تقرر موضوعاً أو مشهداً لمسرحك الدرامي (دراماتوجيا)، عليك أن تقرر سيناريو الصراع. من المهم مراعاة النقاط التالية عند تطوير المشاهد:

- يجب أن يكون هناك بطل واحد على الأقل وخصم واحد على الأقل.
- يحتاج بطل الرواية إلى هدف ورغبة واضحة للتغيير.
- يحتاج الخصم إلى هدف يعيق البطل في تحقيق رغبته.
- يمكن أن يكون لكل منهما مؤيد أو حليف، كما يمكن أن يكون هناك أيضاً شخصيات متفرجة أو أشخاص غير مشاركين.

اتخذ قرار:

- من يريد أن يلعب دوراً في أي شخصية؟
- أين سيحدث السيناريو؟ هل توجد هناك أماكن مختلفة للمشاهد؟
- ما هو الترتيب؟
- كيف نبرز الارتفاع البطيء في التوتر من بداية المسرحية إلى لحظة تجمدها، وفي أي مرحلة سيتصاعد الصراع؟

تحتاج المشاهد إلى التخطيط بطريقة تجعل عملية تصعيد الصراع واضحة للجمهور، يجب على الجمهور فهم العلاقات بين الأشخاص المعنيين، والتعاطف مع رغبة بطل الرواية، ورؤية العقبات التي يواجهها وتتصاعد حتى لحظة الأزمة، كما يمكن للمجموعة استخدام معرفتها الخاصة بالصراعات/ بالنزاعات المماثلة لتطوير الشخصيات والمواقف.

ومن المهم جداً، أن لا تقوم بتعيين أي شخص كبطل للرواية تم تهديده بشكل مباشر في موقف عنف مماثل، حيث أنه لا نريد خلق وضع عاشه هذا الشخص بنفس تجربة العنف بحيث تصبح العواطف شديدة للغاية خاصة عند الأداء أمام الجمهور، في مثل هذه الحالة يوصي بلعب الشخص دوراً في مسرحية شخص لديه قوة أكبر في نفس الموقف بحيث يكون حليفاً أو متفرجاً أو يمكن أن يكون الخصم نفسه.

<p>ثم يواصل الشخص «أ» الحركات التي يقوم بها، لكنه يقول إنهم يفعلون شيئاً مختلفاً تماماً. على سبيل المثال، إذا كان الشخص «أ» يقلد الأكل، فيمكنه الرد بقوله «أنا أتسلق التله».</p> <p>يجب أن يبدأ الشخص «ب» على الفور في تقليد هذا الإجراء (التظاهر بتسلق تله). عندما يسأل الشخص «أ»: «ماذا تفعل؟»، يجب أن يستمر الشخص «ب» في التقليد بينما يقول إنه يفعل شيئاً مختلفاً تماماً، مثل «ألعب الكرة الطائرة». ثم يحاكي «أ» هذا النشاط الجديد، ويسأل «ب» عما يفعله، ويستمر التمرين بهذه الطريقة.</p>	
<p>يستمر الثنائي في التناوب في هذا التمرين ويجب أن يحاولوا التفكير في مجموعة متنوعة من الأنشطة المختلفة لكل انتقال، كلهم يفعلون هذا في وقت واحد. بصفتك ميسراً، ادعهم إلى التركيز بشكل كامل على شريكهم في التمرين وعدم النظر حول ما يفعله الآخرون (أحياناً يكون هناك تشويق كبير للقيام بذلك). يمكنك أيضاً أن تقترح عليهم تجربة أشياء خيالية مثل السفر إلى القمر أو المشي عليه.</p>	<p>نصائح للميسر</p>

تمرين الارتجال ٢ : بَدَل كلماتك	
نوع التمرين	الارتجال
الهدف	التدريب على مهارات الارتجال للتمثيل على المسرح
المدة	١٠ دقائق
حجم المجموعة	٦-٢٠ على شكل مجموعات ثنائية
التمرين	<p>يمكن أن يساعد هذا التمرين المشاركين على تطوير المرونة التي يحتاجونها للمناقشة بشكل فعال، قم بتقسيم المساحة بين المسرح والجمهور، يصعد شخصان إلى المسرح وبقية المجموعة يتصرفون كمتفرجين، يعطي الميسر الشخص «أ» و«ب» موضوعاً للمناقشة حوله. الشخص «أ» مؤيد، بينما الشخص «ب» معارض. على سبيل المثال: «يجب أن نأكل اكل صحي»، يجادل الشخص «أ» في سبب أهمية تناول الطعام الصحي، بينما يجادل «ب» في سبب عدم أهميته. يجب عليهم التحدث والاستماع إلى بعضهم البعض، دون إيقاف الحوار، حتى يقول الميسر: «تغيير».</p> <p>في هذه المرحلة، تتغير الأدوار ويجب على «أ» أن يجادل ضد الأكل الصحي بينما يدافع «ب» عن ذلك. يمكن للميسر أن يطلب منهم تبديل الأدوار مرتين أو ثلاث مرات في نفس الحجة دون تغيير الموضوع. بعد ثلاث دقائق، يمكن دعوة المجموعة التالية للصعود إلى المسرح. بمجرد أن تعتاد المجموعة على التمرين، دعهم يقترحون مواضيع بأنفسهم ليتجادلوا بشأنها.</p>
نصائح للميسر	هذه فرصة رائعة للميسر لتحفيز المشاركين على «اللعب بخيالهم».

طريقة مشي الشخصية	
نوع التمرين	تطوير المسرحية
الهدف	الاحماء لتطوير الشخصية
المدة	١٠-٥ دقائق
حجم المجموعة	١٦-٦
التمرين	<p>يمكن أن يكون هذا تمريناً مفيداً بمجرد أن تقرر موضوعاً للمسرحية ويكون لكل فرد دور فيه، يمكن استخدامه كتمرين إحماء للدخول في تطوير المسرحية ويمكن أن يكون أيضاً بمثابة خطوة في تطوير الشخصيات. يمكنك بدء التمرين بالمشي للإحماء (مثل، استخدام سرعات مختلفة)، ثم ادعُ المجموعة للتفكير في شخصياتهم في المسرحية وتحيل كيف يمكنهم المشي، هل أنت تمشي ببطء أم بسرعة؟ هل أنت شخص يشغل مساحة كبيرة أم لا؟ كيف ستتحرك يداك خلال المشي؟ كيف يمكن ان نخبرنا حركتك أي نوع من الشخصيات أنت؟</p> <p>عندما يستكشف الجميع أسلوبه في المشي، ادعهم لتطوير نموذج إيماءة قد تقوم بها شخصيتهم أثناء المشي وربما المبالغة فيها قليلاً. يمكنك أيضاً تحفيزهم على التفكير في شعار شخصيتهم في الحياة، والذي يمكن أن يكون عبارة واحدة تلخص معتقداتهم أو موقف نموذجي لديهم. على سبيل المثال، «أعتقد أنني أكثر أهمية من أي شخص آخر». يجب أن يستمروا في التحرك في أسلوب الشخصية والبدء في قول شعاراتهم بصوت عالٍ بطريقة تناسب شخصيتهم.</p> <p>أخيراً، يمكنك دعوتهم للاستمرار في التجول في المكان وفي كل مرة «يلتقون» بشخصية أخرى، يجب أن يخبروا هذا الشخص بشعارهم مع البقاء في أدوارهم.</p>
نصائح للميسر	<p>ادعم المجموعة لتكون عفوية وتركز على حركاتها أولاً، يمكن أن يكون للمشحي العديد من الأساليب المختلفة وقد يستغرق الأمر بعض الوقت للعثور على أسلوب مشي يناسب شخصيتهم حقاً، ولكن العثور عليه يمكن أن يساعدهم حقاً على الدخول في دورهم قبل كل أداء.</p>

تمرين الارتجال ١: ماذا تفعل؟	
نوع التمرين	الارتجال
الهدف	تدريب المرونة العقلية، التمثيل التلقائي وتبديل الأدوار
المدة	١٠ دقائق
حجم المجموعة	٢٠-٦ على شكل مجموعات ثنائية
التمرين	<p>ادع المجموعات الثنائية لاجاد مكاناً في الغرفة حيث يكون لديهم مساحة كافية لأنفسهم، يبدأ الشخص «أ» في تقليد شيء ما من الحياة اليومية مثل تناول وجبة، أو المشي، أو قراءة كتاب. بعد مشاهدتها للحظة، يجب على الشخص «ب» أن يسأل: «مرحباً، ماذا تفعل؟»</p>

## من صور إلى مشاهد

بعد اتخاذ القرار بشأن موضوع القصة وما يجب أن يحدث في كل مشهد، يقوم الممثلون بمحاولة تمثيله، بحيث يرتجلون أولاً، ثم يناقشون كيف سارت الأمور، ثم يحاولون مرة أخرى. وبمجرد أن تصل المجموعة إلى النقطة التي يكونون فيها مستعدين لبدء تطوير مسرحية، ابدأ في إدخال تمارين الارتجال في عملية الإحماء. تمارين الارتجال تهيئ المؤدي للقدرة على تطوير شخصياتهم وأفعالهم على خشبة المسرح. علاوة على ذلك، تحفيز المرونة داخلهم. من المهم للمؤدين الحفاظ على عقلية منفتحة حتى يكونوا منفتحين حقاً على اقتراحات الجمهور، يحتاج المؤدين إلى الارتجال في ردود أفعالهم على التعليقات والاقتراحات من الجمهور أثناء حوار المنتدى، وتدريبهم على التصرف بشكل عفوي يساعدهم على القيام بذلك.

وخلال تطوير المسرحية، يجب التركيز على توسعة قدرة المؤدي على ابتكار قصة بطريقة مرحة وتجريبية. وخلال هذه العملية، اسمح لهم بتغيير حوارهم حسب الرغبة والانفتاح على إضافة الأفكار أو إلزتها أثناء تطوير المشاهد.

نادراً ما تعمل مجموعات مسرح المنتدى مع النصوص المكتوبة مسبقاً لأن السماح للمسرحية بالظهور من خلال الارتجال يجعل من السهل على الممثلين امتلاك المسرحية والتفاعل بشكل طبيعي مع تدخلات الجمهور أثناء المنتدى.

<p>• صورة للأزمة، حيث يصل التوتر إلى نقطة التصعيد. هنا، على الرغم من تصوير الوضع على أنه صعب للغاية لأنه على وشك أن يتحول بشكل سلبي، لا يزال هناك احتمال للتحول.</p> <p>• صورة واضحة للنتيجة السلبية التي أعقبت ونتجت عن الأزمة.</p> <p>يمكن للمشاركين أولاً مشاركة أفكارهم شفهيًا ثم إنشاء صور جماعية من خلال محاولة استخدام أجسادهم بالكامل. بدلاً من ذلك، يمكن لأحد أعضاء المجموعة توجيه المجموعة من خلال تشكيل الصورة بأكملها.</p> <p><b>الخطوة ٢: عرض الصور الثلاث و«ديناميكية» الصور</b></p> <p>بعد ١٥ دقيقة، يُسمح لكل مجموعة فرعية بوقت لعرض صورها على المجموعة بأكملها، يستخدم الميسر تقنيات ديناميكية مختلفة لكل صورة (انظر التمرين: «الصور لتحليل الصراع»). الهدف هو فهم الصور بعمق أكبر من لغة جسد الممثل. في البداية، يشجع الميسر التعليقات والملاحظات من الجمهور، ثم يختار الأسلوب الذي يساعد على إيضاح الصورة للممثلين والجمهور.</p>	
<p>اخترت التقنيات التي تناسب الصورة، عندما يتمكن أحد أعضاء الجمهور من وصف الصورة بأكملها بوضوح، يمكنك بعد ذلك تحدي الممثلين عن طريق السماح لهم بالتحرك وعمل مشهد ارتجالي صغير. فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تطلب منهم أن يتصرفوا وفقاً لكيفية اعتقادهم بتطور المشهد من نقطة التصعيد (الصورة ٢) إلى نتيجة سلبية (الصورة ٣). يمكنك أيضاً أن تطلب منهم تحويل المشهد من الصورة ٢ إلى نتيجة مثالية خيالية.</p> <p>إذا شعرت أن الجمهور مرتبك بشأن ما تعبر عنه الصورة، ساعدهم في تفسيرها باستخدام تقنية لتحديد المعنى (على سبيل المثال، «أسلوب المقابلة» أو «جملة واحدة لكل منهما»).</p>	<p>نصائح للميسر</p>

## دراماتوجيا مسرح المنتدى

يجب أن يتشكل المشهد النموذجي الذي يطوره مسرح المنتدى بطريقة تجعل الأسئلة التي يطرحها واضحة للغاية.

من الناحية المثالية، يجب أن تتبع (دراماتوجيا) نمطاً من ثلاث مراحل. أولاً، تُظهر المسرحية أن الأبطال والخصوم يشاركون معاً في أي نوع من المواقف بحيث لا يمكن إدراك التوترات إلا في مرحلة كامنة. يمنحنا هذا المشهد الأولي نظرة ثاقبة لهويات شخصيات المسرحية وكيفية ارتباطها ببعضها البعض (أيضاً فيما يتعلق بمستوى القوى التي يتمتع بها كل منها)، يجب أن نفهم رغبة بطل الرواية ونشعر بالأمل في إمكانية تحقيقها بحيث تظهر المشاهد التالية التوترات الأساسية التي تتراكم حتى تصل إلى لحظة الأزمة، ويمكن القيام بذلك عبر عدة مشاهد تعرض جوانب مختلفة من النزاع.

عندما تحين لحظة الأزمة، تقدم المسرحية نتيجة سلبية للوضع، ويتجمد الممثلون في مواقفهم، الصورة النهائية (صورة الأزمة) التي تمت دعوة الجمهور للتفكير فيها يجب أن تقدم جوهر السؤال. فعلى سبيل المثال، يمكن أن تكون التعبيرات على وجوه الممثلين تحاكي الاستفسار «كيف تمكنا من منع ... من الحدوث؟»، أو «ما الذي كان بإمكاننا فعله لجعل الأمور تسير بشكل مختلف؟»

من المهم أن تضع في اعتبارك أن القوى المعروضة يجب أن تكون واضحة ولكن لا ينبغي أن تؤخذ إلى أقصى حدود، يجب ألا تنتهي العملية بشعور من الإحباط لدى الجمهور، على سبيل المثال، قد يكون من الصعب العثور على نتيجة إيجابية وواقعية في مسرحية تنتهي بموقف مأساوي وأفعال عنيفة قوية، حتى لو عملنا على «نتيجة سلبية»، يجب أن نقرر مستوى التوازن حتى نمنح الجمهور مساحة كافية لتغيير الأزمة.

الدراماتوجيا في ثلاث صور	
نوع التمرين	تطوير المسرحية
الهدف	تحليل الصراع وإعداد مسرحية لمسرح المنتدى
المدة	٤٥-٦٠ دقيقة
حجم المجموعة	٨ - ١٦ في مجموعات فرعية
التمرين	<p>يمكن أن يعتمد هذا التمرين على تمارين تمهيدية أخرى من مسرح الصورة، يمكن للمدرب تسهيل ذلك بعد أن تقرر المجموعة موضوعاً لمسرح المنتدى الخاص بها.</p> <p><b>الخطوة الأولى: تحضير ثلاث صور</b></p> <p>قسّم المجموعة إلى مجموعتين أو ثلاث مجموعات فرعية، اطلب من كل مجموعة التفكير في موضوع ثم قم بإنشاء ثلاث صور جماعية تعرض اللحظات التالية من المسرحية المحتملة:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• صورة لموقف بدأت فيه التوترات في الظهور، حيث تكون العلاقات بين الشخصيات مرئية بوضوح، وحيث يمكننا تخمين نية البطل. في هذه المرحلة، لا يزال هناك أمل في أن يتمكن بطل الرواية من تحقيق رغبته الداخلية.</li></ul>

<<<<<<<<<



<p>ضع في اعتبارك: قد تكون بعض الموضوعات ذات صلة ولكنها حساسة للغاية بحيث لا يمكن تنفيذها، يحتاج المشاركون إلى الشعور بالراحة في اختيارهم، أهم شيء هو العثور على موضوع يسعد المجموعة بأكملها به ويهتمون جميعًا باستكشاف خيارات التغيير.</p>	
<p>يمكنك أيضًا كتابة بطاقات تحتوي على نطاقات مختلفة قد تحدث فيها النزاعات (الأسرة، المدرسة، الأماكن العامة، الصداقة...) ونشرها على الأرض، ثم يمكنك تشغيل بعض الموسيقى ودعوة المشاركين للسير بصمت في أنحاء المكان والتفكير في تجاربهم الخاصة مع التوترات في الأماكن المختلفة المذكورة على البطاقات، يمكنهم الوقوف بالقرب من إحدى البطاقات، وتذكر شيء ما، ثم المشي إلى البطاقة التالية، قد تكون هناك بطاقة فارغة للأماكن التي لم يتم ذكرها. بعد بضع دقائق، اطلب منهم الوقوف بالقرب من البطاقة التي تحدد المكان الذي يرغبون في تحضير المسرحية من أجله، ثم شكل مجموعات من الأشخاص يقفون معًا. إذا كان شخص ما يقف بمفرده، فاطلب منه الانتقال إلى خياره الثاني. يمكن لهذه المجموعات بعد ذلك الجلوس معًا ومشاركة القصص التي يعتقدون أنها قد تكون مصدر إلهام لتطوير مسرحية واتخاذ قرار بشأن موضوع يبدو مناسبًا لهم.</p> <p>ثم يتم عرض نتائج المجموعات الفرعية على المجموعة بأكملها ويقررون معًا موضوعًا واحدًا.</p>	<p>التعديل على التمرين</p>
<p>كن على علم بأن هذه مسألة حساسة للمشاركين، من المهم أن تقرر المجموعة بشكل جماعي لكي يشعر الجميع بالتحفيز. بصفقتك ميسر، وضح أن الأمر لا يتعلق بالمنافسة بل استكشاف القواسم المشتركة، يجب أن يقرروا موضوعًا يمكنهم التعرف عليه، إما لأنهم يعرفون ذلك من حياتهم الخاصة أو لأنهم يشعرون بالتضامن مع شخص يعاني من نفس الموقف أو موقف مشابه، إذا كان لدى أي من أعضاء المجموعة اعتراض قوي على موضوع ما، فحاول اتخاذ قرار بشأن موضوع يمكن للجميع الاتفاق عليه. إذا كانت المجموعة تفضل بشدة خيارين مختلفين، فيمكنك الموافقة على اختيار أحدهما الآن وتطوير التالي للمجموعة في الخيار الثاني. بدلاً من ذلك، قد تقرر أيضًا العمل على مشهدين مختلفين في نفس العرض.</p>	<p>نصائح للميسر</p>

## تطوير المسرحية - تشكيل السؤال

يقترح هذا القسم تمارين لتطوير المسرحية، بحيث يبدأ من اختيار موضوع مشترك للمسرحية والتدريب على مهارات الارتجال، ثم استكشاف كيفية استخدام مسرح الصورة كأداة للتوصل إلى فهم مشترك للدراما (دراماتوجيا) المسرحية.

عادةً ما يتم تطوير نموذج لمشهد مسرح المنتدى بشكل جماعي من خلال المناقشات المشتركة في المجموعة وتطوير المشاهد من خلال الصور والتقنيات الديناميكية والارتجال (انظر الفصل ٣: تمرين «الدراماتوجيا في ثلاث صور»). والبدء من خلال الصور يدعم المجموعة في تحديد تركيز مسرحيتهم وكذلك في تحليل ديناميكيات القوى داخلها.

من المفترض أن يكون العرض في مسرح المنتدى سؤالاً مفتوحاً للجمهور (انظر الفصل ٢: «كيف يعمل مسرح المنتدى؟»). من المهم أن يكون لدى الممثلين الذين ينشئون مسرحية في مسرح المنتدى رؤية واقعية للتوترات الاجتماعية التي سيؤدونها، يمكنهم إما الاستفادة من تجربة حياتهم الخاصة أو يمكنهم استثمار الوقت في البحث عن موضوع قبل بدء التدريبات؛ يجب أن يكون الموضوع مهمًا للمجموعة ويتمثل أحد الخيارات في إجراء مقابلات مع أشخاص لديهم رؤية عميقة ومطالبتهم بسرده حول ما مروا به.

تحديد الموضوع	
نوع التمرين	تطوير المسرحية
الهدف	الاتفاق كمجموعة حول موضوع مسرح المنتدى
المدة	٤٥-٣٠ دقيقة
المواد	البطاقات التعليمية وأقلام تأشير
حجم المجموعة	٨-١٦ / مجموعة من ٣-٥ مشاركين
التمرين	<p>قسّم المشاركين إلى مجموعات من ٣ إلى ٥ أشخاص وقم بإعطائهم بطاقات تعليمية وأقلام تأشير، اطلب منهم أن يناقشوا في مجموعتهم موضوعاً من مجتمعهم للعمل عليه في مسرح المنتدى، قم بتذكيرهم أنه يجب أن يكون موقفاً عن صراع بين الأفراد (وليس الصراع الداخلي لشخصية واحدة)، أحواله من عدم توازن في القوى، وموضوعاً به سؤال مفتوح يهدف للتعبير. يجب أن يكون الموضوع مناسباً للمجموعة ولجمهورها المحتمل، دع المجموعات تناقش أفكارها لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة تقريباً ثم اطلب منهم كتابة أفكارهم على البطاقات.</p> <p>لاحقاً تقدم كل مجموعة فرعية موضوعها إلى بقية المجموعة، هل هناك أوجه تشابه أو مواضيع يمكن تجميعها في موضوع واحد؟ إذا كان الأمر كذلك، فسيكون هذا رائعاً، إذا كان لكل مجموعة موضوع مختلف، فقم بتسهيل المناقشة حول هذا الموضوع. اطلب من المجموعة بأكملها أن تقرر الموضوع الأكثر صلة بالنسبة لهم وأنهم يشعرون بأنهم قادرين على العمل به كمجموعة.</p>

<<<<<<<<

<p>في حالة وجود مشهد به عنف مباشر، يمكنك أيضاً دعوة الشخصيات لتحويل الصورة تلقائياً نحو «صورة مثالية». باستخدام الحركة البطيئة يمكن لجميع الشخصيات تحويل الصورة إلى صورة أخرى تعبر عن «المثل الأعلى» الخاص بهم، على سبيل المثال، يمكن أن ينتقلوا من مشهد عنف حول طاولة عائلية إلى مشهد لوجبة عائلية سعيدة. هنا مرة أخرى يمكنك أن تطلب من الجمهور تعليقاتهم ووصف ما حدث، يمكنك أيضاً أن تسأل الجمهور عن نوع الشروط التي قد تكون مطلوبة لمثل هذا التحول.</p> <p><b>٣. اهتزاز الصورة والكلمات النهائية للمجموعة</b></p> <p>في نهاية كل صورة، اطلب من الممثلين هز الصورة من أجسادهم. ادعهم إلى تحريك أذرعهم وأرجلهم، والقفز، وربما حتى الصراخ، وهذا يمكنهم من الخروج بوعي من الشخصية التي لعبوها.</p> <p>ثم يمكنك أن تسألهم عما إذا كان هناك أي شيء يرغبون في قوله كرد فعل على تعليقات الجمهور. بهذا المعنى، يكون لديهم الكلمة الأخيرة في الصورة التي قاموا بإنشائها قبل تنفيذ صورة المجموعة التالية.</p>	
<p>اعلم أن العمل بالصور يمكن أن يكون تمريناً حساساً لبعض المشاركين، خاصة إذا اختاروا إنشاء صور بناءً على تجاربهم الخاصة مع النزاعات أو إساءة استخدام السلطة أو أي شكل من أشكال العنف. إذا شعرت أن المشاركين ليسوا مستعدين للعمل على هذه القضايا، يمكنك أن تأخذ المزيد من الوقت لبناء الثقة داخل المجموعة. في أي حال، تأكد من إتاحة الوقت لاستخلاص المعلومات والتفكير بعد التمرين.</p> <p>ملاحظة: يتطلب استخدام تقنيات التنشيط الديناميكي الكثير من الصبر من المجموعة لأنها عملية طويلة تتطلب الكثير من التركيز. يمكنك إطالة أو تقصير هذا التمرين، بناءً على ما تشعر به حيال أداء المجموعة.</p>	<p>نصائح للميسر</p>

### قد تكون الأسئلة:

- ما هي أفكارك في هذه اللحظة؟
- ماذا تفعل في هذه اللحظة؟
- لماذا تفعل ما تفعله؟ ما هو هدفك؟
- ما هو شعورك حيال ما يفعله فلان (اسم عضو آخر في المجموعة على المسرح)؟

بعد الإجابة على جميع أسئلة الجمهور، يمكن للميسر إما الانتقال إلى بعد إضافي أو مطالبة المجموعة بحل الصورة ودعوة المجموعة التالية على المسرح لتقديمها.

### ٢ (ب) المونولوج الداخلي

في شكل ديناميكي يسمى المونولوج الداخلي، يحفز الميسر المشاركين على التركيز على الفكر الداخلي ومشاعر شخصيتهم، ما الذي يمكن أن يحدث في عقل الشخصية وروحها؟ عندما يصفق الميسر، يجب أن يبدأ جميع المشاركين في التحدث بصوت عالٍ عن كل الأفكار والمشاعر التي لديهم، يجب أن يتحدث كل شخص في الصورة في نفس الوقت دون توقف ودون الخروج من الصورة. يجب ألا يستمعوا لبعضهم البعض ويجب أن يستمروا في الكلام حتى لو شعروا أنهم يعيدون أنفسهم. بصفقتك الميسر، فأنت تحدد متى تبدأ ومتى تتوقف (يمكن أن تستمر المونولوج الداخلي لمدة دقيقة تقريبًا). يمكنك أيضًا السماح للجمهور بالاقتراب قليلاً حتى يتمكنوا من فهم وجهات النظر المختلفة بسهولة أكبر.

على سبيل المثال، قد يقول أحمد: «أريد مالي، أنا مستاء للغاية. هذا غير عادل ... لماذا يحدث هذا لي ...» ويمكن لزيد أن يقول: «ليس لدي هذا المال ... لماذا يثير مثل هذه الضجيج. إنه ليس خطأي! أجد هذا مزعجاً جداً»، بينما يقول محمد: «أرجوكم لا تتقاتلوا! كلاكما أصدقائي وأمنى أن تبقوا هادئين. أنا حقاً لا أحب هذا. توقف أرجوكم ...»

الهدف من المونولوج الداخلي هو السماح للممثلين بالتعمق أكثر في الدافع الداخلي لشخصيتهم، مما يساعد على صقل فهمهم للموقف.

### ٢ (ج) جملة واحدة لكل واحد

من المفيد أحياناً استخراج جملة واحدة فقط من كل شخصية، يمكن للميسر أن يقول: «ما هو أهم شيء قد تقوله شخصيتك في هذه اللحظة؟»، ثم يمكنهم قراءة الجملة التي تم إنشاؤها تلقائياً بالتناوب من مواقعهم في الصورة. يمكن للميسر أن يدعمهم من خلال لمس كتف كل شخص للسماح لهم بالتحدث بجملتهم، يجب أن يتحدثوا كما لو كانوا شخصياتهم، حتى يصرخوا بغضب أو يهمسوا بأحكامهم، أيًا كان ما يشعرون به.

### ٢ (د) تحرك في حركة بطيئة

يمكن للميسر أيضاً دعوة الممثلين لبدء الانتقال من صورتهم الداخلية والقيام بكل ما قد تكون شخصيتهم مهتمة بفعله بعد ذلك، ولكن بالحركة البطيئة. مع هذه الديناميكية، ستتحول الصورة إلى مشهد درامي صغير بدون كلمات. يشرح الميسر التمرين ويصفق لبدء المشهد، بعد أن يتضح ما يحدث في المشهد، يشير الميسر إلى أنه انتهى، ثم يلجأ الميسر إلى الجمهور ويسأل عن ملاحظاتهم: «ماذا حدث؟ ماذا رأيت؟ ما تريد كل شخصية أن تفعل؟ وهل يمكن لأي منهم أن يحقق نواياه؟»

### الموضوعات المحتملة التي قد يختارها الميسر :

- صورة توتر أو عنف في المدرسة
- صورة توتر داخل الأسرة
- صورة توتر داخل مجتمعنا
- صورة عن النزاع بين علاقة الرجل والمرأة
- صورة من «مجتمع سلمي»

يمكنهم التفكير في موقف مرتبط بالموضوع ويقومون بتعيين أدوار لبعضهم البعض، يمكنهم أيضاً التعبير عن السلطة بطريقة مجردة.

### الخطوة ٢: عرض الصور

بعد فترة التحضير التي تبلغ ١٥ دقيقة، تجتمع المجموعات وتتفق على مكان المسرح ضمن المساحة المرغوب فيها، يطلب الميسر من كل مجموعة تقديم صورتها إلى المجموعات الأخرى على المسرح، تشكل بقية المجموعة جمهوراً للصورة بالجلوس أو الوقوف أمام المسرح. في البداية، يُدعى الجمهور للتعليق على ما يرونه في الصورة بينما يجب على المجموعة فقط الاستماع، إذا اختار المؤدون وضعيات صعبة (مثل رفع ذراع أو ساق في الهواء) وشعروا بالتعب الشديد، فيمكنهم إرخاء أذرعهم أو أرجلهم من حين لآخر لفترة قصيرة ثم العودة إلى الصورة. يرحب الميسر بأسئلة الجمهور مثل: «ماذا ترى في هذه الصورة؟ ما هو انطباعك؟ كيف تفسرها؟»، كميسر شجعهم على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم حتى عندما يتناقضون مع بعضهم البعض. كل هذا جزء من عملية التعلم الجماعي.

مثال: ابتكر زيد وأحمد ومحمد صورة عن موضوع «العنف» واختاروا تقديم سيناريو يدور فيه شجار في المدرسة، أثناء تقديم الأولاد الثلاثة، ينظر المشاركون الآخرون إلى الصورة. يدعو الميسر للمشاركة من خلال طرح أسئلة مثل:

- ماذا ترى؟
- من يمكن أن يكونوا؟
- ما نوع العلاقة التي يمكن أن تربط هذه الشخصيات ببعضها البعض؟
- أين يمكن أن يحدث هذا السيناريو؟
- ما الذي كان من الممكن أن يحدث قبل حدوث هذا السيناريو؟

تستخدم كل مجموعة بعض التقنيات المختلفة لـ «الديناميكية»<sup>(٨)</sup> الموضحة أدناه لتقديم صورتها، تُستخدم بعد ذلك طرق ديناميكية لاستكشاف الأفكار الجماعية للممثلين بطريقة إبداعية.

### ٢ أ) تقنية المقابلة

بالنسبة للصورة التي يكون لدى الجمهور فيها العديد من الأسئلة المفتوحة، يمكن للميسر أن يختار أسلوب المقابلة، يتظاهر أحد المشاركين بأنه صحفي عن طريق النقاط ميكروفون وهمي وطرح أسئلة على الشخصيات (يمكنهم أيضاً استخدام زجاجة صغيرة أو قلم أو أي شيء آخر)، يجب أن تبقى الشخصيات في الصورة وأن تستجيب بشكل عفوي كجزء من الشخصية التي يؤدونها، يمكن لأعضاء الجمهور الآخرين أيضاً أخذ الميكروفون وإضافة أسئلتهم الخاصة.

<<<<<<<<<<

(٨) يستخدم أغستو بوال مصطلح «الديناميكية» للطرق التي تساعد في استكشاف الصورة بعمق أكبر. هناك طريقة مختلفة للدعوة إلى صورة مجمدة بشكل ديناميكي. وهنا نقدم بعض الأمثال.

<p>كن على دراية أنه بالنسبة لبعض المشاركين، يعد هذا تمرينًا قويًا حيث لديهم بالفعل شعور بالعجز (والذي يتراوح من الغضب المتصاعد إلى الإحباط أو حتى الاستسلام). بالنسبة للآخرين، قد يكون من الصعب جدًا تجربة الشعور بالقوة على شخص ما (مما قد يؤدي إلى الفرح ولكن قد يؤدي أيضًا إلى الشعور بالعار أو الشعور بالارتباك). قد يختبرها البعض أيضًا كتجربة تحتوي على المرح والاحترام المشترك، يعتمد ذلك على اللحظة والديناميكية بين المجموعة، جميع التجارب فعالة، والأهم هو إيجاد مساحة فيها احترام لمشاركاتها.</p> <p>بعد مشاركة أنواع مختلفة من المشاعر، يمكن للميسر أن يعكس التمرين في تجارب الحياة الواقعية:</p> <p>ما نوع المواقف التي يمكنك تذكرها حين مررت بديناميكيات مماثلة؟ ما نوع العلاقات في مجتمعنا التي يمكن تجربتها بهذه الطريقة؟</p> <p>في بعض الأحيان، يمكن أن تقدم هذه المشاركة أفكارًا لمسرح المنتدى. ومع ذلك، فإن الهدف الأول من التمرين هو تبادل الخبرات الشخصية مع السلطة، وإساءة استخدام السلطة، والعجز، إلخ...</p> <p>ملاحظة: هذه ليست عملية بناء ثقة! قبل تقديم مجموعة إلى تمرين التنويم المغناطيسي، تأكد من شعورك بأن المجموعة متألفة بالفعل مع بعضها البعض.</p>
---

تحليل النزاع من الصورة	
نوع التمرين	مسرح الصورة
الهدف	التفكير والتأمل في مفاهيم القوة والنزاع والعنف مع الممارسة المتجسدة
المدة	٤٥-٦٠ دقيقة
حجم المجموعة	٨-١٦ / مجموعة من ٣-٥ مشاركين
التمرين	<p>يعتمد هذا التمرين على التمارين التمهيديّة لكل من مسرح الصورة والتنويم المغناطيسي الكولومبي. تقوم المجموعة بتطوير صور جسدية حول مواضيع مثل النزاع والسلطة والعنف والسلام.</p> <p><b>الخطوة ١: صورة المجموعة</b></p> <p>تنقسم المجموعة إلى مجموعات فرعية من ٣ إلى ٥ مشاركين أو أكثر وذلك حسب العدد، امنح المجموعات ١٥ دقيقة لإنشاء صورة مشتركة حول موضوع من اختيارك، يجب أن تكون الصورة شكل ملموس يحتوي على وضعيات الجسم لكافة افراد المجموعة (بما في ذلك وضعياتهم وتعبيرات وجههم واتجاه رؤيتهم)، يمكنهم مشاركة أفكارهم شفهيًا لفترة قصيرة قبل إنشاء الصورة بشكل مشترك. بدلاً من ذلك، يمكن تعيين أحد أعضاء المجموعة لتوجيه المجموعة من خلال تشكيل الصورة بأكملها وإخبار الأعضاء الآخرين بكيفية الوقوف وأين ينظرون، ويفضل أن يعرضوا أفكارهم بتعبيرات جسدية بدلاً من شرحها لفظيًا.</p>

<<<<<<<<<

التنويم المغناطيسي الكولومبي	
استكشاف القوى	نوع التمرين
استكشاف ديناميكيات القوى والضعف مع الجسد، وتوعية المشاركين بالأدوار المختلفة التي نميل إلى لعبها في العلاقات؛ دعوة للتفكير العميق والتأمل في التسلسل الهرمي.	الهدف
٣٠-١٥ دقيقة	المدة
١٦-٨ على شكل مجموعات ثنائية	حجم المجموعة
المشاركون مدعوون للوقوف أمام بعضهم البعض، يُطلب من شخص واحد أن يقود الآخر باستخدام مسطح يده فقط، يجب أن توضع يد القائد أمام رأس التابع بحوالي ٣٠-٤٠ سم، يُطلب من التابع التركيز بشكل كامل على راحة اليد وتجاهل بقية الأشخاص في الغرفة، عندما تدور يد القائد إلى اليمين، يتجه رأس الشخص التابع إلى اليمين، عندما تتحرك اليد أكثر، يجب أن يتبع التابع يد القائد بجسده بالكامل، يمكن للقادة التحرك في جميع أنحاء الغرفة وتجربة حركات مختلفة مثل الصعود والنزول أو الأمام أو الخلف. يجب على القائد تحمل مسؤولية التابع والتأكد من بقائهم في أمان. بعد دقيقتين إلى ثلاث دقائق، يطلب الميسر من المجموعة تبديل الأدوار.	التمرين
بعد هذه التجربة، من المهم للغاية أن تأخذ وقتًا للتفكير والتأمل والإقرار بأن أنواعًا مختلفة من المشاعر يمكن أن تظهر (انظر: نصائح للميسر).	
كخطوة ثانية، يمكن أن يُطلب من المشاركين القيادة والتتبع في ذات الوقت. كلاهما يمسك بيده اليمنى بشكل مسطح أمام وجه الشخص الآخر، ثم يتحركون ويتابعون في نفس الوقت لمدة دقيقة. الخبرات في هذا التعديل يجب يُشارك بشكل منفصل.	التعديل الأول على التمرين
بالإضافة إلى ذلك، يمكن أيضًا أداء تمرين التنويم المغناطيسي الكولومبي في مجموعات من ثلاثة أفراد مما يكتف التجربة بأكملها. في هذا الاختلاف، يجب أن تتدرب المجموعة أولاً في مجموعات ثنائية. يقسمون إلى مجموعات من ثلاثة، يقود أحد الأشخاص الآخرين عن طريق إمساك إحدى يديه بشكل مسطح أمام وجهي الآخرين، يستخدم القائد كلتا يديه لتوجيه الشخصين في نفس الوقت، يجب أن يسمح الميسر لكل شخص بالقيادة لمدة دقيقة تقريبًا قبل تغيير الأدوار.	التعديل الثاني على التمرين
ينبغي بعد انتهاء التمرين التفكير بتأثيره (في مجموعات ثنائية ومجموعات من ثلاثة). يدعو الميسر المشاركين للتعبير عن تجاربهم أثناء الخطوات المختلفة للتمرين، غالبًا ما تتغير المشاعر من خطوة إلى أخرى.	
ادعُ المشاركين للقيام بهذا التمرين في صمت والتركيز بشكل كامل على أجسامهم، راقب المجموعة باهتمام شديد خلال هذا التمرين. إذا رأيت أن أيًا من القادة يستخدم وضع سلطته لجعل أتباعهم ينتقلون إلى مواقف غير مريحة، فيجب أن تتدخل إذا لزم الأمر، يمكنك إعطاء وقت أكثر أو أقل كلما شعرت أن حدة التمرين يجب أن يكون أعلى أو أقل.	نصائح للميسر
للتفكير بتأثير التمرين: ابدأ بطرح أسئلة حول المشاعر المختلفة التي كانت لدى المشاركين في الأدوار المختلفة (القائد والتابع).	



صورة عفوية	
نوع التمرين	مسرح الصورة
الهدف	البدء باللعب بمفردات الصور
المدة	١٠ دقائق
حجم المجموعة	٨-١٦
التمرين	<p>يمكنك البدء بالمشي بحيث تتحرك المجموعة بحرية في المساحة بأكملها، أثناء تحركهم في جميع أنحاء الغرفة، يقول الميسر انه سيعلم عن موضوع ما ويجب على المشاركين تكوين صورة جماعية عنه بشكل تلقائي. ينتقل شخص واحد إلى منتصف الغرفة ويبدأ بتشكيل الصورة، ثم خطوة خطوة ينضم إليه الجميع لإنشاء صورة جماعية، يجب أن تكتمل الصورة في غضون ١٠ ثوانٍ.</p> <p>على سبيل المثال، يعلن الميسر: «صورة العائلة!» بدون أي اتصال شفهي، تحتاج المجموعة إلى تكوين صورة عائلية بشكل مشترك. لزيادة المتعة، يمكن للميسر أن يبدأ العد التنازلي من ١٠ إلى ١.</p> <p>بمجرد انتهاء المشاركين من تكوين الصورة، يقوم الميسر بالتصفيق ويجب على المجموعة حل الصورة والبدء في المشي مرة أخرى، يبدأ التمرين مرة أخرى بموضوع آخر (على سبيل المثال، محل فلافل، ساحة المدرسة، إلخ...). كن مبدعاً وقم بتطوير موضوعاتك للحصول على صور تلقائية تناسب المجموعة التي تعمل معها.</p>
التعديل على التمرين	<p>بدلاً من الانتقال من صورة إلى أخرى على الفور، يمكن للميسر أن يطلب من المشاركين أن يصفوا بسرعة تعليقاتهم ما يشعرون أنه يتم التعبير عنه في الصورة ثم يجب أن يستمر التمرين بالحركة الجسدية مرة أخرى.</p>
نصائح للميسر	<p>في البداية، اختر موضوعات قريبة من حياة المشاركين للتأكد من أنه يمكن للجميع تكوين صورة لها في أذهانهم، يجب أن يشجع هذا النشاط المشاركين على التركيز على دوافعهم والبدء في الثقة بردود فعل أجسادهم. عند مراقبة المشاركين الذين يستغرقون وقتاً طويلاً للتفكير في صورة جيدة، شجعهم بعمل أي وضعية يشعرون أنها مناسبة، نظراً لأن الاضطرار إلى إصدار أحكام عقلية فورية على الأفكار التلقائية يمكن أن يؤدي في كثير من الأحيان إلى منع الممثلين من خشبة المسرح، فمن المهم دعمهم في المخاطرة بالتصرف دون الحاجة إلى الكثير من التفكير. بعد بضع جولات، يمكنك زيادة التحدي من خلال الإعلان عن مواضيع أكثر تجرداً (مثل: العدالة الاجتماعية، تغير المناخ، المجتمع المسالم، إلخ...).</p>

<p>«ب») في الصورة المجمدة ثم يتراجع، متخذًا وضعية مختلفة، ثم ينتقل الشخص «ب» للخارج، وينظر إلى الشخص «أ» بوضعه الجديد، ويتراجع، مضيفًا شيئًا جديدًا، يُطلب منهم عدم شرح ما يفعلونه لفظيًا، بغض النظر عما إذا كان الشخص الآخر قد فهم ما كانوا يحاولون فعله أم لا.</p> <p>مثال: نور وبنان توديان عرضًا، تمشيان نحو بعضهما البعض وتتصافحان، ثم تخرج بنان من الصورة وتعود إلى الدائرة، بينما تحمل نور هذه الصورة وهي تصافح شخصًا ما، يفكر مجد الآن فيما يمكن أن تفعله نور بدلًا من المصافحة، يتخيل مجد أن نور تبدو وكأنها تشتري شيئًا ما في السوق، فيدخل مجد الصورة ويجسد دور البائع، ثم تترك نور الصورة وتعود إلى الدائرة بينما ينضم مشارك آخر إلى مجد ويخلق صورة جديدة.</p>	
<p>بعد الانتهاء من التمرين في مجموعة ثنائية، يمكن أن تكون هناك خطوة إضافية في مجموعات من ثلاثة أشخاص. هنا، يقوم الأشخاص «أ» و«ب» بالمصافحة والتجمد. ثم ينظر إليهم الشخص «ج» وينضم إليهم في الصورة، جاعلاً إياها صورة تضم ثلاثة أشخاص. ثم ينتقل الشخص «أ» خارج الصورة، وينظر إلى الصورة التي يقوم «ب» و«ج» بإنشائها، ثم يعيد ضمها بتعبير مختلف، ثم يترك الشخص «ب» الصورة ويلاحظ «أ» و«ج» ويضيف موضعًا جديدًا. يستمرون في التناوب دون توقف ويسمحون للصورة بالتحول من شيء إلى آخر.</p>	<p>التعديل على التمرين</p>
<p>كن على علم بأن هذا النشاط يجبر المشاركين على العمل على خيالهم وإبداعهم، قد تخبرهم أن يتخيلوا أنهم في «حوار من خلال الصور». امنحهم وقتًا كافيًا في البداية لفهم التمرين بوضوح، شجعهم على أن يكونوا عفويين وأن يتبعوا أفكارهم ودوافعهم الأولى. إذا لزم الأمر، شجعهم على الاستمرار حتى عندما يشعرون بالملل، يمكن أن يؤدي المرور بهذه اللحظات من الملل إلى مواجهة أفكار جديدة ومثيرة للاهتمام.</p> <p>بعد التمرين، يمكنك أن تطلب من المجموعة مشاركة مشاعرهم وانعكاساتهم:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• كيف شعرت أثناء القيام بهذا التمرين؟</li> <li>• كيف تم التعبير عن المواقف بالصور؟</li> <li>• هل شعرت بظهور مواقف صغيرة أو موضوعات مشتركة من الصور؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فما هي؟</li> </ul> <p>ليس مضمونًا أن تتطور «المواقف» الصغيرة بين المشاركين أثناء هذا التمرين، وإذا لم يكن الأمر كذلك، فلا ينبغي أن يشعروا أنهم قد فاتهم شيء. كميسر، اسأل بطريقة فضولية ومنفتحة، حيث أنها طريقة لتوعية المجموعة بحقيقة أن الصور يمكن أن تحمل معنى القصة بمفردها.</p>	<p>نصائح للميسر</p>

أكمل الصورة	
نوع التمرين	مسرح الصورة
الهدف	تعلم التعبير عن طريق الصور المادية، والتدريب على كيفية الاستماع إلى لغة الصور
المدة	١٥ دقيقة
حجم المجموعة	٨-١٦ على شكل مجموعات ثنائية
التمرين	<p>تقف المجموعة في دائرة كبيرة، يدعو الميسر اثنين من المشاركين للتطوع لشرح التمرين.</p> <p>يطلب من المشاركين المتطوعين السير باتجاه بعضهم البعض في صمت، ومصافحة بعضهم البعض، ثم التجمد في لحظة المصافحة، التجمد يعني أنه يجب عليهم الحفاظ على نفس أوضاع الجسم وتعبيرات الوجه والاستمرار في النظر في نفس الاتجاه. إذا شعروا أن المشهد صعب، فيمكنهم أخذ استراحة قصيرة، وإرخاء جسدكم، ثم العودة إلى المشهد.</p> <p>ثم يُقال للمشاركين الآخرين: «تخيل أنك لا تعرف هذين الشخصين، دعونا نلقي نظرة على المشهد، هل يمكنك وصف ما تراه؟ كيف هم بالنسبة لبعضهم البعض؟ هل هناك أي توترات في أي مكان في أجسادهم؟ إذا كان الأمر كذلك، أين؟».</p> <p>دع المجموعة تصف المشهد بالتفصيل، ثم ابدأ بالأسئلة:</p> <p>ما هي الأفكار التي لديك حول من يمكن أن تكون هاتان الشخصيتان؟ هل تعتقد أنهم يعرفون بعضهم البعض؟ ما نوع العلاقة التي تعتقد أنها تربطهما؟ ماذا يمكن أن يكون الموضوع؟</p> <p>رحب بأي أفكار أو تخيلات قد تكون لدى المجموعة، يمكنهم أيضاً التناقض مع بعضهم.</p> <p>في الخطوة التالية، يُطلب من أحد الممثلين «أ» الخروج من الصورة، بينما يظل الممثل الثاني «ب» ثابتاً، يمكن بعد ذلك أن تسأل المجموعة: «كيف تبدو الصورة الآن؟»</p> <p>بعد ذلك تتم دعوة مشارك آخر «ج» لإكمال الصورة عن طريق استبدال «أ» والتجميد في المشهد مع «ب»، ولكن في وضع مختلف عن الوضع الذي كان «أ» يحمله، يُطلب من المجموعة مرة أخرى تقديم ملاحظات موجزة وتفسيرات محتملة. ثم ينتقل «ب» خارج الصورة ويكمل شخص آخر «د» الصورة مع «ج» بطريقة مختلفة، يستمر التمرين بشخص جديد «هـ» يحل محل «ج»، وهكذا. بعد بعض التغييرات، يتوقف الميسر عن دعوة التعليقات بين التغييرات ويسمح للمجموعة بالاستمرار في الانتقال من صورة إلى صورة بإيقاع أسرع.</p> <p>بعد أن توضحت الصورة بشأن التمرين، يقسمهم الميسر إلى مجموعات ثنائية (ربما ذكر/أنثى) ويوضح أنهم سيقومون الآن بنفس التمرين مع شريكهم في التمرين، يبدؤون بالمصافحة ثم ينتقل شخص واحد (الشخص «أ») للخارج، ويأخذ وقتاً للنظر إلى الشخص الآخر (الشخص</p>

<<<<<<<<<

## مسرح الصورة – التعمق أكثر في العملية

يعد مسرح الصورة أحد الأساليب الأساسية المستخدمة في منهجية مسرح المصطفيين وذلك للبحث بشكل عميق في موضوع ما، وفهمه من تجارب أجسادنا. حيث يساعد مسرح الصورة في تحليل الحقائق الاجتماعية وإضفاء العمق العاطفي على بعض القضايا، ويمكن للمجموعة أن تبدأ العمل مع الصور بعد الإحماء، جسديًا وعقليًا، والمرور بعملية بناء الثقة.

يمكن للمجموعات استخدام الصور لمشاركة وجهات نظر مختلفة حول المواقف التي مروا بها. علاوة على ذلك، يمكن دعوتهم لإنشاء صور تعكس «المواقف المثالية» لشيء يرغبون بالحصول عليه. على هذا النحو، يمكن لمسرح الصورة أن يتجه ذهنيًا وإياديًا بين ما هو حقيقي وما نرغب في أن يكون حقيقيًا.

يعد العمل بمسرح الصورة خطوة مهمة للغاية قبل البدء في تطوير عرض مسرح المنندي، بحيث يمكن أن يساعد في اختيار موضوع وخلق وعي جماعي بالأبعاد الهامة لهذا الموضوع، يمكن أن يكون مسرح الصورة الخطوة الأولى نحو إنشاء المشاهد والشخصيات.

### كيف يعمل مسرح الصورة؟

في مسرح الصورة يتم صنع منحوتات بشرية باستخدام أجسادنا كاملة للتعبير عن المواقف والعواطف وكذلك العلاقات بين الناس. على الرغم من أننا ندمج أحيانًا أشياء محددة في صورتنا عند البدء في العمل مع الصور، نركز على أجسامنا أولاً. فالصور متعددة الأبعاد في معناها، لذلك، على الرغم من أنه يمكننا عادةً الاتفاق على كيفية وصف شكل الصورة ماديًا عندما يتعلق الأمر بتفسيرها يمكن فهم الصورة بعدة طرق اعتمادًا على الخلفية والخبرة الشخصية للشخص بحيث تنشط الصورة ذكريات مختلفة. من المهم قبول كل هذه الأبعاد المتعددة عند البدء بعملية مسرح الصورة، لأنها تشكل وعي مجموعتنا وتوسع مهارات التخيل لدينا. لا تحاول التقليل من معنى الصورة بالانتقال إلى إجماع سريع («هل توافقون جميعًا على أن هذه الصورة هي مشهد بين الأب وابنه؟»). بينما نستمتع إلى الروابط الذهنية لبعضنا البعض، نتعرف على طبقات التعبير المختلفة التي تثيرها الصورة («إدًا، هذا يذكرك بمشهد بين الأب والابن، ماذا يمكن أن يكون أيضًا؟ هل لدى أي شخص أفكار أخرى؟»).

الهدف من العمل مع الصور هو التعلم من تعبيرنا الجسدي حتى نبدأ في استخدام لغة الجسد بطريقة أكثر وعيًا على المسرح، وفي الوقت ذاته نقوم بتوسيع إدراكنا للمواقف، وغالبًا ما تحمل أجسادنا عمقًا من المعرفة يتجاوز ما قد نكون قادرين على التعبير عنه مباشرة بالكلمات وغالبًا ما تظل الصور في أذهاننا لفترة طويلة ويمكن أن يكون لها تأثير قوي.

تعتبر التمارين التالية خطوات مسبقة مفيدة قبل بدء العمل على الصور.

<p>جزء من الجسم يريد القائد أن يحرك التابع. على سبيل المثال، يمكن للقائد أن يتخيل أن الخيط المرتبط بأحد مفاصله (الرسغ، الركبة، الكتف، إلخ...) يتم سحبه، ويبدأ في رفعه برفق، يمكن أن تبدأ الحركة أيضاً بخيط وهمي فوق الرأس أو القدمين، يجب تحريك جزء الجسم الذي تم ربط «الوتر الوهمي» به فقط، بينما يظل باقي الجسم بلا حراك. يجب أن يكون كلا المشاركين دقيقين للغاية في هذا التمرين، لا تحتوي الدمية على عضلات، لذا لا يمكنها تحريك أحد أجزاء جسدها إلا إذا سحب أحدهم الخيط الصحيح، يجب أن يتحمل القائد المسؤولية عن التابع والتأكد من أن التابع في أمان، من الممكن تشغيل الموسيقى الهادئة أثناء التمرين.</p> <p>بعد بضع دقائق، اطلب من المشاركين تغيير أدوارهم وتكرار التمرين، يجب أن يتأملوا ويفكروا في التجربة بعد ذلك.</p>	
<p>يجب أن يتم هذا التمرين في مرحلة متقدمة، يمكنك تقديمه عندما تشعر أن المشاركين لديهم بالفعل خبرة كبيرة في استكشاف الحركات الجسدية في مجموعات ثنائية وفي العمل ضمن المكان، كن دقيقاً جداً عند إظهار كيفية عمل التمرين، قد ترغب في التفكير في فصل المشاركين من الذكور والإناث، تأكد من أن القائد لا يجبر التابع على أي مواقف غير مريحة، ذكر المجموعة أن هذا التمرين يتعلق بالعمل معاً كفريق.</p>	<p>نصائح للميسر</p>

تمرين المرأة	
الإحماء	نوع التمرين
التواصل بطريقة غير لفظية، تطوير الوعي بلغة الجسد	الهدف
١٠-٥ دقائق	المدة
٢٠-٦ على شكل مجموعات ثنائية	حجم المجموعة
<p>قسّم المجموعة إلى مجموعات ثنائية، اطلب من المشاركين الوقوف أمام بعضهم البعض كما لو كانوا يواجهون مرآة كبيرة، يبدأ شخص واحد في القيادة عن طريق القيام بالحركات، على الآخر أن يتبع نفس الحركات من خلال عكسها كأنه مرآة لشريكه. من الناحية المثالية، يجب أن يبدو الأمر كما لو أن كلا المشاركين يتصرفان كما لو كانا واحدًا، بعد بضع دقائق تتغير المجموعات الثنائية. أخيرًا، يمكنك دعوة الثنائي لتجربتها دون أن يفودها شخص واحد بوعي، ولكن بمحاولة الإحساس بالطريقة التي يتحرك بها شريكهم.</p> <p>بعد الانتهاء من التمرين، قم بالتفكير وتأمل التجربة بشكل سريع:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• كيف كان الشعور عندما قمتم بنسخ وعكس بعضهما البعض؟</li> <li>• كيف كانت القيادة (الشخص الذي يقود الحركة)؟ كيف كان التتبع (الشخص الذي يعكس حركة الشريك)؟</li> <li>• كيف كانت تجربة المرأة بدون قائد؟ هل تمكنت من ذلك؟</li> </ul>	التمرين
<p>في هذا التمرين، يمكنك تقسيم المجموعة إلى مجموعات ثنائية من الذكور والإناث ولكن تأكد من عرض قواعد واضحة حول كيفية القيام بذلك، وحول استخدام المساحة. على سبيل المثال، لا يمكن لمس المرأة، وأن المجموعات الثنائية بحاجة إلى الحفاظ على مسافة معينة بينهما، تأكد من أن القادة لا يجبرون أتباعهم على اتخاذ أي مواقف غير مريحة، إذا لاحظت مثل هذا الموقف، يمكنك تذكير المجموعة بلطف بأن التمرين يتعلق بالعمل معًا كفريق أو إذا كنت ترى ذلك ضروريًا، قم بالتدخل.</p>	نصائح للميسر

الذمي	
الإحماء	نوع التمرين
تنمية الوعي بحركات الجسد وحركات الآخرين	الهدف
١٠ دقائق	المدة
٢٠-٦ على شكل مجموعات ثنائية	حجم المجموعة
<p>قسّم المجموعة إلى مجموعات ثنائية ودعهم يقفون في مواجهة بعضهم البعض، يجب أن يتخيلوا أنهم ذمي لا يمكن أن تتحرك إلا عندما يحرك محرك الذمي خيوطهم. بدون التحدث، يتخيل المشاركون الذي يقود العرائس أن محرك الذمي يسحب الخيط المرتبط بجزء معين من جسده ويتحرك وفقًا لذلك، يجب على التابع بعد ذلك أن يتخيل أن نفس الجزء من الخيط يتم سحبه من قبل محرك الذمي الخاص به ويتحرك بنفس الطريقة، من الضروري أن تكون بطيئًا جدًا وواضحًا ودقيقًا حول أي</p>	التمرين



نصائح للميسر	<p>من الناحية المثالية، كميسر، يمكنك عرض التمرين بسرعة مع أحد المتطوعين قبل السماح للمجموعة بالقيام به معًا.</p> <p>أثناء التمرين، تأكد من أنك تراقب بعناية للتأكد من أن الأشخاص الذين يقومون بالتوجيه يعتنون بالأشخاص التابعين. يمكنك التدخل بهدوء إذا كنت تعتقد أن أي شخص على وشك الاصطدام بأي شيء.</p> <p>هذا تمرين لبناء الثقة يتطلب بعض المعرفة ببعضنا البعض كمجموعة ولا ينصح به للجلسة الأولى أو الثانية.</p> <p>يعد استخلاص المعلومات مهمًا جدًا لأن التجارب يمكن أن تكون مختلفة، ومن المهم التفكير والتأمل فيها لأن هذه عملية للتعرف على حساسيات بعضهم البعض.</p>
--------------	---

القيادة بإصبعين	
نوع التمرين	الإحماء
الهدف	بناء الثقة بين أفراد المجموعة، وتعلم كيفية الاعتناء بالآخرين
المدة	١٠ - ١٥ دقائق
حجم المجموعة	٦-١٦ على شكل مجموعات ثنائية
التمرين	<p>يقسم الميسر المجموعة إلى مجموعات ثنائية، نظرًا لأن هذا تمرين يتلامس فيه الشركاء، فقد يوصى بأن تشكل المجموعة ثنائيًا من الذكور والإناث، يشبه هذا التمرين التمرين السابق باستثناء أنه بدلاً من استخدام الأصوات، يوجه الثنائي ويتبعان بعضهم عن طريق لمس أطراف أصابعهما السبابة والوسطى معًا. يبدأ أحد الأشخاص كقائد ويتبعه الآخر بعيون مغلقة، يوجه القائد التابع ببطء في جميع أنحاء الغرفة، مشيرًا إلى التغييرات في الاتجاه فقط باستخدام أطراف أصابعه.</p> <p>بعد دقيقة أو دقيقتين، يجب على الميسر أن يوقف التمرين برفق ويطلب من المجموعات الثنائية عكس الأدوار، يصبح التابع هو القائد والعكس صحيح. بعد دقيقة أو دقيقتين، أوقف التمرين مرة أخرى وامنح المشاركين بعض الوقت للتحدث في مجموعات ثنائية عن التجربة، ثم اجمع المجموعة في دائرة للتفكير المشترك. يمكن أن تكون الأسئلة المحتملة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• كيف شعرت عندما كنت تابعًا؟</li> <li>• كيف شعرت عندما كنت قائدًا؟</li> <li>• ما الذي أعجبك أكثر؟ لماذا فضلت دوراً أكثر من الآخر؟</li> <li>• هل لاحظت أي تغييرات في الغرفة؟</li> </ul>
التعديل على التمرين	من الممكن تشغيل بعض الموسيقى الهادئة أثناء هذا التمرين.
نصائح للميسر	<p>نظرًا لأن هذا التمرين يتطلب بعض الثقة في المجموعة، فلا يوصى به حتى تتعرف المجموعة على بعضها البعض.</p> <p>كميسر، تأكد من ملاحظة المشاركين بعناية أثناء التمرين للتأكد من أن الشريك القائد يعتني بالتابع.</p> <p>إذا لم يكن الأمر كذلك، فيرجى إعلان أنه من المهم القيام بالتمرين بلطف وأن التحرك ببطء يجعل من السهل التوجيه والمتابعة.</p>

<p>في النهاية، يمكن للميسر دعوة جميع المجموعات الثنائية لتقديم تسلسلهم بسرعة لبضع جولات، هذا عادة ما يكون مضحكاً للغاية حيث يبدو كل منهم مختلفاً. عادة ما يضحك المشاركون كثيراً على أنفسهم وعلى الآخرين في هذه العملية، ويمكن أن يساعد هذا الضحك المشترك في خلق جو مريح لورشة العمل. كميسر، تأكد من أن الأمر لا يتعلق بتطبيق التمرين بشكل جيد أم لا، يتعلق الأمر بالاستمتاع كمجموعة مع تمرين مليء بالتحديات.</p>	
<p>تأكد من تقديم كل خطوة على حدة لبناء التمرين تدريجياً، لاحظ المدة التي تحتاجها المجموعة حتى تعمل كل خطوة قبل الانتقال إلى المستوى التالي. إذا كنت تستغرق وقتاً طويلاً دون داع لكل مستوى، فقد يصبح الأمر مملاً، إذا انتقلت بين الخطوات بسرعة كبيرة، فقد يمثل ذلك تحدياً كبيراً لبعض أفراد المجموعة، كن منبهاً جداً للإيقاع الذي تحتاجه هذه المجموعة بالذات.</p>	<p>نصائح للميسر</p>

غاية الأصوات	
الإحماء	نوع التمرين
بناء الثقة بين أفراد المجموعة والتركيز على الاستماع كوسيلة لزيادة الوعي	الهدف
١٠ دقائق	المدة
٦-١٦ على شكل مجموعات ثنائية	حجم المجموعة
<p>ينقسم المشاركون إلى مجموعات ثنائية ويتم دعوتهم لاختيار صوت يمكنهم بسهولة الاستمرار في إصداره لبعض الوقت، قد يكون صوت حيوان أو أي شيء آخر يتخيلون سماعه في الغابة، يقدم كل ثنائي صوته بسرعة إلى المجموعة للتأكد من اختلاف جميع الأصوات، إذا كان أي من الأصوات متشابهة للغاية، فاطلب من أحد المجموعات الثنائية تغيير أصواتهم.</p> <p>ثم يغلق أحد أعضاء كل مجموعة ثنائية أعينه ويوجهه الآخر حول الغرفة دون لمسه، فقط عن طريق إصدار الصوت الذي يختاره، ادعُ المجموعات الثنائية الذين أغمضت أعينهم إلى ثني أذرعهم أمام صدورهم، يمشي المشاركون بأعينهم مغلقة ببطء حول الغرفة متابعين صوت شريكهم في المجموعة، يجب أن يتوقفوا عن الحركة عندما لا يستطيعون سماع الصوت بوضوح والانتظار دون فتح أعينهم حتى يتمكنوا من سماع الصوت بوضوح مرة أخرى. بعد حوالي دقيقتين، قم بدعوة المجموعات الثنائية لتبديل الأدوار، في هذه المرحلة، يمكنك أيضاً أن تسأل ما إذا كان أي من المجموعات الثنائية يرغبون في تغيير الصوت الذي يصدرونه، إذا وجدوا صعوبة بالغة في التعرف عليه.</p> <p>بعد دقيقتين أخريتين، اطلب من المجموعات الثنائية مشاركة انطباعاتهم عن التمرين مع شريكهم في المجموعة. أخيراً، فكروا سوياً، قد يتم طرح أسئلة كثيرة منها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• كيف شعرت عندما كنت الشخص الذي يقوم بالتوجيه؟</li> <li>• كيف شعرت عندما كنت الشخص الذي يتبع التوجيه؟</li> <li>• هل غيرَ التمرين من تصورك للغرفة بأي شكل من الأشكال؟</li> </ul>	التمرين

<p>بطي الأوراق، وضعها في صندوق، واطلب من كل مشارك أن يأخذ قطعة واحدة من الورق، ويفتحها سراً، ثم يبدأ في التحرك والتمثيل مثل الحيوان الذي اختاروه، بمجرد أن يتحركوا جميعاً في أرجاء المكان ممثلين الحيوان الذي على الورق، اطلب منهم أن ينتبهوا لأي شخص يقوم بحركات مماثلة، بمجرد تحديد المشاركين للحيوان المطابق بشكل صحيح، فإنهم يشكلون مجموعة عمل ويتحركون معا لتمثيل الحيوان الذي لديهم على الورق.</p>	
<p>بالنسبة لبعض التمارين، خاصة تلك التي تتضمن اللمس الجسدي، يوصى بتقسيم المشاركين إلى مجموعتين من الذكور والإناث. يجب أن تكون حساساً للغاية هنا عند توزيع المجموعات، وسيتعين عليك أحياناً تكيف الأساليب لتناسب الموقف. يمكنك أن تقرر السماح للمشاركين باختيار من يريدون العمل معهم أو إعداد أنواع مختلفة من القرعة لتتنجب المواقف الحساسة.</p>	<p>نصائح للميسر</p>

اثنان في ثلاثة لبرادفورد	
الإحماء	نوع التمرين
<p>تنمية الاستماع والانتباه، التركيز، المرح، دعوة لأجواء مريحة في حال وجود أخطاء</p>	<p>الهدف</p>
<p>١٥ دقيقة</p>	<p>المدة</p>
<p>٦-٢٠ على شكل مجموعات ثنائية</p>	<p>حجم المجموعة</p>
<p>تنقسم المجموعة إلى مجموعات ثنائية ويطلب منهم العثور على مكان فارغ في الغرفة حيث يمكنهم الوقوف في مواجهة بعضهم البعض.</p> <p>يدعو الميسر أولاً المجموعات الثنائية للاستمرار في العد من واحد إلى ثلاثة على التوالي، يقول الشخص «أ» «واحد»، والشخص «ب» يقول «اثنان»، والشخص «أ» يقول «ثلاثة»، ثم يبدأ الشخص «ب» فوراً مرة أخرى بـ «واحد»، وهكذا. بطبيعة الحال، يمكن أن يحدث الارتباك بالفعل في هذه الخطوة الأولى، بصفتك ميسراً، اشرح أنها لعبة تركيز وأن الأخطاء مرحب بها، عندما يحدث خطأ ما، يجب أن يستمر الثنائي دون إعطائها الكثير من الاهتمام. عندما تسير الأمور بشكل جيد، تقدم للخطوة الثانية.</p> <p>في الخطوة ٢، يجب على المشاركين استخدام حركة مع صوت بدلاً من الرقم ١. يظل الرقمان ٢ و٣ كما هما بدون حركة، ثم يمارسون «الحركة مع الصوت، ٢، ٣، الحركة مع الصوت، ٢، ٣» وهكذا، دعهم يتدربون لبضع جولات.</p> <p>يتم بعد ذلك تقديم الخطوة ٣، حيث يستبدل الثنائي الرقم ٢ بصوت وحركة مختلفين تماماً (إذا كانت الحركة لـ ١ قفزة مع صوت عالٍ، فقد تكون حركة ٢ هي النزول مع صوت منخفض)، الرقم ٣ يبقى كما هو. مرة أخرى، دع الثنائي يتدربون.</p> <p>أخيراً، بعد عمل الخطوات الأولى بشكل جيد، يجب استبدال الرقم الأخير (رقم ٣) بحركة وصوت، ثم يمارسون هذا التسلسل دون أي أرقام. عندما يصبح الأمر سهلاً، يمكنهم محاولة الإسراع.</p>	<p>التمرين</p>

كميسر، يمكنك أيضًا الخلط بين الأشياء من خلال التحرك في الاتجاه المعاكس للتعليمات التي تحاول المجموعة اتباعها (على سبيل المثال، إذا تم عكس التعليمات حاليًا وقلت «امش»، يجب على الجميع التوقف، لكنك تستمر في المشي لترى ما إذا أي شخص يتابعك).	
من المفترض أن تتم معظم «تمارين المشي» في صمت، ادعُ المشاركين للتركيز على أنفسهم وحركتهم وحاول عدم التحدث مع بعض، يمكن للمجموعات في بعض الأحيان أن تبدأ في السير في دوائر وهمية على طول جدران الغرفة. إذا لاحظت حدوث ذلك، ادعهم لمحاولة تخيل عبور الغرفة في خطوط وتغيير الاتجاه في نقاط مختلفة لتجنب الاصدام ببعضهم البعض، سيساعد هذا المجموعة على فهم المساحة بأكملها.	نصائح للميسر

اختيار شريك للتمرين	
اختيار شريك التمرين	نوع التمرين
تقسيم المجموعة إلى مجموعة ثنائية أو مجموعات فرعية بشكل عشوائي	الهدف
٥ دقائق	المدة
٦-٢٠	حجم المجموعة
<p><b>الاختيار بالقرعة</b></p> <p>قد يكون الانقسام إلى مجموعة ثنائية أو مجموعات فرعية أمرًا غير مريح، خاصة مع المجموعات التي لا تزال تتعرف على بعضها البعض، يمكن أن تساعد تمارين التقسيم المختلفة على تسهيل العملية. كميسر، نريد من المشاركين تجربة تمارين مختلفة مع اشخاص مختلفين في المجموعة، وخاصة مع أولئك الذين هم على أقل معرفة بهم، إحدى الطرق البسيطة هي اختيار الشريك في التمرين باستخدام القرعة، اكتب أسماء جميع المشاركين على قطع صغيرة من الورق وضعها في صندوق أو شيء مشابه، حتى لا يمكن رؤيتهم، اسمح لأحد المشاركين بإخراج قطعتين من الورق وقراءة الأسماء بصوت عالٍ، يشكل هذان الاسمان ثنائي حتى التمرين التالي، مشارك آخر يقرأ الأجزاء التالية من الورق حتى يتم تقسيم المجموعة إلى مجموعات ثنائية.</p>	التمرين
<p><b>تعديل ١: بطاقات بريدية مقسمة</b></p> <p>أثناء التحضير، خذ مجموعة من البطاقات البريدية وقم بنقطيها إلى أزواج ولكن بشكل غير متساو، بحيث لا يكون هناك مجموعة من شخصين متشابهان، ضعهم في صندوق أو شيء مشابه وادع المشاركين سحب قطعة واحدة من البطاقات، بمجرد أن يحصل كل شخص على قطعة، دعهم يجدون القطع المطابقة مع الأشخاص الآخرين. اعتمادًا على عدد المشاركين، يمكنك تقطيع البطاقات إلى ثلاث أو أربع قطع والقيام بهذا التمرين مع مجموعات من ثلاثة أو أربعة أشخاص.</p>	التعديل الأول على التمرين
<p><b>تعديل ٢: التمثيل مثل الحيوانات</b></p> <p>استعد عن طريق كتابة أسماء الحيوانات المختلفة (على سبيل المثال، الفيلة والطيور والجمال والقرود، إلخ...) على قطع من الورق. تأكد من وجود اثنين من كل حيوان بحيث يكون لكل منهما شخصين، قم</p>	التعديل الثاني على التمرين

<p>مرحبًا (التصفيق بأيديهم، والقيام برقصة صغيرة، إلخ...). إذا كانت المجموعة تتعرف فقط على بعضها البعض، فيمكنهم أيضًا قول اسمهم مرة أخرى: «صباح الخير، اسمي سارة» - «صباح الخير سارة أنا طارق».</p>	
<p><b>التعديل ٣: المشي في مساحات خيالية</b> بينما يسير المشاركون في الغرفة بوتيرة معتدلة، يطلب الميسر منهم تخيل أنهم يسرون في تضاريس مختلفة.</p> <p>قد يقول الميسر شيئًا مثل: «من فضلك ابدأ المشي وركز على قدمك وهي تلامس الأرض، مع كل خطوة تخيل أنك تمشي عبر الرمال التي تغطي قدميك، فقط اشعر بالرمل على قدميك، هل هو دافئ أم بارد؟ فقط تخيل ... الآن، تدرك ببطء أن الرمال تتحول إلى تراب صغير ... اشعر بالأوساخ على قدميك، كيف تمشي الآن؟ استمر في التحرك وقد دخلت الآن حديقة صغيرة، اشعر بأرض تلك الحديقة تحت قدميك ... هنا تشم رائحة الياسمين.. تخيل رائحة زهرة الياسمين، تشعر بصوت الريح الذي بدأ ببطء ... والريح تهب أقوى وأقوى، لكنك تستمر في المشي. أخيرًا، لقد وصلت إلى الزاوية التي تلتقي فيها بأصدقائك عادة، تجد الزاوية في الغرفة، تأخذ نفسًا عميقًا، وتنتظروا إلى بعضكم. الآن: مرحبًا بك مرة أخرى في هذه الغرفة!».</p> <p>تأكد من أن المشاركين يشكّلون صورة واضحة حقًا لكل ما يمرّون به. على سبيل المثال: أي نوع من الرمل؟ هل هو البحر الميت؟ البحر الأحمر؟ وادي؟ يمكنك الجمع بين أشياء مختلفة، تأكد من أنهم يركزون بشكل كامل على حركاتهم وخيالهم. عادةً ما يكون ذلك أسهل عندما يركزون بشكل كامل على حركاتهم دون التفاعل مع الآخرين.</p>	<p>التعديل الثالث على التمرين</p>
<p><b>التعديل ٤: تقليد مشي الحيوان</b> هذه المرة، يطلب الميسر من المشاركين أن يمشوا مثلما يمشي حيوان معين. على سبيل المثال: دعونا نسير مثل الزرافة! كيف يبدو ذلك بأرجل طويلة ورأس مرتفع؟ ثم دعونا نمشي مثل قطة أو نمر!</p> <p>ملاحظات جانبية للميسر : نظرًا لأن المشاركين قد يجدون هذا التمرين محرجًا، يجب تطوير مستوى معين من الثقة داخل المجموعة قبل تقديمه. كميسر ، يمكنك أيضًا المشاركة في التمرين. حاول تشجيع المشاركين على التركيز على أنفسهم والشعور بأجسادهم. تذكر: هذا تمرين في استكشاف أجسادنا وخيالنا والدخول في مشهد مختلف، جسم مختلف، شخصية أخرى. يمكننا أن نتعلم الكثير من خلال مراقبة الحيوانات وتقليدها.</p>	<p>التعديل الرابع على التمرين</p>
<p><b>التعديل ٥: توقف وأعلى!</b> تمشي المجموعة في المكان بوتيرة معتدلة، عندما يقول الميسر «توقف!» يتوقف الجميع وعندما يقول الميسر «امش!» يبدأ الجميع في المشي مرة أخرى. بعد عدة مرات، بدّل القواعد: يجب على الجميع الاستمرار في المشي عندما يقول الميسر «توقف»، والتوقف عندما يقول الميسر «امش». ثم يتم تقديم أمرين آخرين: عندما يقول الميسر «أعلى!» الجميع يقفز، عندما يقول الميسر «أسفل!» يجلس الجميع على الأرض.</p> <p>بعد بعض الممارسات، يتم أيضًا عكس هذه التعليمات عندما يقول الميسر «أعلى!» يجلس الجميع، عندما يقول الميسر «أسفل!» الجميع يقفز.</p>	<p>التعديل الخامس على التمرين</p>

المشي في المكان - بأشكال مختلفة	
الإحماء	نوع التمرين
الإحساس بالمكان جسديًا وذهنيًا، وإستشعار المجموعة في المكان	الهدف
١٠ دقائق	المدة
حتى ٢٠ شخص (يعتمد على سعة المكان)	حجم المجموعة
<p>تبدأ معظم العمليات المسرحية بتمرين المشي لتشكيل وعي المجموعة بالمساحة المحيطة بهم، يمكن أن تخدم العديد من الاختلافات بنفس الهدف ويمكن تغييرها للتركيز على الفروقات.</p> <p>كمقدمة جيدة، يجب دعوة المجموعة للتجول بحرية حول المكان مع الانتباه إلى أسلوب المشي الشخصي الخاص بهم، يجب أن يتحركوا بوعي من خلال الشعور بالأرض تحت أقدامهم وملاحظة الحركات التي يقوم بها في الجزء العلوي من أجسامهم، بما في ذلك أذرعهم، أثناء الحركة، يجب أن يحاولوا إيجاد مساحة عن طريق تغيير الاتجاه أو الرجوع للخلف كلما شعروا أن الكثير من الناس يجتمعون في نفس الجزء من الغرفة. بعد فترة، يُطلب منهم البدء في إدراك المشاركين الآخرين وإجراء اتصال بالعين لفترة وجيزة أثناء مرورهم. أثناء سيرهم، يشرح الميسر باختلاف سرعة الحركة من ١ إلى ٥ وإذا كان الرقم واحدًا، يجب على المجموعة أن تسير بحركة بطيئة، وإذا كان الرقم اثنين، فعليهم المشي ببطء، وإذا كان الرقم ثلاثة يجب عليهم المشي بسرعتهم العادية، إذا كانت أربعة، يجب أن يمشوا بسرعة، وإذا كانت خمسة يجب أن يبدأوا في الجري (بدلاً من ذلك، يمكن أن يكون العد أيضًا من ١ إلى ١٠). يجب أن تستمر المجموعة في التحرك طوال الوقت، وتعديل سرعتها باستمرار إلى الرقم الذي يعلنه الميسر. من الناحية المثالية، يجب أن يحافظوا على مسافة آمنة من بعضهم البعض حتى أثناء الجري.</p>	التمرين
<p><b>التعديل ١: توقف ثم انطلق</b></p> <p>تتجول المجموعة في المكان وعندما يصفق الميسر، يتجمد الجميع على الفور ويحتفظون بالموقع الذي هم فيه.</p> <p>كخطوة تالية، يدعو الميسر المجموعة إلى المشي مرة أخرى ولكن للنظر إلى بعضهم البعض أثناء القيام بذلك، وكلما توقف شخص واحد في المجموعة، يجب على المجموعة بأكملها أيضًا عدم التحرك. الشخص الذي توقف أولاً يبدأ في التحرك مرة أخرى ويجب على الجميع متابعته على الفور حتى يتوقف شخص آخر. افعلها لعدة جولات حتى يشعر الأشخاص المختلفون بالتوقف وجعل المجموعة بأكملها تتبع قيادتهم. الهدف من هذه المسيرة هو أن تكون منتهية للجميع وأن تختبر وعي المجموعة بحيث يكون مترابطًا للغاية، يمكن أيضًا ربط تمرين توقف ثم انطلق بأي من تمارين المشي الأخرى.</p>	التعديل الأول على التمرين
<p><b>التعديل ٢: تحية بعضنا البعض</b></p> <p>يسير المشاركون في الغرفة بوتيرة معتدلة. عندما يقابلون شخصًا ما، يجب عليهم تلقائيًا عمل حركة جسدية صغيرة لتحية بعضهم البعض ثم متابعة المشي، يمكنهم استخدام التحيات الشائعة (المصافحة، اليد على القلب، الانحناء، إلخ...) أو اختلاق طرق مضحكة خاصة بهم لقول</p>	التعديل الثاني على التمرين



<p>يمكنك السماح للمجموعة بطرح الأسئلة، في هذه الحالة، من الجيد تقديم الطريقة بالقول إن الشخص الذي يطرح السؤال يجب أن يكون قادرًا على الإجابة عليها بـ «نعم». لذا، إذا قال أحدهم «أحب الدراسة»، فعليه الدخول في الحلقة حيث يمكن لأي شخص آخر يحب الدراسة الانضمام إليه، إذا كانوا لا يحبون الدراسة، يمكنهم أن يقولوا: «أنا لا أحب الدراسة» والدخول إلى الحلقة. في حين أن هذه الاختلافات صغيرة، إلا أنها تساعد في دعوة المزيد من الأسئلة، كما أن الشخص الذي يطرح السؤال سيكتشف شيئًا عن نفسه.</p>	<p>التعديل الأول على التمرين</p>
<p>يمكنك أيضًا عمل دائرة من الكراسي والسماح لشخص واحد بالوقوف في المنتصف بدون كرسي، ثم بدلي هذا الشخص ببيان أو يطرح سؤالًا صحيحًا بالنسبة له، كل من يرد بـ «نعم» عليه أن ينهض بسرعة ويتبادل الأماكن مع شخص آخر قال «نعم»، يحاول الشخص الذي في المنتصف الجلوس على أحد الكراسي عندما تكون فارغة، ومن يُترك في المنتصف عندما يجلس الآخرون يشاركونهم السؤال أو البيان التالي.</p>	<p>التعديل الثاني على التمرين</p>
<p>الهدف من النشاط هو معرفة بعضنا البعض، حاول اختيار أسئلتك بطريقة معقولة؛ تجنب الأسئلة الشخصية.</p>	<p>نصائح للميسر</p>

<p>قصة اسمي</p>	
<p>التبادل الشخصي</p>	<p>نوع التمرين</p>
<p>التعرف على الأسماء، التعرف على خلفية الأشخاص في المجموعة، مشاركة شيء عن الذات.</p>	<p>الهدف</p>
<p>١٠-٢٠ دقيقة</p>	<p>المدة</p>
<p>٨-١٦</p>	<p>حجم المجموعة</p>
<p>تجلس المجموعة أو تقف في دائرة ويدعوهم الميسر واحدًا تلو الآخر لذكر أسمائهم ومشاركة قصة عن اسمائهم، قد تكون هذه قصة عن من أعطاهم اسمهم أو ما يعنيه اسمهم (المعنى العام أو المعنى داخل الأسرة). يمكن أيضًا أن يُطلب من المشاركين كتابة أسمائهم على لوح ورقي قبل عرض قصتهم، شجع المجموعة على الاستماع بانتباه للقصص المختلفة وراء الأسماء.</p>	<p>التمرين</p>
<p>يتعلق هذا التمرين أيضًا بممارسة الاستماع الفعال، شجع المجموعة على الاستماع لبعضها البعض دون مقاطعة، إذا كان لدى شخص ما سؤال لفهمه، فيمكنه انتظار انتهاء الشخص من قصته ثم طرح السؤال.</p>	<p>نصائح للميسر</p>

اسم، اسم، اسم!	
الإحماء	نوع التمرين
تذكر الأسماء والتشبيط	الهدف
١٠-٥ دقائق	المدة
١٦-٨	حجم المجموعة
تقف المجموعة في دائرة، يقف شخص واحد في المنتصف ويبدأ في السير باتجاه أحد الأشخاص المحيطين بالدائرة بينما يقول اسم هذا الشخص بسرعة ثلاث مرات، هذا الشخص يجب أن يصرخ «توقف!» قبل أن يتم استدعاء اسمهم في المرة الثالثة، إذا فعلوا ذلك، يحاول الشخص الذي في المنتصف مرة أخرى مع شخص آخر، إذا نجحوا في نطق اسم شخص ما ثلاث مرات دون إيقافه، فسيحل هذا الشخص محلهم في وسط الدائرة وتستمر اللعبة.	التمرين
شجع المشاركين على تجربة أشكال مختلفة من الصوت والإيقاع عندما يقولون الاسماء.	نصائح للميسر

أوجه الشبه	
الإحماء	نوع التمرين
التعرف على المجموعة	الهدف
١٠-٥ دقائق	المدة
١٦-٨	حجم المجموعة
تقف المجموعة في دائرة، بصفتك ميسراً، ستكون قد أعددت بعض البيانات أو الأسئلة التي يمكن الإجابة عليها بـ «نعم» أو «لا». أخبر المشاركين أنك سئدلي بيان أو تطرح سؤالاً، وعلى كل من يعتقد أن الإجابة هي «نعم» يجب أن يخطو إلى منتصف الدائرة، أما إذا كانت إجابتهم «لا»، فإنهم يبقون في مكانهم، بعد كل عبارة، يعودون إلى الدائرة ويتم مشاركة السؤال أو العبارة التالية. <b>قد تكون العبارات على النحو التالي:</b> أنا من الكرك. والداي (والدتي وأبي) من فلسطين. أنا أحب اللون الأزرق. أحب الشواء – الإفطار مع عائلتي أيام الجمعة. تعجبني فيروز .....	التمرين

<p>نصائح للميسر</p> <p>اشرح كل شيء بعناية خطوة بخطوة، وتأكد من بقاء المجموعة في إيقاع ثابت.</p> <p>في حين أن هذا التمرين ممتع للغاية، إلا أنه يتطلب أيضًا الكثير من التركيز داخل المجموعة، إذا تمكنوا من البقاء معًا لبضع دقائق، فيمكنهم حقًا الشعور بالانسجام. التمرين يعمل كمحفز للطاقة والتركيز، بينما يساعد أيضًا الجميع على تعلم أسماء بعضهم البعض.</p>	
--	--

اسم وحركة	
الإحماء	نوع التمرين
التعرف على الأسماء، والإحماء الجسدي والصوتي، والترحيب بالجميع في المجموعة	الهدف
١٥-١٠ دقيقة	المدة
١٦-٨	حجم المجموعة
تقف المجموعة في دائرة، يخطو أحد الأشخاص خطوة إلى الدائرة، ويقول اسمه، ويقوم بحركة من اختياره (على سبيل المثال التلويح، الانحناء، الاستدارة، القفز)، يتراجع الشخص للخلف ثم تدخل المجموعة بأكملها في الدائرة معًا تكرر اسم الشخص وتقوم بنفس الحركة ثلاث مرات، ثم تتراجع إلى الدائرة الأصلية، ثم يأتي دور الشخص التالي حتى يقدم الجميع بأنفسهم بطرق مختلفة.	التمرين
في خطوة إضافية، يمكنك أن تطلب من الجميع تكرار اسمهم وحركتهم مرة أخرى، حتى يتمكن الجميع من حفظها. بعد ذلك، يمكن لأي شخص من الدائرة التطوع للوقوف في المركز والانتظار، يجب على المجموعة أن تتذكر اسم هذا الشخص وحركته وأن تحاول تكرارها. إذا كانت المجموعة صحيحة، يعود المتطوع إلى الدائرة ويتدخل شخص آخر، إذا كانت المجموعة تكافح لتذكر اسم المتطوع أو حركته، فيمكنهم مساعدة المجموعة على التذكر.	التعديل على التمرين
شجع المشاركين على الثقة في دوافعهم الأولى وأكد لهم أن أي حركة يختارونها هي حركة جيدة.	نصائح للميسر

التصفيق على الإيقاع	
الإحماء	نوع التمرين
التركيز، الحصول على إحساس جماعي بالإيقاع المشترك، تعلم الأسماء	الهدف
١٠-٥ دقائق	المدة
١٦-٨	حجم المجموعة
<p>تقف المجموعة في دائرة، اسمح للمجموعة بالعد بحيث يكون لكل مشارك رقم، أكد عليهم أن يتذكروا أرقامهم.</p> <p>من المفترض أن يصفق الجميع بكلتا يديه على ركبتيه في نفس الوقت، الخطوة الثانية هي التصفيق باليدين معاً، ثم نفرق أصابعنا بيدنا اليمنى، ونفعل الشيء نفسه بيدنا اليسرى، تعود الحركات الإيقاعية من بدايتها:</p> <p>١. صفق يديك على ركبتيك. ٢. صفق يديك مع بعضهما البعض. ٣. فرقع أصابع اليد اليمنى. ٤. فرقع أصابع اليد اليسرى.</p> <p>تكرار الخطوات.</p> <p>الآن، أضف الأرقام، اختر شخصاً لبدأ، تستمر المجموعة في اتباع نفس الحركات ولكن عندما تفرقع المجموعة بأصابعها، يقول الشخص الذي يبدأ رقمه الخاص به على اليد اليسرى، يفرقع رقم شخص آخر على اليد اليمنى، ثم يتابع هذا الشخص بقول رقمه الخاص على فرقة اليد اليسرى ثم يفرقع على رقم شخص آخر على الجانب الأيمن.</p> <p>كمثال، لنفترض أن أحمد هو رقم ٤، مرح رقم ٦، رند هي رقم ١. تستمر المجموعة بالإيقاع (تصفيق بالركبة - تصفيق باليد - فرقة اليمنى - فرقة يسرى) حتى يصبح أحمد جاهزاً للبدء، ثم يقول أحمد «أربعة» (رقمه الخاص) مع فرقة يده اليمنى و«ستة» مع فرقة يده اليسرى هذا يعني أن دور مرح الآن، تواصل المجموعة مع الحركات وعندما تكون مرح جاهزة، تقول «ستة» (رقمها) مع فرقة يدها اليمنى و«واحد» مع فرقة يدها اليسرى. رند هي رقم واحد، والآن حان دورها، عندما تكون جاهزة، تقول «واحد» مع فرقة يدها اليمنى، وعدد الأشخاص الذين تريد أن يكونوا التاليين مع فرقة يدها اليسرى. تأكد من أن المجموعة تحافظ على إيقاع ثابت! يمكن للمجموعة أن تبدأ ببطء، مع إعطاء الشخص الذي حان دوره للتفكير في الرقم الذي يجب الاتصال به بعد ذلك، ولكن حاول الإسراع حتى لا يكون هناك انتظار وقت طويل بين الأشخاص.</p> <p>بمجرد أن تشعر المجموعة بالراحة مع التمرين، افعل نفس الشيء ولكن هذه المرة باستخدام الأسماء بدلاً من الأرقام. لذا، إذا كان أحمد هو الأول، فقد تستمر اللعبة: التصفيق بالركبة - التصفيق باليد - فرقة اليد اليمنى (يقول أحمد «أحمد») - فرقة اليد اليسرى (يقول أحمد «رند») - التصفيق بالركبة - التصفيق باليد - فرقة اليد اليمنى (تقول رند «مرح») - فرقة اليد اليسرى (تقول مرح «توفيق») وهكذا. مرة أخرى، ابدأ ببطء، واسمح للمجموعة بزيادة السرعة كلما ازدادت تفتهم.</p>	التمرين

بينغ - بانغ - بونغ	
الإحماء	نوع التمرين
التركيز	الهدف
١٠-٥ دقائق	المدة
٢٠-٨	حجم المجموعة
<p>يدعو الميسر المجموعة للوقوف في الدائرة اللطيفة<sup>(٧)</sup> حيث يمكن للجميع رؤية بعضهم البعض ويشرح أن اللعبة هي التمرير من خلال «التصفيق» حول المجموعة. يبدأ شخص واحد (عادة ما يكون الميسر) بتوجيه جسده نحو الشخص إلى يمينه والتصفيق بيده أثناء نطق كلمة «بينغ»، ثم يفعل هذا الشخص الشيء نفسه: يلجأ إلى الشخص الموجود على يمينه ويصفق له ليمرره بينما يقول «بينغ»، يستمر هذا حول الدائرة حتى يعود التصفيق إلى الشخص الذي بدأ الجولة.</p> <p>ثم يتكرر التمرين إلى اليسار، هذه المرة بكلمة «بانغ»، والتصفيق والكلمة تدور حول الدائرة حتى تصل إلى الشخص الأول مرة أخرى. يتم ممارسة هاتين الخطوتين في عدة جولات حتى يشعر الجميع بالأمان، يمكن للمشاركين بعد ذلك البدء في تغيير الاتجاه من اليسار إلى اليمين ولكن يجب عليهم دائماً قول «بينغ» إذا استداروا إلى اليمين و«بانغ» إذا استداروا إلى اليسار.</p> <p>الآن، خطوة ثالثة تم اضافتها. يمكن لأي شخص تلقى التصفيق إرساله إلى شخص ما في الدائرة من خلال النظر في عيني هذا الشخص والتصفيق وقول كلمة «بونغ»، يجب على المرسل التأكد من أن الشخص الذي يرسل التصفيق إليه على علم بأنه يستقبلها! يمكن للمستلم أن يقرر أي من الحركات الثلاث سيستخدم (بينغ إلى اليمين، أو بانغ اليسار، أو بونغ عبر الدائرة).</p>	التمرين
<p>في طريقة أسهل، يمكن أيضاً إجراء تمرين التصفيق نفسه بصوت واحد فقط يظل كما هو لجميع اتجاهات التصفيق (على سبيل المثال يااااا)</p>	التعديل على التمرين
<p>عند استخدام هذا التمرين في البداية، يمكن أن يساعد في تطوير الشعور بأن المجموعة تتعاون وتستمتع بكسر الجليد.</p> <p>عند شرح التمرين، تأكد من قيامك به خطوة خطوة وامنح الجميع وقتاً للتدريب على السير في كل اتجاه. عندما يشعر المشاركون بالراحة الكافية، شجعهم على الإسراع. إذا كان البعض مرتبكاً، فبطئ وادعو الجميع إلى التركيز. كن كريماً وسعيداً مع وجود «أخطاء» محتملة، واعتبرها جزءاً مهماً في عملية التعلم، ما عليك سوى إعادة كلما كانت هناك لحظات من الارتباك، تأكد من أنه ممتع للجميع وأن المجموعة تتحسن أثناء القيام بذلك، إذا لم ينجح التمرين، انتقل إلى التمرين التالي.</p>	نصائح للميسر

(٧) «الدائرة اللطيفة» هي الدائرة التي يتوفر فيها لكل فرد مساحة كافية ليشرح بالراحة وحيث يمكن للجميع رؤية بعضهم البعض. وهذا أمر مهم لأنه يجب على المشاركين أن يشعروا ببعضهم البعض وأن يمنحوا الجميع مساحة لازمة إضافة إلى رمزيتها. ليس هناك بداية ولا نهاية، ولا توجد تسلسلات هرمية، الجميع متساوون في الدائرة.

## الإحماء – بداية الرحلة

عند بدء رحلتهم، ترغب بعض المجموعات في تطوير اتفاقية مشتركة حول الكيفية التي يرغبون بها في العمل معاً، وبحيث تشير الاتفاقية إلى الاحتياجات الفردية والجماعية التي يجب احترامها عند عملهم كمجموعة حيث انه عندما يُطوّر الأشخاص معاييرهم الخاصة، فإنهم يميلون عادة إلى الشعور بأنهم ملتزمون أكثر بها. يوفر هذا التمرين عملية للتوصّل إلى اتفاق مشترك.

اتفاق جماعي	
نوع التمرين	التواصل الجماعي
الهدف	تطوير اتفاقيات قواعد المجموعة للعمل معاً
المدة	لغاية ٣٠ دقيقة
المواد	لوح أوراق قلاب، أقلام، بطاقات تعليمية
حجم المجموعة	٨-١٦
التمرين	<p>يقسم الميسر المجموعة إلى مجموعات عمل صغيرة مكونة من ٢ أو ٣ أو ٤ مشاركين ويسمح لهم بمشاركة احتياجاتهم أثناء العمل في هذه المجموعة، ويسأل «ما الذي تحتاجه لتشعر بالراحة؟» ثم يدعوهم لكتابة النقاط المهمة على البطاقات التعليمية.</p> <p>بعد حوالي ١٠ - ١٥ دقيقة، يُطلب من كل مجموعة أن تقدم نتائجها وأن تلتصق بطاقتها التعليمية على لوحة مشتركة. كميسر، تذكر كتابة احتياجاتك الخاصة وإضافتها في النهاية!</p> <p>بعد أن يقوم كل فرد بالتقديم، راجع احتياجات كل المجموعات، تأكد من أنك تفهم المقصود. هل هناك أية أسئلة؟ ماذا ترى؟ هل هناك احتياجات متشابهة؟ أي تناقضات؟ أي شيء يحتاج إلى مزيد من المناقشة؟</p> <p>أكتب النقاط المشتركة التي تريد المجموعة الاتفاق عليها على لوح ورقي إضافي. هذه ورقة تعد بمثابة اتفاق المجموعة.</p>
التعديل على التمرين	<p>إذا كان عدد المجموعة اقل يمكنك عمل التمرين دون الحاجة إلى تقسم مجموعات فرعية. يمكنك بعد ذلك الطلب من كل مشارك البدء في العصف الذهني الفردي وكتابة احتياجاته الشخصية. بعد ٥-١٠ دقائق، يقدم كل شخص بطاقته التعليمية ويلصقها بلوحة مثبتة حتى يتمكن الجميع من رؤيتها.</p>
نصائح للميسر	<p>هذه طريقة رائعة لفهم ديناميكية المجموعة. خذ وقتك في هذا التمرين حتى تتمكن من التوصل إلى اتفاق تلتزم به المجموعة بأكملها، تأكد من أنك تفهم حقاً احتياجات المشاركين.</p> <p>قد ترغب في أن تناقش مع المجموعة ما سيحدث إذا لم يحترم شخص الاتفاقية وكيف يمكن للجميع ضمان تلبية هذه الاحتياجات؟</p>

تخدم تمارين الإحماء عدة أغراض مختلفة. كميسر، قم باختيار مزيجاً جيداً مفيداً لكل عملية، يجب أن يربط الإحماء المجموعة ببعضها البعض وتوقظ حواسهم، بعد التركيز على أجزاء معينة أولاً، يمكنك البدء بالتمارين التي تستخدم عدة حواس في وقت واحد. كل من أجسادنا وعقولنا بحاجة للإحماء لضمان المرونة والارتجال وتوسيع الخيال.



## نظرة عامة على الأساليب الموصوفة

الصفحة	الهدف الرئيسي من التمرين	اسم التمرين	نوع التمرين
٢٠	تطوير اتفاقيات قواعد المجموعة للعمل معًا	اتفاق جماعي	التواصل الجماعي
٢١	التركيز	بنغ - بانغ - بونغ	الإحماء
٢٢	التركيز	التصفيق على الإيقاع	الإحماء
٢٣	التعرف على الأسماء	اسم وحركة	الإحماء
٢٤	التعرف على الأسماء	اسم، اسم، اسم!	الإحماء
٢٤	التعرف على المجموعة	أوجه الشبه	الإحماء
٢٥	التعرف على المجموعة	قصة اسمي	التبادل الشخصي
٢٦	إحماء جسدي في المكان	المشي في المكان- بأشكال مختلفة	الإحماء
٢٨	تقسيم المجموعة بشكل عشوائي	اختيار شريك للتمرين	اختيار شريك التمرين
٢٩	التركيز	اثنان في ثلاثة لبرادفورد	الإحماء
٣٠	بناء الثقة	غابة الأصوات	الإحماء
٣١	بناء الثقة	القيادة بأصبعين	الإحماء
٣٢	التوعية على الحركة	تمرين المرأة	الإحماء
٣٢	التوعية على الحركة	الدمى	الإحماء
٣٥	مقدمة عن الصور	أكمل الصورة	مسرح الصورة
٣٧	مقدمة عن الصور	صورة عفوية	مسرح الصورة
٣٨	استكشاف الديناميكيات	التنويم المغناطيسي الكولومبي	استكشاف القوى
٣٩	مسرح الصورة المتقدمة	تحليل النزاع من الصورة	مسرح الصورة
٤٣	اتخاذ قرار جماعي	تحديد الموضوع	تطوير المسرحية
٤٥	تطوير الصورة المسرحية	الدراماتوجيا في ثلاث صور	تطوير المسرحية
٤٨	ارتجال طريقة مشي الشخصية	طريقة مشي الشخصية	تطوير المسرحية
٤٨	ارتجال حر	تمرين الارتجال ١: ماذا تفعل؟	الإرتجال
٤٩	ارتجال حر	تمرين الارتجال ٢: بَدَل كلماتك	الارتجال
٥٤	تجهيز الجمهور للمشاركة الفاعلة	إحماء الجمهور	تدريب الميسر «Curinga»

خلال العملية التفكير بشكل جماعي حول التمارين، وهي عملية مفيدة تهدف إلى أن تكون تعلمية للمجموعة بأكملها، حيث أنه بعد أي تمرين للإحماء، يمكن للميسر تشجيع المشاركين على مشاركة أفكارهم ومشاعرهم بصراحة. وعند الاستماع إلى مجموعة متنوعة من المشاعر والانطباعات التي تظهر خلال الديناميكيات المختلفة، ستبدأ المجموعة بتجربة التعلم الجماعي الخاص بهم، لاحقاً يتمكن من ربط حالة المسرح بطروف حياتهم الواقعية بحيث تكون المشاركة طوعية وألا يتم فرضها من خلال طرح الميسر لأسئلة مفتوحة بأسلوب فضولي.

### أمثلة عن الأسئلة:

- ماذا حدث لك خلال هذا التمرين؟
- بماذا كنت تشعر أو تفكر؟
- ما هو الجزء الأصعب / الأفضل بالنسبة لك؟
- هل وجدت أي شيء يثير الدهشة؟
- ما الذي يساعدك على المضي قدماً؟

حاول تجنب الأسئلة المغلقة التي يمكن الإجابة عليها بـ «نعم» أو «لا» واختر الأسئلة المفتوحة التي توضح أن جميع المشاعر والتجارب صحيحة. كمثال الامتناع عن استخدام الجمل التي تبدأ بـ «لماذا...» لأنها تميل إلى تضيق نطاق تواصلنا من خلال وضع الناس في موقف دفاعي<sup>(٦)</sup>، فعلى سبيل المثال؛ السؤال «ماذا لاحظت؟» يدعو المشاركين للتفكير بشكل عميق وصادق في الموقف الذي شاهدوه ولا يفترض مسبقاً إجابة معينة، في حين أن السؤال «لماذا فعلت ... كذا وكذا» يمكن أن يقود الناس لمحاولة تبرير أفعالهم بدلاً من استكشافها.

في عملية المسرح نركز على ملاحظتنا ومشاعرنا ودوافعنا للتغيير، حيث يجب على الميسرين أن يمارسوا الاستماع الفعال وأن لا يتأثروا بتجاربهم الشخصية، كما أنه من الأفضل دائماً سؤال المجموعة عن وجهات نظرهم. وهناك مجموعة اقتراحات متنوعة من الأسئلة المحتملة في وصف التمارين.

وأخيراً، بصفتك ميسراً، فأنت مسؤول عن إدارة الوقت ويجب أن تحرص على ألا تنتهي عمليات التدريب بشكل مفاجئ، فمن الناحية المثالية يجب أن تكون هناك لحظة للتفكير في نهاية العمل، بالإضافة إلى إعطاء مساحة لإنهاء فعلي للتمرين. وبعد كل تدريب، يجب على الميسر تدوين ملاحظات تساعد المتدربين على تذكر ما نجح وما لم ينجح فعلياً وبحيث تكون هذه الملاحظات مفيدة في عملية التعلم الخاصة بالميسر ومفيدة في إعداد التدريبات المستقبلية.

(٦) لمزيد من الإلهام حول استخدام اللغة في أعمال الحوار، قم بمراجعة منشور مارشال ب. روزنبرغ حول التواصل اللاعنفي (٢٠٠٥).

### ٣) منهجية عمل منتدى مسرح (٥)

يمكن تعلم منهجية مسرح المنتدى من قبل أي شخص بما في ذلك أولئك الذين ليس لديهم أي خبرة سابقة في التمثيل. حيث يتم تصميم التدريبات بطريقة تسمح لكل من الممثلين وغير الممثلين باكتشاف مهاراتهم وتطويرها بدءًا من تجاربهم الحياتية اليومية.

يوجّه الميسر «Curinga» العملية بطريقة حوارية تتضمن المبادئ الأساسية للفضول والتعاطف والإبداع (انظر الفصل ١: «مسرح المنتدى – أصوله وفلسفته») وبشكل عام فإنه من الضروري أن تبدأ كل جلسة بخطة محددة مثل ترتيب التمارين وبناء تصوّر واضح عن كيفية تقديمها. يمكن النظر إلى هذا على أنه احترام للمجموعة ووقتها لنقل شعور الحماية للمشاركين، في الوقت نفسه، يجب أن يكون الميسر مستعدًا لتعديل الخطة إذا لاحظ أنها لا تعمل كما ينبغي، حيث أنه من الضروري أن يبقى مرناً لاحتياجات المجموعة في أي لحظة. وفي كلتا الحالتين، يجب على الميسر التعبير عن الأهداف الأولية للتمرين وإعلام المشاركين حال قرروا تعديلها.

**قبل البدء،** يجب إعداد مكان للبروفة كأمر أساسي، حيث يعطي المكان «شعورًا ترحيبيًا» هامًا للمجموعة، وتقوم العديد من المجموعات بتحديد مساحة واضحة لعملهم لوضع جميع المتعلقات الشخصية، مثل الحقائب والهواتف المحمولة في ركن مخصص من المكان، وبحيث يدعم وضوح المساحات في المكان الشعور بالأمان والتركيز على بروفات المجموعة.

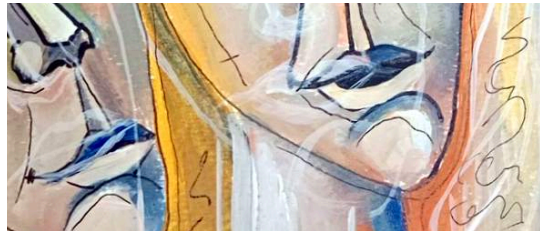
**في العملية،** يعتبر افتتاح واختتام البروفة أمران أساسيان بحيث يمكن للمجموعة تطوير طقوسها الخاصة لبناء مساحة مشتركة في بداية ونهاية كل اجتماع. تبدأ البروفة دائمًا بمرحلة إحماء لتوعية الجسد (الحركة والإحساس والصوت) والتواصل مع المجموعة، حيث تركز بعض التمارين على التطوير الفردي للثقة على المسرح، والبعض الآخر يركز على زيادة مستوى الثقة لدى المجموعة، الأهم من ذلك أن تنهج جميع التمارين جانب المرح والخفة. كما أنه لا ينبغي الحكم على «الأخطاء» التي تحدث أثناء التدريبات، حيث يجب أن يشعر الجميع أن الهدف هو الاستمتاع والاكتشاف بطريقة مرحة، وأن تدخل المجموعة تدريجيًا في جو من الثقة، وأن يوضع في الاعتبار أن الدعم والاحترام المتبادلان العنصران الأساسيان في المجموعة. تعد مرحلة الإحماء جزءًا مهمًا من إعداد المجموعة للعمل معًا بحيث يكون الميسر دائمًا على دراية بالديناميكية داخل المجموعة، فكل نشاط هو فرصة لتعلم شيء عن المجموعة، وهذه المعرفة مهمة عند التخطيط لمزيد من الأنشطة معهم.

**بعد الإحماء،** تبدأ المجموعة في استكشاف الموضوع الذي تريد العمل عليه، يمكن أن تكون طريقة مسرح الصورة مفيدة لفهم اهتمامات المجموعة وتحديد المواضيع، وكبديل لذلك، يمكن للميسر تقديم مسرح الصورة للعمل على مواضيع محددة مسبقًا، حيث تساعد تمارين مسرح الصورة والارتجال المجموعة على التحرك نحو تطوير مشهد من مسرح المنتدى، كما ويجب تخصيص وقت معين لتطوير الحبكة الدرامية (دراماتوجيا) (كيفية عرض الجوانب الرئيسية للدراما على خشبة المسرح) والشخصيات المسرحية. وبينما يمكن أثناء ممارسة جزء المنتدى في البروفة الحصول على تجربة حوار حقيقية، تحتاج المجموعة إلى دعوة ضيوف خارجيين للمشاركة بحيث يمكن بعد إنتهاء الأداء البدء في دمج التعلّم الجديد خلال قيامهم بالتمثيل.

(٥) التمارين الموضحة في هذا الدليل مأخوذة من كتاب أوغوستو بوال «ألعاب للممثلين وغير الممثلين»، روتليدج:

## قيم مهمة لمشروع «المسرح من أجل التغيير»:

- **المشاركة:** يتم تشجيع جميع المشاركين على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم على أساس المساواة ولا يتم الحكم على الآراء ويتم دعم حرية التعبير.
- **المعرفة:** يتم تطوير المعرفة بشكل جماعي حيث تُستمد من الخبرات والمشاعر المخزنة في أجسادنا وعقولنا إضافةً إلى المشاركة والتعلم من بعضنا البعض والذي هو أساس العملية.
- **القبول والّلطف:** يتم قبول أفكار وآراء وهويات الجميع كمجموعة. فاجتماعات المجموعة هي مساحة للتعلم الجماعي والاستماع المتبادل بلطف.
- **الدعم والحماس:** أعضاء المجموعة يقومون بدعم بعضهم البعض. بالإضافة إلى طلب الدعم من خارج المجموعة يمكن أن يساعد على ذلك، وأن الحماس أمر بالغ الأهمية أيضًا.
- **لا للعنف:** من الضروري أن يهتم جميع المشاركين بمشاعر واحتياجات بعضهم البعض وتجنب جميع أشكال العنف الجسدي واللفظي ويجب على أي شخص يشعر بالغضب أن يحاول إيجاد مساحة للتحدث بهدوء مع شخص ما عن مصدر مشاعره القوية.



وعلى الرغم من توقف العديد من أنشطة المجموعة بداية جائحة كوفيد-١٩ العام ٢٠٢٠، استمرت مجموعة «المسرح من أجل التغيير» بعد انتهاء الإغلاق بالعمل، وظهر مشروعان آخران هما (مجموعة مسرح الأطفال ورواية القصص عبر الإنترنت من أجل التغيير الاجتماعي). علاوة على ذلك، تم إجراء دورة تدريب للمدربين (ميسرين) لمدة تسعة أسابيع في عام ٢٠٢١ لأربعة عشر مشاركًا.

وقد كانت إحدى أهم الملاحظات عن المشروع هي الطريقة التي حوّل بها المشاركون تصوّراتهم ببطء عن المشاكل، من منظور أنها مواقف صعبة للغاية إلى اعتبارها فرصًا للتغيير. كما سمحت التدريبات المسرحية للشباب بإلقاء نظرة متعمقة على أنماط السلوك في المجتمع من خلال ملاحظة الأحكام وردود الفعل الشائعة والمتكررة، يمكن التشكيك فيها أو الطعن فيها على خشبة المسرح كما توسعت قدراتهم على التفكير في سلوكهم خلال النزاعات.

في جو من المرح اكتسبت مجموعة شباب نادي الإبداع-الكرك وعيًا جماعيًا حول موضوع التمر الذي اختاروا استكشافه بعمق أكبر؛ حيث أدركوا أنهم يرغبون في رؤية التغييرات هناك، لكنهم لم يعرفوا كيف يبدوون بها. أدى ذلك إلى إنشاء أسئلة لتطوير مسرحية مسرح المنتدى بعنوان «كيف يمكننا معالجة التمر في المدرسة؟ وكيف يمكننا زيادة اللطف في ساحة المدرسة لتجنب إخافة الطلبة بعد الآن؟».

ومن المثير للاهتمام، أنه عندما بدأ أعضاء المجموعة في تكثيف استكشافاتهم حول التمر، أدركوا أن التمر يمكن أن يعود لأسباب مختلفة، ويحدث في أماكن مختلفة، على سبيل المثال في المدرسة، في المجتمع، والأسرة، إلخ... لذلك؛ أثناء تطوير المسرحية، كان عليهم أن يسألوا أنفسهم: هل نريد معالجة المشاكل في المدرسة، أم نريد التركيز على الأمور المنزلية أو المجتمعية؟ وما نوع الأسئلة التي نريد الإجابة عليها؟ ومن خلال عملية تدريبات أسبوعية مدتها ساعتان إلى ثلاث ساعات، اختار الأعضاء التركيز على المدرسة وعرضوا لاحقًا للجمهور عرضًا يتكون من ٥٠ شخصًا إضافة إلى تنظيم عرض ثاني داخل مبنى نادي الإبداع - الكرك.

وقد كان من المفيد جدًا إنشاء نظام دعم في بداية المشروع لتشجيع المشاركين على البحث عن شخص مقرب منهم، أو صديق، أو أحد أفراد الأسرة، أو شخص يتقون به في منطقتهم، بدعم فكرة المشروع «المسرح من أجل التغيير»، على اعتبار أن هذا الشخص من خارج المجموعة، ومن الممكن أن يكون مصدر تشجيع لهم في أي لحظة، بحيث يمكن للمشاركين التحدث إلى هذا الشخص بانتظام ومشاركة المشاعر والتحديات المختلفة التي واجهوها أثناء العملية. وقد تم اعتبار نظام الدعم هذا إضافة فاعلة لعمليات التفكير التي حدثت أيضًا داخل المجموعة، علاوة على أنه كان يُنظر كحامي ضد الأشخاص الذين قد يتساءلون عن اتجاه التغيير الذي يريد الشباب عمله على سبيل المثال.

المشاركين الاستعداد للتعلم ومشاركة أية مشاعر وخبرات يتم انتاجها أثناء عملية التعلّم المرحة، حيث ستساعد مستويات الثقة المتزايدة في توفير مساحة آمنة لأعضاء المجموعة لمشاركة تجاربهم الحياتية.

### مثال من الأردن – «المسرح من أجل التغيير»

تم تطوير مشروع مسرح المنتدى «المسرح من أجل التغيير» كجزء من التعاون بين برنامج خدمة السلم الأهلي - التعاون الدولي الألماني (GIZ-CPS) ونادي الإبداع - الكرك في جنوب الأردن. حيث أراد نادي الإبداع تشجيع الشباب على استكشاف إمكاناتهم الإبداعية ومواهبهم الفنية لأخذ زمام المبادرة بحيث يكونوا أكثر نشاطاً في مجتمعاتهم، وأن يصبحوا أكثر مرونة تجاه التمييز والأعمال العنيفة. تم دمج مجموعة مسرحية شبابية منتظمة في برنامج نادي الإبداع - الكرك لتمكين الشباب من زيادة الوعي الذاتي وتنمية الثقة للتعبير عن أنفسهم.

وبصفتها عاملة في برنامج خدمة السلم الأهلي - التعاون الدولي الألماني (GIZ-CPS) في الأردن بدأت ليسينكا سيدلاسيك العمل مع مجموعة شباب في بداية عام ٢٠١٩ حيث قامت بتيسير العملية الشاملة والتي وصلت أوجها عام ٢٠٢١ من خلال تدريب المدربين. كما ويهدف المشروع إلى تعزيز العلاقات السلمية بين الشباب من خلال اختيار المسرح كوسيلة لتشجيع المجموعة على التعبير عن انفسهم بطرق تتجاوز الكلمات. حيث يسمح الإحساس بالمرح الذي يتم إنشاؤه على خشبة المسرح للناس باستكشاف مشاعر وأشكال سلوك مختلفة وذلك في مكان آمن، ويمكن أيضاً أن يؤدي العمل على القصص الشخصية بحواسنا الجسدية وذكريات أجسامنا إلى تعزيز التعلم العميق، بما في ذلك التغلب على مشاعر العار الشخصية وتطوير اتصال أوسع بالمجتمع ككل.

وقد اختارت مجموعة الشباب اسم «مسرح من أجل التغيير» لعملياتهم الخاصة حيث شاركت المجموعة في أيلول من عام ٢٠١٩ في ورشة عمل تمهيدية في مسرح المنتدى وقررت مواصلة العمل بهذا النهج، حيث رأت المجموعة أن مسرح المنتدى فرصة عظيمة لبدء التغيير في مجتمعاتهم، وأصبحوا واثقين بشكل متزايد في التحدث عن مشاعرهم والعمل على خشبة المسرح خلال هذه العملية، كما وبدأ الأعضاء في التعرف على مشاعرهم والتحدث عنها في المجموعة واللعب مع بعضهم البعض على خشبة المسرح، واجتمعت مجموعة مسرح الشباب مرة واحدة

« اليوم كان علي أن أقدم عرضاً تقديمياً أمام المسؤولين الحكوميين حول أحد برامجنا في نادي الإبداع-الكرك، وقد كانت هذه هي المرة الأولى التي لم أشعر بها بالرغبة من التحدث أمام الجمهور، كما عرفت كيف أستخدم صوتي ولغة الجسد، وشعرت براحة كبيرة»  
(مشارك يبلغ من العمر ١٦ عاماً)

أسبوعياً لإجراء التدريبات ونظمت عرضاً في مركز مجتمعي في نهاية العام ٢٠١٩، وخلال تدريباتهم الجماعية المنتظمة، توصل الممثلون الشباب إلى فهم أفضل للاحتكاكات والنزاعات في أسرهم ومجتمعاتهم وبدأوا في التعرف على مشاعرهم والتحدث عنها في المجموعة أو تمثيلها في المسرح، حيث ساعدتهم أنشطة المشروع على تعزيز ثقتهم بأنفسهم وبناء تماسك المجموعة.

إلى جانب اكتشاف منهجية مسرح المنتدى، تعلم المشاركون الشباب في مشروع «المسرح من أجل التغيير» العديد من المهارات الحياتية فقد أصبحوا أكثر وعياً بكيفية تقديم أنفسهم وكيفية التحدث بثقة، والتحكم بأنفسهم بشكل أفضل. بالنسبة للبعض فقد كان المسرح طريقاً لهم نحو التعامل مع مشاعر الغضب أو العصبية بطريقة أكثر وعياً.

## كيف تبدأ مجموعة مسرح المنتدى

يمكن أن تبدأ عملية مسرح المنتدى بطرق مختلفة، ففي بعض الأحيان تكون هناك مجموعة من الأشخاص تعمل بشكل مسبق على بعض قضايا التغيير، ومن خلال البحث عن نهج إبداعي للدخول في عملية الحوار والمشاركة في ورش عمل مسرح المنتدى أيضًا يمكن للأشخاص تعلم كيفية تطوير العرض بطريقة مسرح المنتدى وكيفية عرضها في الأماكن العامة. ومن هنا؛ فإنه من المهم بشكل خاص تدريب مهارات التمثيل وخاصة الارتجال، وتشكيل الوعي للانفتاح على العملية مع الجمهور من خلال قيام المجموعة إما بدعوة مدرب مسرح المنتدى (الميسر) لدعمهم في رحلتهم أو من خلال قيام بعض أعضاء المجموعة بإجراء بعض التدريب ثم مشاركة مهاراتهم المكتسبة حديثاً بين أقرانهم.

في بعض الأحيان، تتكون المجموعة من أجل المصلحة المشتركة في التمثيل على المسرح، ومن هنا، يمكن لمسرح المنتدى تقديم طريقة لاستخدام المسرح كأداة لتحويل النزاع. كخطوة أولى، تحتاج المجموعة إلى معرفة ما إذا كانوا يريدون العمل على التغيير المجتمعي من خلال العمل مع «مسرح الصورة»<sup>(٤)</sup> يمكنهم بعد ذلك تحديد اهتماماتهم المشتركة للتغيير، كما يجب عليهم أيضًا تحديد ما إذا كان لديهم بالفعل ما يكفي من الرؤية والمعرفة حول الموضوع الذي يختارونه أو إذا كانوا بحاجة إلى إجراء بحث إضافي حوله.

في كلا النهجين، من المهم لأعضاء المجموعة أن يتعرفوا على فلسفة مسرح المنتدى، وأن يتم تأسيس جوًا موثوقًا به، ومن المهم أيضًا تبادل التوقعات الخاصة بالمشروع منذ البداية، حيث يمكن أن يؤثر ذلك على الرحلة بأكملها. ويجب أن يدرك أعضاء المجموعة أن العمل مع مسرح المنتدى يشمل العمل والتفكير في تجاربهم الخاصة إذا أرادوا العمل من أجل التغيير. كما أنه من المفيد عادةً أن يكون لديك شخص أو شخصين من ميسري المجموعة الذين يعرفون ويفهمون فعليًا منهجية مسرح المنتدى، والذين يمكنهم تسهيل كل من البروفات والحوار مع الجمهور.

ويجب توضيح الجوانب التنظيمية لعمل المجموعة من البداية وأين ومتى يمكن أن يجتمعوا من أجل البروفات؟ هل يريدون العرض أمام الجمهور في النهاية؟ وهل يحتاجون إلى ميزانية للعرض؟ وإذا كان الأمر كذلك، فما مقدارها ومن أين سيأتي؟

**خطوة أولى، يحتاج الميسر إلى العمل على إنشاء مساحة آمنة،** حيث تحتاج مجموعة مسرح المنتدى إلى مساحة عمل تمكنهم من التحرك بحرية، ففي بعض الأحيان يتم إنشاء مساحة فارغة عن طريق تحريك الطاولات في الغرفة إلى الجوانب، وأحيانًا أخرى يتم إغلاق الستائر لمنع الناس من مراقبة البروفات. وحيث أن تمارين الإحماء ضرورية لأي تدريب، فإنها أساسية في بداية العملية الجماعية لخلق روح الفريق. وهناك تمارين للتعرف على بعضنا البعض، وأخرى للمشية؛ تساعد على خلق وعيًا للمجموعة بأكملها، وهناك أيضًا تمارين في مجموعات ثنائية تكثف من الروابط الفردية، وتساعد على توعية المجموعة. وقبل تطوير مسرحية المنتدى، يجب على المجموعة الاستفادة من خيالهم وتوسيعه أثناء دخولهم مجال مسرح الصورة وتمارين الارتجال، حيث أنه من الناحية المثالية، يمكن أن تظهر الأفكار الأساسية للعمل الفني من الصور والارتجال (انظر الفصل ٣: «تطوير المسرحية – تشكيل السؤال»). وفي أي مجموعة من مجموعات مسرح المنتدى تعتبر الأفكار والتأملات الشخصية وتبادل الخبرات جزءًا لا يتجزأ من العملية ويجب على

(٤) «مسرح الصورة» هو أحد تقنيات مسرح المضطهدين الذي يمكن استخدامه لأغراض عديدة. في هذا الدليل، يشرح قسم «مسرح الصورة – التعمق في العملية» في الفصل الثالث يتم الشرح بالتفصيل حول كيفية عمل مسرح الصورة وكيف يمكن أن يدعم تطوير مسرحية المنتدى.



عرض المسرحية مرةً أخرى وفي أي وقت، يمكن لأي فرد من الجمهور أن يصرخ «توقف!»، ويتجمد حينها الممثلون بحيث يمكن لأي عضو من الجمهور أن يصعد إلى المسرح ويتولى الدور الذي كان يلعبه أحد الممثلين (يظل الممثلون الآخرون في أدوارهم)، ويقوم الممثل من الجمهور بعد ذلك بتدخله ويقوم الممثلون في المشهد بارتجال ردود أفعالهم وقد تؤدي بعض التدخلات من الجمهور إلى تغيير الديناميكية بأكملها، وقد يفشل بعضها، وقد يزيد البعض الأمر سوءًا. وبعد كل تدخل، يسأل الميسر «Curinga» الممثل من الجمهور عن تجربته ويدعو الجمهور إلى التعبير عن أفكارهم لضمان مزيد من التدخلات، يحاول الميسر «Curinga» باختيار الأسئلة بطريقة موجهة نحو الحل بدلاً من قضاء الكثير من الوقت في جمع أسباب عدم النجاح، يدعو الميسر «Curinga» إلى اقتراح أفكار بديلة للتغيير حيث لا يركز الحوار على الحكم على أفكار الجمهور بهدف التعلم الجماعي من خلال الحوار المفتوح. على حد تعبير أوغستو بوال «فإن الميسر «Curinga» يتصرف مثل «القابلة» للجمهور، ويجب أن يساعد في ولادة كل الأفكار والأفعال» (أوغستو بوال ٢٠٠٢). وضمن هذا السياق؛ يجب أن يحتفظ الميسر «Curinga» بأية أحكام وقرارات شخصية، وأن يكون منفتحًا للعمل بطريقة مفيدة للجمهور المعني.

خلال المنتدى، يستجيب الممثلون لأفكار الجمهور بالارتجال، ويفعلون ذلك من صميم المنطق الداخلي لشخصياتهم. وكما لا ينبغي لهم إعداد أي سيناريوهات محتملة للنتائج؛ وبدلاً من ذلك يجب أن يتفاعلوا بشكل عفوي مع كل ما يأتي من الجمهور، وللقيام بذلك فإنه من الضروري ممارسة مهارات الارتجال كجزء من تطوير مسرحية المنتدى بحيث يثق الممثلون في التصرف بشكل عفوي حينها.

وتعتبر كل عملية مسرح منتدى فريدة من نوعها وعادةً ما يكون الجزء التفاعلي من المنتدى هي قلب عملية مسرح المنتدى. ويستعرض الجدول أدناه متوسطاً تقديرياً لتخطيط الوقت حيث أنه من الواضح أن المنتدى يمكن أن يستمر لفترة أطول أو أقصر اعتماداً على مستوى مشاركة وتفاعل الجمهور.

الجزء	١. مقدمة من الميسر «Curinga»	٢. النموذج الذي تم تطويره وتقديمه من قبل الممثلين	٣. المنتدى – بتيسير الميسر «Curinga» مع التدخلات المختلفة من الجمهور، بما في ذلك تكرار أجزاء من المشهد النموذجي	٤. كلمات ختامية من قبل الميسر «Curinga»
الوقت المحتمل	١٠-٥ دقائق	٢٠-١٠ دقيقة	٦٠-٣٠ دقيقة	٥ دقائق

أخيراً، عندما يشعر الميسر «Curinga» أن مستوى الطاقة لدى الجمهور بدأ في الانخفاض فإنه يجب إغلاق المنتدى بالعودة إلى المقترحات التي ظهرت وتقديم كلمات التقدير للجمهور لمشاركتهم. قد يكون من المهم هنا الاعتراف بأن المنتدى هو عملية مستمرة من التفكير الجماعي وليس من الضروري الاتفاق على حل نهائي في نهاية المسرحية، بحيث يحاول مسرح المنتدى بدء الحوار وتشجيع الناس على التفكير في الحلول من خلال عملية تعلم مشتركة ومرحة. وبالتالي فإنه يمكن أن تكون النهاية مفتوحة، حيث استمرار النقاش بعد العرض قد يكون مثمراً للغاية ويمكن أن تكون عملية التفكير الجماعي مستمره وملهمه وقد تغذي أيضاً أفكار واعمال مستقبلية.

## ٢) مسرح المنتدى عملياً

يشرح هذا الفصل بمزيد من التفصيل كيفية عمل مسرح المنتدى وكيفية بدء تكوين مجموعة مسرحية، كما يعطي نظرة ثاقبة لتجربة مشروع «المسرح من أجل التغيير» الذي تم تنفيذه في الأردن.

### كيف يعمل مسرح المنتدى؟

مسرح المنتدى: هو نهج مسرحي تفاعلي يمكن من خلاله تحويل النزاعات، وموضوعات المسرحية مأخوذة من تجارب الحياة الواقعية وتتعلق بمسائل القوى أو التمييز أو الاستبعاد. كما أن التركيز على التحول يعني أن فن التأليف (دراماتوجيا) المسرحي لمسرح المنتدى يترك مساحةً للجمهور للمشاركة في انشاء المحتوى على خشبة المسرح. وتعتبر العروض من خلال مسرح المنتدى بمثابة سؤال مفتوح للجمهور، وعلى عكس المسرحيات الأخرى تنتهي المسرحية بشكل مفاجئ مباشرة بعد نقطة التصعيد داخل الأزمة، ثم تتحول من عرض تقديمي لما يعتقد المؤلف أنه يجب أن يحدث، إلى مناقشة لما يعتقد الجمهور أنه يمكن أن يحدث بعد ذلك؛ لذلك تظل نهاية المسرحية مفتوحة ويمكن للجمهور استكشاف الاحتمالات المختلفة (لفظياً وجسدياً).

ويتم تسهيل عملية أداء مسرح المنتدى بواسطة وسيط يسمى الميسر<sup>(٣)</sup> «Curinga»، والذي يربط الأصوات المختلفة من الجمهور بالتمثيل على المسرح، وفي بداية العرض، يقوم الميسر «Curinga» بالترحيب بالجمهور ويعطي مقدمة قصيرة عن العرض حيث أنه يمكن أن يتضمن هذا الجزء أيضاً لعبة الإحماء الجسدي للجمهور، (انظر الفصل ٣: «الأداء - استكشاف تدخلات الجمهور») يتكون العرض الفعلي من جزأين: «النموذج»، وهو سلسلة من المشاهد، أو دراما قصيرة أعدها الممثلون مسبقاً، و«المنتدى» وهي مرحلة في المسرحية حيث يمكن للجمهور التدخل بنشاط.

خلال النموذج، يظهر التوتر المجتمعي من مرحلته الكامنة إلى نقطة التصعيد، حيث تتكشف مشكلة بين بطل واحد على الأقل (وربما أكثر) مع شخص ضد. ويمكن أن يكون هناك أيضاً فئة ثالثة من الشخصيات التي لا تنحاز إلى أحد الأطراف ولكنها تعمل كمتفرج أو كوسطاء يحاولون ولكن يفشلون في جمع الشخصيات المتعارضة معاً. والأهم من ذلك: وخلال المشاهد النموذجية يحتاج الجمهور إلى فهم الرغبة الداخلية لبطل الرواية ورؤية أنهم فشلوا في سعيهم لتحقيقها، فينتهي النموذج عندما يصل إلى لحظة الأزمة ويترك بطل الرواية بنتيجة سلبية وعندها تتوقف المسرحية مع لحظة الإحباط أو الصدمة أو خيبة أمل حيث يتوقف الممثلون عن الحركة ويبقون في وضع «متجمد».

ومع هذه النهاية المفاجئة، يدخل الميسر «Curinga» المسرح ويبدأ جزء الحوار من «المنتدى» من خلال دعوة الجمهور لمشاركة تعليقاتهم وتدخلاتهم (انظر الفصل ٣: «الأداء - استكشاف تدخلات الجمهور»). وبعدها يلعب الميسر «Curinga» دوراً حاسماً في العملية ككل، من خلال الشرح للجمهور؛ أنه قد تم تمكينهم الآن ليصبحوا «ممثلين من الجمهور»؛ إضافةً إلى تنشيط المتفرجين الذين يسمح لهم بالصعود إلى المسرح؛ ليحلوا محل أحد الممثلين وأخذ دورهم، ثم يتم

(٣) إختار أوغستو بوال اسم الميسر «Curinga» في إشارة إلى بطاقة الجوكر في ألعاب الورق. يمكن وضع بطاقة الجوكر بدلاً من أي بطاقة أخرى وبالتالي يخدم العديد من الأغراض. وبالمثل، يمكن الميسر «Curinga» أن يتولى العديد من الأدوار لتحفيز الجمهور والتواصل مع الممثلين والجمهور. يحتاج الميسر «Curinga» إلى فهم متعمق لموضوع المسرحية، غالباً ما يعمل أيضاً كمؤدي أو ميسر في ورشة عمل وكمخرج مسرحية (انظر الفصل ٣: «الأداء - استكشاف تدخلات الجمهور»).

هذه الأشكال الثلاثة من العنف مترابطة وتؤثر على بعضها البعض. وتُجادل عالمة السياسة نيلانجانا بريماراتنا التي بحثت في دور المسرح في بناء السّلام، بأن المسرح يمكن أن يساهم في بناء السّلام من خلال البدء في مناقشة سرديات العنف الهيكلي (نيلانجانا بريماراتنا ٢٠١٨)، كما أن معالجة مواضيع معينة من خلال مسرحيات المنتدى والحوار الذي تشجعه لديها القدرة على تحويل النزاعات ومنع العنف المباشر. وبهذا المعنى، يمكن للفن المسرحي أن يزيد من وعي المجتمع بالجوانب غير المرئية للعنف.

وفي مسرح المنتدى، يتم تمثيل الأزمة ك لحظة قبل احتمالية حدوث عنف مباشر حيث يسعى الجمهور بعد ذلك إلى تحويل النزاع على خشبة المسرح لمنع الموقف من أن يصبح عنيفاً، وأثناء التحضير للجزء الارتجالي من مسرح المنتدى يحتاج الممثلون إلى تكوين وعي عميق بالأشكال الأساسية للعنف والتي من المحتمل أن تولّد سلوك شخصيتهم في المشهد.

أخيراً فإنه من الضروري الإشارة إلى أن القيود المنهجية عندما يتعلق الأمر بالنزاعات المتصاعدة كذلك التي توجد فيها بالفعل أسلحة أو قوات مسلحة، حيث يمكن لمسرح المنتدى فقط معالجة المواقف الشخصية حتى مستوى معين من التصعيد وتقديمه إلى جمهور لديه نفس الاهتمام في التغيير. عند استخدام مسرح المنتدى في مجالات بناء السّلام، يجب اختيار الموضوعات بعناية ويجب أن تكون مرتبطة بشكل مباشر بالمشاركين. ومن المهم أيضاً تقييم المخاطر المحتملة قبل التخطيط لأداء عروض معينة. على أي حال، من المهم دوماً العمل عن قرب مع المجتمعات التي ستقام فيها العروض المخطط لها، فمن الناحية المثالية، يجب أن يكون بعض الممثلين على المسرح على الأقل من نفس المجتمع كذلك الجمهور.

## مسرح المنتدى وبناء السلام

ترتبط فلسفة مسرح المنتدى ارتباطاً وثيقاً بمنهجيات بناء السلام. وفي بناء السلام، نميز بين مصطلحي «النزاع» و«العنف». في حين يعتبر «العنف» بوضوح قوة مدمرة. يميل بناء السلام في النظر إلى النزاع على أنه يحتوي على إمكانية التغيير من الناحية المثالية، وينبغي إعطاء النزاعات مساحات يمكن من خلالها معالجة النزاعات وتحويلها بطرق غير عنيفة.

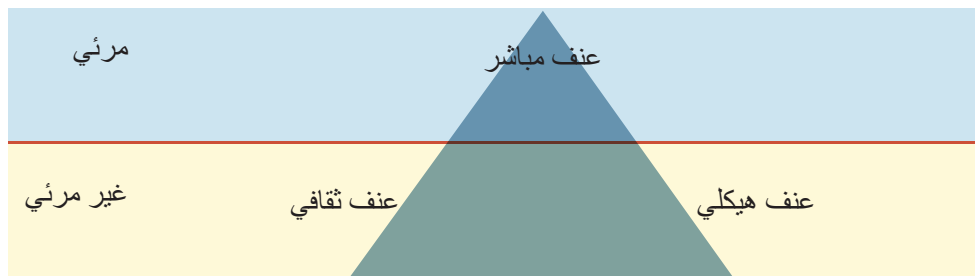
عند الحديث عن الصّراع في مسرح المنتدى؛ فإننا نعني عادةً الصّراع على المستوى الشخصي بين الأفراد أو مجموعات صغيرة من الناس. وقدّم أوغستو بوال مفهومه لمصطلح «أزمة» كنقطة التصعيد في مسرحية مسرح المنتدى. وفي إشارة إلى فهمه للصور التوضيحية الصينية، أوضح أوغستو بوال أن كلمة «أزمة» لها معنى مزدوج: جزء يترجم إلى «تدمير» والآخر إلى «فرصة». كما هو الحال في منهجيات بناء السلام، يسعى مسرح المنتدى إلى تسليط الضوء على القوة الإيجابية المحتملة للنزاعات من خلال الدعوة إلى استخدام الحوار في هذه النقطة الحرجة من التوتر، في الوقت نفسه تعترف بخطر تحوّل النزاعات إلى العنف. ومن خلال توفير مساحة للحوار يسعى مسرح المنتدى إلى تعزيز إمكانات التحول البناء وغير العنيف للنزاع.

«تحويل النزاع، هو تصوّر واستجابة لمدة تدفق النزاع المجتمعي باعتباره فرصاً تمنح الحياة لخلق عمليات تغيير بناءة تقلل من العنف، وتزيد من العدالة في التفاعل المباشر بين الهياكل المجتمعية، وتستجيب لمشاكل الحياة الواقعية في العلاقات الإنسانية».

(ليديراخ ٢٠١٤)

بصرف النظر عن مشاركة طريقة معينة في التفكير حول النزاع، يعتقد كل من بناء السلام ونشطاء مسرح المنتدى أن أفكار التغيير يجب أن تأتي من داخل المجتمعات نفسها. حيث يرى بناء السلام دورهم كمُرافقٍ للمجتمعات في مساعيهم الخاصة نحو المزيد من التماسك الاجتماعي والعدالة الاجتماعية. يستخدم بناء السلام مصطلح «العنف» بالمعنى الواسع عند تحليل الموقف، كما يميز يوهان غالتونغ<sup>(٢)</sup>

ثلاثة أشكال على الأقل من العنف: العنف المباشر هو فقط الجزء المرئي من العنف ويظهر في السلوك الجسدي أو اللفظي للناس وعادة ما يقصده شخص ما ويمثل قمة جبل جليدي. بعيداً عن العنف المباشر وهناك العنف الهيكلي: ليس بالضرورة عنف غير مقصود ويشمل الجميع في المجتمع ومن الأمثلة على ذلك الاستغلال الاقتصادي وتاريخ الاستعمار والاستعباد. يمكن أيضاً اعتبار جوانب النظام القانوني التي تفضل مجموعات معينة عنفاً هيكلياً. وعلاوة على ذلك هناك عنف ثقافي يضيفي الشرعية على الشكليات الآخرين للعنف، يشير العنف الثقافي إلى أنظمة معتقدات أعمق، تراث فكرة أن العنف له الحق في الوجود، فهو غير مرئي ويغذي مواقف معينة، والعنف الثقافي يضرب الناس بشكل غير مباشر ورمزي من خلال الكلمات والصور (يوهان غالتونغ ٢٠٠٠).



(٢) يوهان فنسنت غالتونغ (من مواليد ٢٤ أكتوبر ١٩٣٠) هو عالم اجتماع نرويجي وهو المؤسس الرئيسي لمعهد أبحاث السلام في أوسلو (PRIO) في عام ١٩٥٩ وشغل منصب أول مدير للمعهد حتى عام ١٩٧٠.

عند النظر إلى التفاعل المعقد للهويات، فإننا نتحدث عن **التقاطعية** <sup>(١)</sup>، والتي عرّفها باتريشيا هيل كولينز وسير ما بيلج بأنها «طريقة لفهم وتحليل التعقيد في العالم، وفي الناس، وفي التجارب الإنسانية» (Collings and Bilge ٢٠١٦) حيث أن القوى بين العلاقات ديناميكية وليست ثابتة. قد يكون أحد الأشخاص بطلاً في موقف ما (ويعاني من الاضطهاد) بينما يكون خصماً في موقف آخر (يولد الاضطهاد)، مما يمكنه من تجربة مواقف بطولية في جوانب معينة من هويته بينما يكون في ظروف أخرى في وضع أكثر ضعفاً، بسبب جوانب أخرى من هويته. وعلى سبيل المثال؛ قد يكون الشخص في وضع ثانوي في وظيفته بسبب وضعه الاجتماعي ولكنه مهيم في أسرته بسبب النظام الاجتماعي. ويهدف مصطلح التقاطعية إلى توعيتنا بهذه التعقيدات، فعلى سبيل المثال؛ أن تكون امرأة فقيرة أو من الأشخاص ذوي الإعاقة يعني أن الديناميكيات المختلفة تجتمع معاً، ويتم تعزيز حالة القوى الأكثر ضعفاً. يمكن أن يعاني الناس من الاستبعاد أو التمييز بسبب جوانب متعددة من هويتهم.

بينما يهتم مسرح المنتدى كثيراً بهذه التقاطعات، لا تعمل هذه المنهجية على محاولة خلق تسلسلات هرمية بين أنواع مختلفة من التمييز. الهدف هو زيادة وعينا بأنواع مختلفة من ديناميكيات القوى التي تعيد إنتاج الاستبعاد والتمييز، وإدراك الدور أو الأدوار التي نلعبها في تلك الظروف. ويساعدنا التفكير في الأدوار التي نلعبها في موقف القوة على تطوير تفكيرنا الناقد من خلال التجارب المسرحية، فإنه يمكننا أن نتعلم تحليل المواقف الاجتماعية والبحث عن طرق لتحويلها بشكل إبداعي، جنباً إلى جنب مع مجتمعنا. يريد مسرح المنتدى أن يقدم مسرحاً خاصة لمن هم أقل قوة، لمشاركة تطلعاتهم من أجل التغيير. وتقدم العملية المسرحية مساحة مرحة، وتحترمنا كما تدعمنا في ممارسة قدرتنا على التغيير. وعلى خشبة المسرح، يمكن للأشخاص التدريب على التغييرات التي يريدون رؤيتها. تهدف العملية الجماعية لأداء مسرح المنتدى إلى توسيع المشاهدات. وبشكل مثالي وبعد المشاركة في العملية، يشعر كل من الممثلين والجمهور بمزيد من الإبداع في تخيل كيف يمكن أن تكون الحياة وبالتالي يصبحون أكثر قدرة على إعادة تشكيل واقعهم.

ويعتبر مسرح المنتدى هو عملية تفاعلية (لمزيد من التفاصيل، انظر الفصل ٢: «مسرح المنتدى عملياً») تحتوي على آراء وأفعال الجمهور. ويحدث جزء كبير من عملية مسرح المنتدى أثناء الحوار مع الجمهور المعنى، وبهذا المعنى فإن عمليات التغيير التي يمكن أن يدعمها مسرح المنتدى يتم تشكيلها دائماً من قبل الأشخاص الموجودين بين الجمهور جنباً إلى جنب مع الممثلين على خشبة المسرح. باختصار، يريد أوغستو بوال أن يقدم مسرحه كمنهجية مستمدة من تجاربنا اليومية وبيادار إلى إنشاء تفكير ناقد بشكل جماعي يعبر عن أنفسنا وأدوارنا في المجتمع.

يمكن لمسرح المنتدى أن يخاطب جماهير مستهدفة مختلفة بناءً على موضوع المسرحية المختار، وعند استخدام مسرح المنتدى كمنهجية لبناء السلام يجب ربط اختيار الفئة المستهدفة والموضوع للعرض المسرحي برؤية شاملة للتغيير الاجتماعي والسلام. يعتمد هذا الدليل على تجربة العمل مع الشباب، فعلى الرغم من أن الشباب يُعتبرون في كثير من الأحيان عوامل تغيير في مجتمعاتهم، إلا أنهم غالباً ما يشعرون بأنهم غير ممثلين.

(١) يستمد مفهوم **التقاطعية** من تجارب وممارسات ونظريات حركة النساء السود، لفنت كيمبرلي كريشو الانتباه إلى الأبعاد المتعددة لتجارب النساء السود.

## ١) مسرح المنتدى كمنهجية لبناء السلام

على مدى العقود السابقة، كان هناك توجهًا متزايدًا لإدراج مناهج المسرح في بناء السلام خاصة عند العمل مع الشباب، بحيث يمكن للأخصائيين الاجتماعيين والمعلمين والمستشارين النفسيين والناشطين في مجال حقوق الإنسان من استخدام المسرح أيضًا للتفكير والعمل على بناء وتشكيل المستقبل بشكل فعال. إن مسرح المنتدى نهج مسرحي تفاعلي ذو جذور تاريخية وفلسفية عميقة ترتبط ببناء السلام بطريقة خاصة من خلال خلق المعرفة وتطوير المهارات وأيضًا من خلال بناء الشبكات الضرورية لضمان التغيير المجتمعي الايجابي.

### مسرح المنتدى - أصوله وفلسفته

إن مسرح المنتدى هو أحد الأساليب المسرحية التي طورها الناشط المسرحي البرازيلي أوغستو بوال في الستينيات تحت مصطلح «مسرح المضطهدين»، وذلك خلال فترة الحكم الديكتاتوري في البرازيل، ومنذ ذلك الحين تطورت المنهجية بشكل أكبر وانتشرت إلى أكثر من ٩٠ دولة حول العالم. استوحى أوغستو بوال فلسفته بشكل كبير من فلسفة باولو فرييري ومفهومه للتربية الحوارية وتشكيل التفكير الناقد، كليهما يشتركان في فكرة أن الحوار المفتوح ضروري للتعلم الهادف، ويجب أن يكون فهم كل سياق جزءًا من هذه العملية، وأن يكون الطلاب قادرين على الاعتماد على التجربة الشخصية، وإيجاد مساحة للتفكير والتأمل من هذه التجارب، والعمل بناءً على تعلمهم. ويشير باولو فرييري إلى أن المعلمين والطلاب على حد سواء متعلمون وأن المعرفة يتم إنشاؤها من خلال علاقة حوارية، حيث يعد تطوير التفكير الناقد خطوة مهمة في تطوير الذات. وأثناء عملية التجربة والتفكير والتمثيل، يحاول الطلاب تحليل الأسباب الجذرية لمواقفهم تجاه موقف معين ثم استكشاف الحلول بشكل جماعي.

بالنسبة لأوغستو بوال فإنه يشير إلى الحوار كعلاقة تفاعلية بين الممثلين والجمهور إضافةً إلى أهمية تجاوز هذه العلاقة متجنبًا التسلسل الهرمي، ورفض أي محاولات لنقل الرسائل إلى الجمهور. حيث انتقلت أشكاله المسرحية من مسرح الشارع السياسي المسمى «agitprop» إلى أشكال تتمحور حول عملية تعلم تبادلية.

«الفنانون هم شهود على عصرهم: لا ينبغي لهم أن يفرضوا على جمهورهم وجهة نظرهم الخاصة تجاه المجتمع، أو فهمهم الخاص للبشر، أو طريقتهم الخاصة في اتخاذ القرارات [...]، يجب أن يساعدوا الآخرين على تحفيز الفنان الذي بداخلهم» (أوغستو بوال، ٢٠٠٢)

وبالنظر إلى أن أوغستو بوال اعتبر أن كل إنسان هو مؤدٍ، يلعب أدوارًا مختلفة في حياته باستمرار، فقد كان يُعتقد أن استخدام التقنيات المسرحية والتفكير فيما نقوم به أثناء وجودنا على خشبة المسرح، يمكن أن يساعد في أن يصبح أكثر وعيًا بأفعالنا، وبهذه الطريقة تسعى منهجية أوغستو بوال المسرحية إلى وضع فلسفة باولو فرييري للتفكير الناقد موضع التنفيذ.

القصد من «مسرح المضطهدين» هو تحدي القوى في العلاقات المجتمعية، ففي كل مجتمع هناك حالات يشعر فيها الناس بالعجز. وهناك أبعاد معينة للهويات تحتوي داخلها على درجات مختلفة من القوى المجتمعية، كالجنس، الطبقة المجتمعية، العرق، الانتماء القبلي، الخلفية الريفية/الحضرية، الجنسية، الدين، العمر، التوجه الجنسي، القدرات والإعاقات، إلخ... حيث أنه من الواضح أن هذه الأبعاد تتقاطع وتترابط مع بعضها البعض.

## مقدمة

يقدم هذا الدليل رؤى عملية ونظرية حول منهجية مسرح المنتدى حيث يتم تقديمه كمرجع للعاملين مع الشباب الراغبين في استخدام هذه المنهجية لإشراكهم نحو التغيير الاجتماعي الإيجابي. كما تقدم الفصول المختلفة إرشادات حول كيفية تصميم عملية مسرح المنتدى بحيث تبقى محافظة على قيمها الأساسية. مع التركيز خاصة على العمل المسرحي في سياق بناء السلام، وتعتمد معظم الأساليب المختارة على خبرات برنامج خدمة السلم الأهلي - التعاون الدولي الألماني (GIZ-CPS) ضمن مشروع «المسرح من أجل التغيير» الذي تم تنفيذه مع مجموعة من الشباب ومن قبل نادي الإبداع في الكرك - الأردن.

ويخصص الفصل الأول خلفية منهج مسرح المنتدى والفلسفة التي تدعمه ويكشف عن الروابط بين القيم ووجهات نظر الممارسين في مجالات المسرح وبناء السلام.

ويشرح الفصل الثاني خطوات حوار مسرح المنتدى بمزيد من التفصيل ويكشف عن الجوانب العملية لبدء مجموعة مسرح المنتدى، حيث يتم تقديم مشروع «المسرح من أجل التغيير» كمثال من الأردن في قسم منفصل.

ويقدم الفصل الثالث توصيات عملية للتمارين التي يمكن استخدامها ضمن مجموعة مسرح المنتدى، بناءً على الخبرات المكتسبة من مشروع «المسرح من أجل التغيير» في الأردن. وتغطي التدريبات المقدمة كل جانب من الجوانب العملية الكلية، ابتداءً من تمارين الإحماء وتطوير المسرحية ووصولاً لمرحلة ما بعد الأداء.

أخيرًا، يقدم الفصلان الرابع والخامس مراجع وشكر وتقدير للمساهمات المقدمة في هذا الدليل.





## تمهيد

متى بدأ الناس بممارسة فن المسرح؟ وكم مضى على وجوده؟ هل السؤال الأول هو نفسه السؤال الثاني أم كليهما مختلفين اختلافًا جوهريًا؟ الجواب: نعم ولا؛ لأن النقاش حول أصل المسرح عميق بقدر ما هو ثري ومعقد.

الفيلسوف أرسطو أحد أهم منظري المسرح في عمله «Poetics»، وهو أقدم عمل باقٍ في النظرية الدرامية اليونانية التي يعود تاريخها إلى ٣٣٥ قبل الميلاد، يساعدنا على فهم الأسئلة المذكورة أعلاه بشكل أفضل بالقول إن البشر بطبيعتهم مقلدون، وأن تقليد الحياة «المحاكاة» محاكاة الحياة هي إحدى الطرق الرئيسية للتعرف على العالم وجعله مكانًا أفضل.

ولذلك يعتبر برنامج خدمة السلم الأهلي المكان الأنسب للتواصل وذلك كبرنامج عالمي تابع للتعاون الدولي الألماني (Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH) من حيث الالتزام بعالم يتم فيه تسوية النزاعات دون عنف والعمل في مجالات مختلفة مثل التعامل مع الماضي والمصالحة والحوار، وكذلك حماية وتعزيز حقوق الإنسان.

مع وضع ذلك في عين الاعتبار؛ فإن المسرح والموسيقى والفنون الأدائية والبصرية إلى جانب المنهجيات الاجتماعية والثقافية الأخرى، تعمل كأدوات مهمة لتحويل النزاع وبناء السلام الذي يحفّز اللقاء والتبادل والمشاركة والتعاطف، حيث يمكن تحويل التوترات الشخصية والاجتماعية إلى علاقات موثوقة.

وبالتالي، فإن المسرح هو أداة مهمة لبرنامج خدمة السلم الأهلي، في الأردن وخارجه ومنذ إطلاق برنامج خدمة السلم الأهلي التابع للتعاون الدولي الألماني (GIZ-CPS) وافتتاح مكتبها في عمان عام ٢٠١٨، انضمت ليسينكا سيدلاسيك مربية مسرحية إلى الفريق في نادي الإبداع في مدينة الكرك جنوب الأردن ولمدة ثلاث سنوات، حيث قامت هي والمؤسسة الشريكة بتصميم وتنفيذ سلسلة من ورشات العمل حول مسرح المنتدى، ووضعت تصورًا لهذا الدليل.

والشكر الجزيل أيضًا للمؤلفة المشاركة آن ديرنستورفر، التي يهدف عملها إلى تمكين الناس من الحصول على الإلهام من المسرح بشكل عام ومن تقنيات مسرح المنتدى. ونود أيضًا أن نشكر كل من كان جزءًا من هذه الرحلة: وهم المشاركون في ورشة العمل، نادي الإبداع - الكرك، والزملاء في برنامج خدمة السلم الأهلي - التعاون الدولي الألماني (GIZ-CPS).

الرسومات الموجودة في هذا الكتاب قامت برسمها الفنانة رانيا حمد البيايضة من الكرك.

ونأمل بإخلاص أن يتم تبني «مسرح المنتدى في بناء السلام» كلما دعت الحاجة.

كاترين سيريس

منسقة برنامج خدمة السلم الأهلي - التعاون الدولي الألماني (GIZ-CPS)

## قائمة المحتويات

٥	تمهيد
٦	مقدمة
٧	(١) مسرح المنتدى كمنهجية لبناء السلام
٧	مسرح المنتدى - أصوله وفلسفته
٩	مسرح المنتدى وبناء السلام
١١	(٢) مسرح المنتدى عملياً
١١	كيف يعمل مسرح المنتدى؟
١٣	كيف تبدأ مجموعة مسرح المنتدى
١٤	مثال من الأردن - «المسرح من أجل التغيير»
١٧	(٣) منهجية عمل مسرح المنتدى
١٩	نظرة عامة على الأساليب الموصوفة
٢٠	الإحماء - بداية الرحلة
٣٤	مسرح الصورة - التعمق أكثر في العملية
٤٣	تطوير المسرحية - تشكيل السؤال
٥٤	الأداء - استكشاف تدخلات الجمهور
٦٠	ما بعد الأداء - التفكير في التعلم ودمجه
٦١	(٤) مراجع وتوصيات لمزيد من القراءة
٦٢	(٥) شكر وتقدير



# دليل مسرح المنتدى في بناء السلام

مع تجارب من الأردن

بواسطة: ليسينكا سيدلاسيك وأن ديرنستورفر

Deutsche Gesellschaft für  
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Sitz der Gesellschaft  
Bonn und Eschborn

Friedrich-Ebert-Allee 32 + 36  
53113 Bonn, Deutschland  
T +49 228 44 60-0  
F +49 228 44 60-17 66

Dag-Hammarskjöld-Weg 1 - 5  
65760 Eschborn, Deutschland  
T +49 61 96 79-0  
F +49 61 96 79-11 15

E [info@giz.de](mailto:info@giz.de)  
I [www.giz.de](http://www.giz.de)





# دليل مسرح المنتدى في بناء السلام

رسومات: رانيا البياضة

مع تجارب من الأردن

بواسطة: ليسينكا سيدلاسيك وأن ديرنستورفر

 Ziviler Friedensdienst  
Civil Peace Service

 Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

  
التعاون  
الألماني  
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT