Toolkit for the prevention of body-shaming

Инструментариум за превенция на Срам от тялото

Този образователен материал е изготвен по проекта *Body Shining* (Erasmus+ KA2, 2020-2-IT03-KA205-019530, финансиран от Италианската национална агенция) чрез съвместни действия между пет партньорски организации (MOH, ELAN, University of The Atypical, Animus и SMouTh) и е координиран от SMouTh, Лариса, Гърция.

Бихме искали да благодарим на всички сътрудници, млади участници и професионалисти работещи с млади хора, които участваха и предоствиха своята ценна обратна връзка в семинарите, проведени в Бари, Белфаст, Лариса, Париж и София през 2022 г.

Сътрудници в създаването на инструментариума:

Въведение : Лидия Панциу, Деспина Буници, Димитра Захарули, (SMouTh), Маргарита Рафаилова, Елена Големеева (ANIMUS)

Методологии:

- MOH: Изабела Милети
- ELAN: Вера Вархеджи, Елианор Оуджеди, Пани Вег
- ATYPICAL: Ейми Фрейзър, Зара Линес, Сусу Ни Чеалаин
- ANIMUS: Елена Големеева, Маргарита Рафаилова
- SMouTh: Деспина Буници, Димитра Захарули, Лидия Пациу

Редакция: Лидия Панциу, Димитра Захарули (SMouTh)

Графичен дизайн: Костас Лампролис (SMouTh)

Специални благодарности на Елеонора Шулце-Батман (MOH) за поддръжката на BODY SHINING website и BODY SHINING YouTube channel

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Подкрепата на Европейската комисия за създаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, отразяващо изцяло възгледите на самите автори. Комисията не носи отговорност за съдържанието и неговото разпространение.

Съдържание

Въведение 4

Какво е превенция? 4

Литература/ Допълнителна информация 6

Какво представлява срамът? 7

Литература: 8

Как се използват инструментите за превенция? 10

Децентриране на телесни изображения 12

Айсберг и инциденти 15

Форум театър като ресурс срещу актове на засрамване на тялото 19

Неща, които ми искаше да знаеш / Нужда от достъп 22

Не се самобичувай 'Освобождаване от тежестите' 25

Автопортрет 28

Виждаш ли ме? 31

Съгласие 34

Различен разказ за тялото чрез фотография 37

Една снимка- много истории 41

Парти нощ 44

Най-накрая, някои произведения на изкуството за вдъхновение 47

Въведение

Този инструментариум бе създаден по проект **"Body Shining" Erasmus+ project**. Целта е да предложи на лица работещи с младежи, инструмент за работа срещу феномена Срам от тялото (т.нар. боди шейминг), насочен към млади хора произлизащи от различни културни и социални контексти.

В тази книга са представени различни методологии, разработени от всички 5 партньорски организации (ANIMUS, ATYPICAL, ELAN, MOH и SMOUTH). Всяка организация разработи и приложи на местно ниво 2 методологии, свързани с превенцията на явлението Срам от тялото (боду шейминг). Тези семинари се проведоха в Бари, Белфаст, Лариса, Париж и София заедно или поотделно с младежи и специалисти работещи с тях. Също така, всяка организация репликира две партньорски методологии, различни от нейните собствени, за да провери тяхната валидност и приложимост в различни условия.

Надяваме се представените инструменти да вдъхновят и помогнат на работещите с младежи, за повишаване на осведомеността и превенция актовете на Засрамване на тялото.

Преди да преминем към инструментите, считаме за подходящо да разясним някои основни понятия, свързани с темата. Поради тази причина следващите раздели започват с идеята за превенция и нейните различни форми и цели, включително някои основни принципи за превенцията чрез методи за неформално обучение. По-нататък, срамът се разглежда, като емоционално състояние с цел установяване неговото зараждане и влияние. Теоретичната рамка на това какво е Срам от тялото и как възниква е обяснена в дълбочина в натъчника от IO1 book. След краткия теоретичен преглед има някои инструкции за ползването на инструментариума, както и писмени и видео инструкции на предложените методологии.

Какво е превенция?

Генерално въведение в превантивните практики

Най-общо превенцията може да се осъществи на три нива:

- Първична превенция: състои се в намеса преди настъпването на събитие, което може да доведе до нежелани последици, което означава прекъсване на мрежата от причинно-следствени връзки около това събитие чрез премахване на един или повече елементи във веригата. Образованието и информацията играят централна роля в този процес.

- Вторична превенция: изразява се в ранното откриване на развиващ се, но не изявен проблем. Ранната намеса прави прогнозата по-благоприятна и се счита за ефективна практика сред "високорискови" индивиди или групи.

- Третична превенция: може да се разгледа, като метод за предотвратяване на рецидив на "заболяване" или ограничаване на въздействието на симптомите. Това ниво на превенция обикновено е тясно свързано с лечението.

Превантивните практики могат да бъдат направени в различен контекст, с различни цели, като се

използват различни методи, с различно съдържание. Продължителността им също може да варира, но обикновено имат начална, средна и крайна фаза. Във всеки случай интервенцията има:

1. ясно заявени цели;
2. определена методика;
3. теоретична обосновка (рамка);
4. подбрана спрямо характеристиките и потребностите на целевата група.

Превантивните практики се провеждат в два формата:

- Индивидуален подход;
- Групово - общностни интервенции;

Индивидуалните интервенции, имат за цел да култивират техники във всеки човек за по-добра адаптация към околната среда и не целят промяна в по-широкия контекст. От друга страна, групово - общностни интервенции- каквито са предложени в проекта – се стремят да насърчат промяна в обществото.

Превантивните интервенции могат да бъдат разделени на:

- Универсална (интервенцията може да бъде насочена към всеки от генералната популация);
- Тези, които се стремят към рискови и високорискови групи (напр. в контекста на Срам от тялото могат да бъдат танцьори, модели и т.н.);
- Тези, които се фокусират върху лица, които вече изпитват затруднения (например хора, които вече са обект на подигравки поради наднормено тегло- т.нар. фет шейминг).

Тези категории не са конкурентни или взаимноизключващи се, а по-скоро могат да се допълват взаимно (както при психотерапията).

Резултатите от превенцията не са видими веднага (като и тези от терапията), но те са възможни и очаквани. Интервенциите трябва да бъдат съобразени с културното многообразие и да насърчават ценности свързани с равенство, социалната справедливост и човешкото достойнство. Целта е да повлияем положително на възприятията и поведението на човека или групата спрямо Засрамването на тялото (това могат да бъдат хора, обект на шейминг, или хора, склонни към извършването на актове на шейминг).

В IO2 се опитахме да се съсредоточим върху предотвратяването на негативните нагласи в общността. Подхода варира в зависимост от организацията и предложените методологии, нивото на превенция, конкретната цел и целевата група. Следователно, нашата работа по отношение на Срамът от тялото беше в посока приемане на разнообразието и разбиване на установените митове и стереотипи за красота. Съвместната работа по проекта доведе и до съставянето на подход разглеждащ нормативните нагласи и половата перформативност. В IO3 ще се съсредоточим върху приемането на тялото и култивирането на самочувствие, което е още един аспект от цялостната превенция на Срам от тялото.

Насоки за разработване на методи/инструменти за
превенция на Срам от тялото (Боди шейминг)

Въпреки че, инструментариума предлага методологии за работа с младежи на темата, по-долу ще намерите някои общи насоки за работа с младежи, ако искате сами да съставите материали за неформално обучение.

Общи насоки за създаване на методология за неформално обучение:

В идеален случай методологията би имала ясно зададени цели и стъпки:

- Необходима е ясна рамка по отношение на продължителността на етапите;
- При създаването и прилагането на методолигията трябва да се вземат предвид характеристиките на целевата група;
- Ясно определете ресурсите - инструменти, необходими за изпълнението;
- Целите трябва да бъдат осъществими въз основа на контекста и наличните ресурси;
- Съобразете се с експерименталния процес и синтеза на идеи;
- Трябва да има експериментален характер, при който не прилича на лекция и отсъстват готови заключения;
- Създайте атмосфера на уважение и креативен диалог;
- Насърчете свободното изразяване на идеи, създавайки безопасен и поверителен климат;
- Да не се насърчава разкриването на лични преживявания – но и да не се възпрепятства ако някой реши да сподели;
- Подтикнете към активното участие - но се уверете, че има алтернативни начини за участие в случай на затруднения;
- Оставете време за обратна връзка;
- Използвайте приобщаващ, недискриминационен и адаптиран към целевата група език;

Литература:

Albee, G. W. (1996). Revolutions and counterrevolutions in prevention.

Coie, J. D., Watt, N. F., West, S. G., Hawkins, J. D., Asarnow, J. R., Markman, H. J., Ramey, S. L., Shure, M. B., & Long, B. (1993). The science of prevention: A conceptual framework and some directions for a national research program. *American Psychologist, 48*(10), 1013–1022. https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.10.1013

Kessler, M., & Albee, G. W. (1975). Primary prevention. *Annual review of psychology*.

Rappaport, J. (1987). Terms of empowerment/exemplars of prevention: Toward a theory for community psychology. *American journal of community psychology*, *15*(2), 121-148.

Автори на главата: *Лидия Панциу, Деспина Воуници, Димитра Захарули*

Какво е срамът?

Тъй като нашата цел е да предотвратим появата на инциденти свързани със засрамване на тялото и да ограничим влиянието им, е важно да разберем срама като цяло, преди да се съсредоточим върху конкретното явление.

Какво представлява чувството на срам:

Срамът е основно човешко чувство, свързано с преживяването на слабост, дисфункционалност, малоценност и провал, преживяването че сме по-малко от другите и че другите гледат на нас с неуважение и презрение. Срамът може да бъде свързан със силно чувство за разкриване, с преживяване както на телесна, така и на психологическа "голота". Често хората, които са по-склонни към засрамване, са и по-чувствителни към размер, сравнение и съревнование. Наблюдателят се приема, като неодобряващ и враждебен. Чувствителни към срама хора биха опитали да избегнат ситуации, в които могат бъдат „разобличени" от другите.

Тези, които изпитват срам, отхвърлят собствената си нужда и зависимост от другите, което от своя страна води до чувство на крайно отхвърляне на социалната реалност, в която всеки всъщност зависи от някого.

Срамът върви ръка за ръка с възприятието за личен провал - неуспех да се постигнат определени цели, задачи, стандарти. Стандарти, които се определят вътрешно (идеал на егото) или от външни обстоятелства (социални критерии). Каквито и да са външните обстоятелства и фактори, възприятието на човека за "провал" е важен компонент по отношение на преживяването на срам.

Чувството на срам подтиква към предварителен стремеж за прикриване, който може да се прояви както като срамежливост така и като арогантност.

Корени:

Смята се, че корените на срама са трудни за определяне само във вътрешния или външния свят. Срамът е сложно чувство, произтичащо от взаимодействието между интрапсихичните и социалните явления. Както интрапсихичните, така и външните влияния са еднакво важни и взаимодействат във всеки индивид. Срамът е интензивно интрапсихичен феномен и в същото време една от най-пряко социално и междуличностните обусловени черти на психиката.

При различните хора срамът може да се различава по своята интензивност и проявление. При някои е по-ограничен и отразява неспособност на определени части от личността да се справят – тя е реактивна и ситуативна. При други хора преживяването на срама е трайна характеристика, проникваща дълбоко в различни аспекти от личността.

Фактори:

Усещането за срам е нормално явление в човешкото развитие, характерно за периода на детството. Смята се, че има нещо срамно в самото детство - децата са по-малки, по-зависими, по-малко ефективни и всяко дете в някакъв момент изпитва чувства на неадекватност, безпомощност, провал. Това само по себе си, обаче, не е достатъчно условие, за превръщането на срама в трайно афективно състояние. Само когато естествената уязвимост на детето е систематично експлоатирана от външни или вътрешни фактори, съществува риск от формирането на устойчиво чувство на срам/унижение.

Чувството за срам се разглежда като трайна личностна характеристика при хората с: история за физическо насилие, сексуално насилие в детството/юношеството; при хора, които са били унижавани

в детството от родители, братя и сестри или други значими други, сякаш това се случва просто защото са деца (с по-малко способности и капацитет); при хора, чиито родители/настойници са били възприемани като изключително критични.

Взаимоотношения

Често преживяванията на срам се появяват в ранна възраст при взаимодействие със значими фигури. Важно е да се подчертае, че всяко дете носи своя собствен потенциал и характеристики, сила / интензивност на желанията и импулсите и способност да ги задоволи.

Въпреки че, родителят / полагащият грижи възрастен е по-силен и по-способен от детето, те често могат да бъдат нуждаещи се и да нямат способността да толерират разочарованието - чувствайки се като уязвимо дете, което се нуждае от защита. Обречения опит на детето да задоволи нуждите на възрастния се преживява от родителя като липса на благодарност. Тези неудовлетворени и недостижими нужди на родителя несъзнателно се проектират върху детето и водят до чувство на неадекватност.

Последствия

Системното засрамване и унижение в детството насърчава развитието на възрастен, който е склонен да се дисквалифицира сам. В опитите да се справят с тези трудни чувства се появяват умствени защити, целящи да противодействат или подцени преживяването. Могат да възникнат отмъстителни импулси срещу унижаващи (преследващи) фигури или актове на отмъщение - това може да е оттегляне на любовта към тези, които се считат за унижаващи; отдръпване от хората и социалния живот.

Последствията от горепосоченото могат да приемат формата на срамежливост и самодисквалификация, както и на грандиозност/арогантност и непотребност от другите.

Феноменът на Засрамване на тялото носи идеята за негативно влияние отвън навътре, но също така е вътрешен процес, свързан с ресурсите и личностните характеристики, оформени най-вече в ранна детска възраст.

Литература:

Garfinkle, E. (2012). Shame: The Hidden Resistance. Can.J.Psychoanal.,20:44-69

Morrison AP. Working with shame in psychoanalytic treatment. J Am Psychoanal Assoc. 1984;32(3):479-505. doi: 10.1177/000306518403200303. PMID: 6481082.

Автори на главата: *Маргарита Рафаилова, Елена Големеева*

Общи насоки

за прилагане на превенционната методология относно Срамът от тялото:

Когато избирате и прилагате метода, стремете се към:

1. **Повишаване на осведомеността и разбиването по повод на стереотипите**
2. **Осигуряване на възможности за самонаблюдение и самоанализа**
3. **Насърчаване на самочувствието и увереността**
4. **Насърчаване на равенството и справедливостта**
5. **Насърчаване на приемането спрямо многообразието и различията**
6. **Избягвайте виктимизиращи, обвинителни коментари свързани с нагласите- така или иначе всички можем да бъдем в позицията на потърпевш или извършител в определен момент.**
7. **Направете го достъпен и приобщаващ – за конкретната целева група – като сте наясно с различните форми на комуникация, различните увреждания и изискванията за достъп.**
8. **Използвайте инструменти, базирани на изкуството, по начин, по който всички участници, независимо от техния опит в изкуствата, да вземат активно участие – този метод не трябва да е предназначен за танцьори, художници или професионални фотографи! Изкуството е нашият път към себеизразяването и трансформацията на опита.**

Как да използвате този инструментариум:

По-долу има 10 шаблона с подробни инструкции за прилагане на различни методологии, насочени към предотвратяване на Срама от тялото. Всеки шаблон е придружен от кратко видео за прилагането на методологията и гласова инструкция. Когато сте на път да изберете и приложите предложените методологии, имайте предвид следните неща:

- Изберете методологията, която искате да приложите въз основа на вашите цели и знания / умения. Тези инструкции са ориентировъчни и ще трябва да помислите дали трябва да промените и адаптирате нещо на база на собствения си контекст. Може да се наложи да коригирате времето, пространството, инструментите или дори художествената практика, за да я адаптирате към вашата конкретна целева група и във вашия местен контекст;
- Внимателно се консултирайте с теорията и шаблоните в комбинация с видеоклиповете;
- Уверете се, че разбирате и се чувствате достатъчно запознати с теорията на предложените инструменти. Книгата на IO1 "Какво е Срам от тялото?" може да бъде полезен инструмент за разбиране на явлението и за запознаване с подходящата терминология и концепции. Можете да намерите книгата достъпна онлайн тук.

Сборник с практики

Децентриране на изображения на тела

Натиснете, за да гледате видеоурока

Партньорска организация:
Élan Interculturel

Артистична дисциплина:
Фотография

Брой участници:
6-18

Източник/ Автор: Вера Вархеджи, въз основа на метода на критичните инциденти, създаден от Маргалит Коен-Емерик и метафората за айсберга, предложена от Е. Т. Хол.

Кога се прилага: Подходящо като първа дейност на вашия семинар, за да се въведе теорията за айсберга (следваща дейност). Тази дейност работи по-добре, ако групата е развила някакво доверие и участниците се чувстват свободни да изразят съмненията си, да разкрият предразсъдъците си и т.н.

Цели/Очаквани резултати: Целта на дейността е да разкрие механизма на човешкото възприятие, който седи в основата на актовете на Засрамване на тялото: ние не възприемаме образите и хората неутрално и обективно. Вместо това ние незабавно интерпретираме и оценяваме това, което виждаме, мобилизирайки собствените си норми, ценности и представи – нашата база за сравнение.

Тази база включва идеи и критерии за това какво прави едно тяло красиво, привлекателно, помага да анализираме хората, с различни телесни форми, да оценим функционалността на телата им. Дейността има за цел да повиши осведомеността за тези скрити механизми, за да предотврати тяхната рутинна употреба.

Време/ Продължителност: 30-60 минути в зависимост от броя на участниците

Пространство и необходими материали:

- Изберете изображения, илюстриращи разнообразие от тела по отношение на функционалност, декорации и модификации, форми, полове, възрасти, етническа принадлежност.
- Дори и да не е фокус на дейността, трябва да знаете контекста на изображенията, които представяте.
- Трябва предварително да помислите за ценностите и нормите, които биха могли да възникнат по отношение на конкретните изображения.
- Материали: флипчарт, маркер, отпечатани снимки на тел.

Описание на дейността

Стъпка 1:

Преди да започнете, препоръчваме да предупредите групата за чувствителни елементи от дейността. Ще работите с изображения на хора, които не присъстват. Това означава, че трябва да бъдете уважителни, когато дискутирате телата им. Въпреки това, уверете групата, че има свободата да изрази чувствата и мненията си по отношение на предоставените образи. Всъщност дейността е пълноценна само ако бъде подтиснато желанието за междукултурна и политическа коректност. Това ще позволи на участниците да говорят открито, без допълнителни съпротиви. По същата причина е важно групата да спазва конфиденциалност след извършената дейност.

Стъпка 2:

Поканете участниците да посетят "изложбата", която сте създали с разнообразни изображения на тела, и ги помолете да разгледат всяко едно от тях. Помолете ги да изберат образа, който предизвиква най-интензивната емоционална реакция в тях (няма значение дали е положителна или отрицателна).

В този момент участниците не трябва да анализират или дискутират изображенията, просто да изберат едно от тях. Първият избор често е най-добър. Възможно е, няколко човека да изберат едно и също изображение, това е добре. В следващата стъпка, създайте малки групи около изображенията. Най-добре работят групи от 3-4 човека. Оптимално не повече от 4 човека ще изберат едно изображение.

Стъпка 3:

Като трета стъпка поканете малките групи да размишляват заедно върху три въпроса (не е нужно да са на едно мнение).

1. Как се чувстват, докато наблюдават образа?
2. Коя част от образа предизвиква тези емоции? (Участниците трябва да могат да посочат това с пръст: то трябва да бъде видимо, обективно, а не интерпретирано)
3. По какъв начин изображението засяга техните лични норми и представи? Кои ценности, обясняват емоционалната им реакция?

Стъпка 4:

След **15 минути**, може да поканите две от групите да отговорят на поставените въпроси.

На флипчарта нарисувайте айсберг, представете го на участниците като метафора, която се използва широко от междукултурните обучители. Попитайте ги защо според тях е така?

Обсъдете заедно силата на айсберга като визуален инструмент, размишлявайте върху по-малката видима страна и много по-голяма скрита част. В горната част са обективно възприеманите проявления на културата, докато скритата част включва нормите, представите, ценностите, които поддържат тези проявления. Уверете се, че участниците се придържат към въпросите. Ако питате за емоции, те трябва да говорят за емоции и т.н. Докато групата дискутира, можете да напишете

споделените от тях емоции на айсберг: във "видимият елемент" над водата. В частта под водата напишете ценностите и нормите, свързани с него. Не се колебайте да им помогнете да бъдат по-прецизни в назоваването на емоции или ценности, това не винаги е лесно.

Анализ/ Оценка

За да обсъдите дейността, можете да помолите участниците да споделят как са се чувствали, какво е било лесно за тях, какво е било трудно. Можете също така да ги попитате дали има промяна в начина, по който виждат изображението сега, когато са преминали през процеса на „децентриране ". Можете също така да обсъдите дали те чувстват, че могат да приложат наученото тук в реални ситуации.

За да оцените дейността, наблюдавайте ангажираността на участниците и до каква степен те успяват да говорят за собствената си база за сравнение, вместо да поставят утвърдените си нагласи върху хората от изображенията.

Забележка/ Обърнете внимание

Възможно е участниците да не знаят какво представлява понятието "ценност". Кажете им да си представят ценностите като компас, които определя какво е добро и достойно в дадено общество. Нормите са социално приети нагласи и поведения.

Препратки

Методът на критичните инциденти е разработен от Маргалит Коен-Емерике. Децентрирането с изображения е дейност създадена от Вера Вархеджи. Метафората за айсберга идва от Е. Т. Хол. Използването на айсберга като илюстрация е идеята на Сесил Стола (Élan Interculturel).

Айсберг и инциденти

Натиснете, за да гледате видеоурока

Партньорска организация:
Élan Interculturel

Артистична дисциплина:
Неформална педагогика, анализ на инциденти

Брой участници:
6-20

Източник/ Автор: Методът „критични инциденти", създаден от Маргалит Коен-Емерик и метафората за айсберга, предложена от Е. Т. Хол. Използването на айсбергите като илюстрация е идеята на Сесил Стола (Élan Interculturel)

Кога се прилага: Подходящ за използване след дейността „децентриране на изображения на тела ", за да се утвърди представата за айсберга и плавно да се премине към споделянето на инцидентите.

Цели/Очаквани резултати: Предлагаме да анализираме актовете на Засрамване на тялото, като критични инциденти чрез процес, който отваря референтните рамки както на лицето, което е потърпевшо, така и на лицето, което е предизвикало инцидента. Това означава, че се опитваме да идентифицираме нормите, ценностите и нагласите на двете страни в конфликтна ситуация.

Анализът не цели да омаловажи актове на Засрамване на тялото, нито да извини извършителите. Той обаче посочва приносът на културните норми и ценности, във възникването на подобни инциденти.

Време/ Продължителност: 60- 90 минути в зависимост от броя на участниците

Пространство и необходими материали:

- А4 листове за участниците, на които да запишат своите критични инциденти;
- Флипчарт, маркери за анализ в малки групи;
- Стойка за поставяне на флипчарт листове за групова дискусия;

Какво може да донесе методът на критичните инциденти, за да се предотвратят актове на Засрамване на тялото?

Загуба на илюзията за нашата неутралност и обективност

Маргалит Маргалит Коен-Емерик създава метода на критичните инциденти, за да разкрие как нашите културни норми, ценности, нагласи влияят върху начина, по който се чувстваме, мислим и реагираме един на друг, по-специално в ситуации на конфликт и неразбиране. Такива ситуации се създават,

защото не успяваме да се погледнем обективно и неутрално, каквито сме в действителност. Вместо това, нашето виждане е замъглено от това, което тя нарича нашата "културна референтна рамка", която е като чифт очила, които винаги носим, без да сме съвсем наясно с тях, без дори да знаем как изкривяват нашето възприятие. Тези очила включват заучени категории (например мъж / жена, черно / бяло, дебел / слаб), както и стереотипи, прикрепени към тези категории ("мъжете са компетентни / жените са мили", "кльощавите са здрави / дебелите са мързеливи"). Културният слой на нашите очила отразява всички онези ценности и норми, които сме научили от нашата култура и които определят поведението ни, като ни казват какъв е смисълът на всичко, какво е правилно или грешно, какво е красиво и как трябва да стигнем до там.

Културата е навсякъде, особено в телата ни

Телата ни също са наситени с културни норми и нагласи. Ние, хората, сме животни, които усилено се опитват да забравят биологичната си природа, а тялото е обект на интензивно културно кодиране: как се отнасяме към него, как го обличаме, как ходим, седим, какви части от него крием и показваме публично, кои шумове произлизащи него са приемливи и кои не, какво слагаме в него, как оставяме да се отдели от него и т.н., нищо не се случва спонтанно, всичко е подчинено на стриктна културна рамка, в която малките „прегрешенията" се наказват с порицание, а в някои случаи и със законови мерки (като "противообществено поведение"). Всичко това води началото си много преди глобалната капиталистическа система да нанесе пореден удар върху разнообразието на телата, успявайки да предефинира границата между съвършени и несъвършени тела.

Какво означава това по повод на Срама от тялото?

Актовете на Засрамване на тялото не се случват в социално затишие и най-вероятно те не са плод на индивидуални нагласи. По-скоро те са информирани от преобладаващите културни норми относно тялото и очакваната грижата за него.

И така, как точно да приложим метода?

По-долу е описана дейността "айсберги и инциденти", която можете да приложите, за да разкриете как културните норми участват в актове на Засрамване на тялото. За да улесним изучаването на метода, предлагаме водещото упражнение "децентриране на изображения на тела", което следват същата структура на анализ, но използва снимки вместо реални ситуации. Като продължение предлагаме упражнението форум театър, което помага да се прилагат методи за защита в ситуации на Засрамване на тялото, използвайки наученото за културните норми и нагласи, които стоят в основата на подобни актове/инциденти.

Описание на дейността

Стъпка 1

Предпазни мерки: Преди да започнете, препоръчваме да предупредите групата за чувствителни елементи от дейността, като окуражите участниците да бъдат внимателни един с друг, да бъдат отговорни за това, което споделят и да отдават значение на историите разказани от другите.

Започнете със събиране на инциденти на Засрамване на тялото, в които хората от групата са участвали, като потърпевши или извършители. Това може да се случи писмено (където всеки участник записва преживяване) или устно (споделяне в групи от 3-4 участници).

Ако сте събрали ситуации в писмена форма, може би е добра идея да ги прочетете и да изберете тези, с които се чувствате по-уверени да анализирате. Не препоръчваме да се анализират крайни актове на насилие.

Стъпка 2

Представете ролята на разказвача: споделилият инцидента трябва да го прочете на членовете на групата и да отговори на всички пояснителни въпроси. В този момент другите не трябва да се опитват да разрешат инцидента, нито трябва да преценяват как се е държал разказвача. Те трябва да бъдат подготвени за активно слушане, подкрепа, а след това, когато изследват референтните рамките, да задават въпроси / да предлагат ценности и норм, които според тях са част от казуса.

Стъпка 3

Поканете групата да опише участниците в инцидента. Помолете ги да разсъждават върху взаимоотношенията си с другите, както и върху отношенията между социалните групи в обществото. Насочете ги да помислят кой има повече статус/власт в обществото или в ситуацията. Също така изследвайте контекста: дали и как елементи от физическия и социалния контекст са повлияли на ситуацията.

Стъпка 4

В тази дейност ще работим с два айсберга: първият, за да анализираме ценностите и нормите на човека, който е потърпевш в ситуацията, и вторият, който я е провокирал.
Когато изследвате айсбергите, е много важно групите първо да започнат с айсберга на потърпевшия, а след това да изследват другия айсберг. Що се отнася до втория айсберг, трябва да е ясно, че това, което можем да направим като изводи е хипотетично, тъй като другият човек не присъства.

Стъпка 5

Преценете дали да оставите участниците да работят в малки групи самостоятелно, или в една голяма група под ваше ръководство. Ако те работят в малки групи, ще трябва да ги навигирате от време на време, за да сте сигурни, че анализа върви в желаната посока. Алтернативно, може да разделите участниците в две групи, като първата ще работи с айсберга на потърпевшия, а втората- с айберга на извършителя. Това може да стане, ако членовете на групата споделят сходни социални норми с човека, който е "предизвикал" инцидента.

Анализ/ Оценка:

Ако подгрупите са работили отделно, можете да споделите работата им пред цялата група. Представете групите една по една, за да покажат своя анализ. Важно е човекът споделил за инцидента, да не представя анализа на неговата група. За да представят анализа, те трябва да започнат с описание на участниците, като накратко покажат кои са елементите на идентичността, които разделят и които свързват двете страни. Когато водещият обяснява айсбергите, фасилитаторът и другите участници могат да предложат нови елементи, за които групата не е мислила.

Забележка/ Обърнете внимание на:

Методът на критичните инциденти може да доведе до просветляващи откровения, само когато успеем да стимулираме задълбочена дискусия. Вашата мисия е да помогнете на участниците да отидат "дълбоко под морското равнище" и да идентифицират ценностите и нормите, които са от значение в ситуацията.

Когато изследват референтните рамки (ценности, норми, нагласи и т.н.), фасилитаторите могат да използват въпроси като (например): какво означава "женственост" за вас? Важно ли е за вас равенството между половете?

Препратки:

Margalit Cohen-Emerique 2015 *Pour une approche interculturelle en travail social Théories etpratiques* Rennes : Presses de l'EHESP

For a presentation of Cohen-Emerique's method in English seehttps://www.training4interculturality.eu

Форум театър

Като ресурс срещу актове на Засрамване на тялото

Натиснете, за да гледате видеоурока

Партньорска организация:
Élan Interculturel

Брой участници:
12-20

Артистична дисциплина::
Театър (Театър на потиснатите)

Източници/ Автор:
Вера Вархеджи/ Пани Вег

Кога се прилага: Театърът е подходящ, като последен етап след двете предходни дейности, за да се превъзмогнат критичните инциденти, благодарение на групата и опита от въплъщението.

Цели/Очаквани резултати: Форум театърът може да даде възможност да се пробват стратегии за справяне в ситуации на Засрамване на тялото, като хора, които са обект на такива действия, или като негови свидетели / съюзници.

Време/ Продължителност:
60-90 минути

Пространство и необходими материали:

Работното пространство трябва да е достатъчно голямо, за да се извършват театрални дейности, както и да се създаде сцена и пространство за "зрителите".

Описание на дейността:

Стъпка 1: Начало.

Имате две възможности за избор на ситуации, върху които да работите. По-дългият и органичен процес позволява на участниците да работят върху ситуации, които са преживели. В този случай на база собствения си опит, групата може да създаде уникална ситуация, която включва елементи от разказите на няколко участника. Вторият вариант е да опишете други ситуации на участниците. Тези "дадени" ситуации ще са по-малко уязвителни за тях, но е възможно да възпрепятстват свързването им с преживяването на потърпевшите. Така или иначе, създайте малки групи от 4-5 участници. Помолете ги да разиграят ситуацията, както е описана, опитвайки се да завършат сцената в пика на конфликта, без да предоставят никакво решение или край. Изпълнението не трябва да бъде повече от 3-4 минути, а играчите трябва да предоставят на публиката си основна информация в рамките на пиесата (кои са участниците, къде се намират, каква е връзката им, всяка друга важна информация).

Стъпка 2: Репетиция.

Малките групи обсъждат ситуацията и правят репетиция в рамките на 10-20 минути. Обиколете групите в началото, като се уверите, че участниците имат разбиране за техния казус и за задачата, и ги помолете да изпробват сцената поне веднъж.

Разиграването не трябва да е по-дълга от 3-4 минути, а групите трябва да представят ясно ситуацията и хората, които присъстват в нея – не трябва да се разказват с думи като предговор, а да се разиграват в сцената.

Стъпка 3: Презентация.

Групите представят постановките си една по една. Поканете ‚актьорите‘ да заемат сцената. Попитайте ги дали са готови да започнат, а когато са, поканете останалите участници – ‚зрителите‘, да преброят с вас 1-2-3 и след това извикайте "действие", за да започнете пиесата. Помолете групите да покажат своята постановка (или последователност от сцени), като завършат в пика на действието. Останалите групи трябва да следят за две неща: 1. Какво се случва; 2. Кои са участниците и връзката между тях; 3. Кой персонаж е в най-трудна ситуация? Би било полезно, ако зрителите има по-дълбоко разбиране относно ценностите и преживяванията на персонажите (вмъкнете емоционални реакции и разсъждения в разиграването).

Можете да направите това интерактивно, като поканите зрителите да дадат мнението си за това как се чувстват героите / какво е важно за тях, или да зададете въпроси директно на героите ("чувствате ли се ядосани?").

Step 4: Интервенции.

Попитайте участниците дали имат идея как да променят тази ситуация, за да има по-добър край. Когато някой започне да споделя идеите си, помолете го да разиграе стратегията си. След това групата трябва да аплодира изпълнението на лицето, независимо дали смятат, че предоставения край е добър.

Анализ/ Оценка:

След всяка интервенция можете да попитате човека дали е имал готов план или е импровизирал, както и за начина по който се е чувствал по време на разиграването. Помолете групата да помисли какви ресурси използва ‚актьора‘, за да промени ситуацията и как се е променила ситуацията. Можете да отбележите използваните ресурси / стратегии, и да ги изброите във флипчарт.

Забележка/ Обърнете внимание на:

Преди тази част е важно да загреете групата, за да сте сигурни, че е готова за творческа дейност; участниците не трябва да бъдат въвлечени в ролева игра след тежка лекция, тъй като големите промени в динамиката могат да доведат до съпротива или избягване.

Ако работите с актове на засрамване на тялото, които могат да се окажат уязвяващи за някои от участниците, не изпадайте в детайли и не задълбавайте, а по-скоро се опитайте да минимизирате или релативизирате преживяването.

При разиграване на сцената, някои участници могат да бъдат изкушени да представят героите си по ироничен (карикатурен) начин. Напомнете им, че това не е смисълът на упражнението.

Неизбежно е, използването на стереотипи при представянето на конкретни персонажи, но това не винаги е градивно (напр. Акценти на членове на малцинствата, маниери, приписвани на специфични сексуални ориентации).

Препратки:

Augusto Boal 1992 Games for actors and non-actors Routledge

Неща, които ми се иска да знаехте /ДОСТЪПНА СРЕДА/

Натиснете, за да гледате видеоурока

Партньорска организация:
University of Atypical

Артистична дисциплина:
Движение, писане

Брой участници:
8-10

Източници/ Автор:
Ейми Фрейзър, Зара Линес, Сосо Ни Чеалаин

Кога се прилага:
Подходящ за хора с и без увреждания, за да се учат един от друг в началото на семинар / на първа среща.

Цели/Очаквани резултати:
Развиване на чувствителност и осведоменост за различните изисквания за достъп на хора с увреждания.

Време/ Продължителност:
90-120 минути

Пространство и необходими материали:
Химикали, хартия.

Описание на дейността:

Част 1: Загряване

Кратко упражнение за медитация:

Изхвърлете напрежението…

Представете си, че тялото ви се пълни с пясък, запълва се от краката нагоре.

След като тялото е пълно и се чувствате тежки и отпуснати, изхвърлете пясъка възможно най-бързо – няма ограничения, може да крещите, скачате, изсипвате през пръсти…

Част 2: Упражнение

Предотвратяване на срама от тялото -

Нещата, които ми се иска да знаехте//

Вашите нужди, моите нужди & нуждите на групата

Въвеждане на идеята за създаване на достъпни пространства.

Възможност за флипчарт мисловна карта или словесна дискусия.

Ако ползвате флипчарт: напишете в центъра: "Достъпни пространства".

„Ще говорим за това какво означава едно пространство да бъде достъпно. В момента проучваме какво означава тази фраза за вас. Ще дискутираме в кръг, няма правилни или грешни отговори, така че просто отговорете така, както го разбирате. "

Нека започне фасилитатора на групата и сподели мнението, че това е "пространство, в което колкото се може повече хора са добре дошли". След това продължава вторият фасилитатор, с друг пример.

Минете през целия кръг и помолете участниците да споделят поне дума или фраза отразяваща възгледите им.

Преминете през мисловната карта / дискусия с групата и установете какви тенденции се формират.

След това фасилитаторът въвежда фразата: "достъпно пространство = това, от което се нуждая на работното място, за да дам най-доброто от себе си".

Както всички неща, достъпът може да бъде разгледан на скала. Когато мислим за достъп, ние мислим за подхода "всичко или нищо". Има определени нужди за достъп, като например достъп за инвалидни колички, които не подлежат на договаряне. Той трябва да е наличен. Но всички ние, независимо дали се идентифицираме като инвалиди или не, имаме предпочитания за работно пространство, които ни помагат да бъдем по-щастливи и пълноценни.

Нека фасилитаторът сподели своя списък с нужди "От какво се нуждая, за да направя най-добрата си работа", за да даде тон на групата. Дайте 5-10 минути на групата, за да може всеки да помисли за своите „нужди.

След това:
Навлизане в концепцията за навигиране на нуждите т.е. "за всеки от нас достъпното пространство представлява нещо различно, виждаме нещата по различен начин и се нуждаем от различни неща" или "за всички е важно да бъдат включени и никой да не остава без достъп, но как можем да направим това, когато има толкова различни хора и възгледи".

Въведение: Вашите нужди, моите нужди, нуждите на групата.

(Можете да накарате участниците да повтарят след вас)

Обсъдете идеята, че училището, работата или домът никога няма да бъдат перфектни, но винаги могат да бъдат оптимизирани, като разпознаем собствените си нужди, отстояваме ги и също така чуем какви са чуждите потребности. Така може да се работи по посока на компромиси и да се търси какво е възможно най-доброто за групата.

Разпределете участниците да работят по двойки. Те ще огледат собствения си списък с нужди и ще обсъдят с партньора си потенциални различия и сходства за да оптимизират достъпа. Накрая нека направят списък с нуждите за споделеното пространство.

След 5 минути работа, обединете двойките в четворки, които отново да оценят индивидуалните и груповите нужди и направят общ списък за споделеното пространство.

След още 5 минути работа в групи от четири човека, обединете групите в осмици, които да повторят упражнението помежду си.

Продължете упражнението докато отново формирате една цяла група, която финално да обсъди своите нужди и да направи списък на общите.

Анализ/ Оценка:

След 10 минути финализирайте дискусията относно нуждите, конфликтите, компромисите, като се опитате да създадете възможно най-достъпното за всички място.

Забележка/ Обърнете внимание на:

Тази работилница е създадена за да помогне на хората да оценят своите потребности, както и тези на останалите. Добре е да следите взаимодействието между участниците и да прецените дали то се променя в хода на обсъжданията.

Не се самобичувай
‚Освобождаване от тежестите‘

Натиснете, за да гледате видеоурока

Партньорска организация:
University of Atypical

Артистична дисциплица:
Визуално изкуство /Скулптура /„Ленд арт“: използване на обекти от заобикалящата ни среда

Брой участници:
8-12

Източници/ Автор:
Ейми Фрейзър, Зара Линес, Сосо Ни Чеалаин

Кога се прилага:
Подходящ за широк кръг от хора на всеки етап.

Цели/Очаквани резултати:
Резултати от обучението – отразяване на нагласите, ефекта от травмата и справяне със стресорите.

1. Справяне със стресовите фактори чрез размисъл и действия, насочени към физическо представяне на негативни проблеми в рамките на едно произведение на изкуството;
2. Развиване на умения за креативна работа в екип и външна среда, осъзнатост на обектите около нас както естествени и отпадъчни; Разработване на стратегия за идентифициране на най-негативните чувства или ситуации, към момента, както и усвояване на метод за определяне на тези проблеми и справяне с тях; Навигиране на дискусия, за да се съсредоточи върху ключови негативни думи и емоции.

Време / Продължителност:
90 минути

Изисквания за пространство и оборудване / материали:

Разнообразието от материали зависи от околната среда.

В градска среда на открито: тебешир и намерени предмети.

В домашна или затворена среда: хартия, химикалки, моливи, тебешири.

Описание на дейността:

Част 1

Запознайте се с темата на семинара. "Освобождаване на тежестите". Обяснете контекста – например този семинар може да се прилага в работата с групи или младежки групи. Целта на семинара на открито е да се създаде тяло, или чрез рисуване на очертанията на тяло върху повърхност, или чрез създаване на тяло с намерени предмети. Ако работилницата е на открито, можете да използвате предмети, намерени в тази среда, като камъни от плажа - или алтернативно да се изобрази фигура с тебешир. Ако е на закрито, задачата може да бъде осъществена чрез рисуване на тяло на хартия. (15 мин.)

Част 2

Опишете предисторията на този семинар. В живота си, повечето хора ще преживеят травматично събитие в една или друга степен. Това може да бъде директно, като свидетел, научавайки за несполуките на близък (трето лице), или в следствие на продължително излагане на неблагоприятни фактори. Някои дейности, свързани с работата, могат да доведат до по-голямо излагане на травматични обстоятелства.

Обсъдете с групата чувствата, от които биха искали да се освободят. Това може да включва избягване, негативност, поемане на отговорност, вина, хипербдителност и чувствителност. Прекарайте няколко минути с участниците, в разговор за техните идеи и думи, които свързват със стресови фактори. (20 мин.)

Част 3

Помолете участниците да изберат трите най-въздействащи думи или стресори, които чувстват най-силно в момента, и ги поканете да напишат тези думи върху материалите, които са на разположение. В зависимост от избора на материали за създаването на тялото, това може да бъде на хартия или с тебешир/въглен на земята или камъните. Кажете на групата, че могат да използват обекти като метафори за думите. (20 мин.)

Част 4

Поканете участниците да добавят думите си към тялото, което е изобразено. Думите могат да бъдат обърнати навън или навътре. Ако участниците се чувстват комфортно, те могат да обсъдят избора си на думи. (20 мин.)

Част 5

Във външна среда, например използването на камъни ще доведе до произведение на земното изкуство. Участниците могат да решат след това да натрупат повече камъни върху тялото, а след това да решат да оставят стресорите зад себе си, когато ги отстранят от тялото.

В закрита среда участниците могат да изберат да оставят рисунката зад себе си или по някакъв начин да унищожат тялото. Това може да бъде чрез оцветяване и покриване на повърхността на тялото или, ако е рисунка, откъсване на секции и всеки да вземе парче и да го разкъса на колкото се може по-малки парчета. (10 мин.)

Анализ/ Оценка:

Review some of the words people have chosen and discuss if participants are comfortable.Ask how they felt destroying the body at the end. 5mins

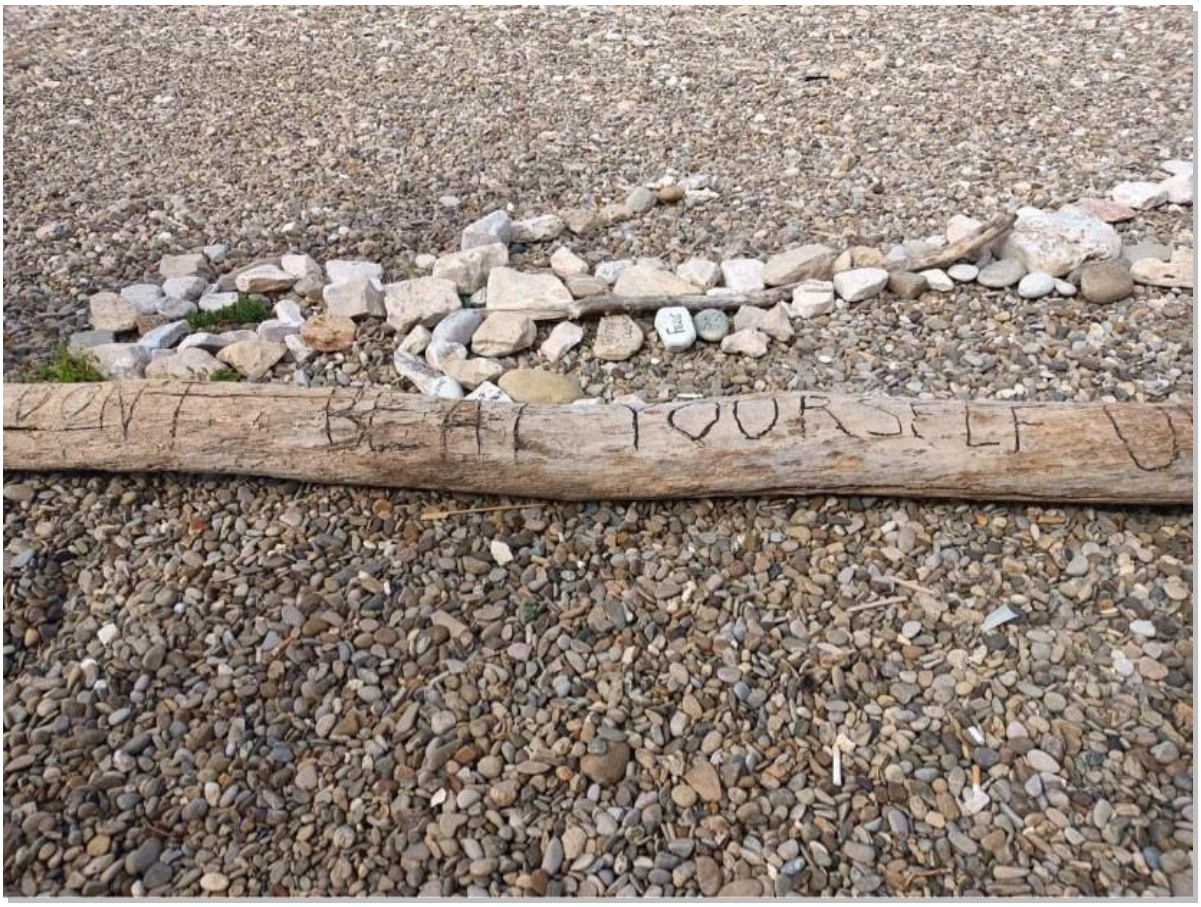
Забележка/ Обърнете внимание на:

Observe the different words people use and see if there is a commonality in what people arewanting to let go of.

Препратки:

https://www.rcpsych.ac.uk/home

https://arttherapytrainingandstudiogroups.wordpress.com/2020/04/20/environmental-art- therapy/



Автопортрет

Натиснете, за да гледате видеоурока

Партньорска организация:
Фондация „Асоциация Анимус"

Артистична дисциплина:
Проективна техника, Рисуване, Дискусия

Брой участници:
8-12

Източник/ Автор:
Маргарита Рафаилова

Кога се прилага:
Подходяща на всеки един етап.

Цели/Очаквани резултати:
-Идентифициране на ролята на личните убеждения в срама от тялото;
-Осъзнаване на самозасрамването;
-Подчертаване на връзката между индивидуалните и социалните аспекти в Срама от тялото;
-Култивиране на техники за самоприемане.

Време/ Продължителност:
90-120 минути

Изисквания за пространство и оборудване / материали:

Заседателна зала/зала с маси и достатъчно място за всички участници, печатни материали (автопортрети на популярни художници - напр. Синди Шърман, Пабло Пикасо, Анди Уорхол, Фрида Кало, Салвадор Дали, Ван Гог, Егон Шиле, Лусиан Фройд, Тамара де Лемпицка), кратка презентация/кратка информация за историята/творчеството на артистите, бяла хартия, цветни бои, музика- лек джаз или релаксираща.

Описание на дейността:

Част 1:

Загряване (5 мин.)

Всички участници образуват кръг. Фасилитаторът посочва различни характеристики, свързани с външния вид на хората (напр. дълга коса, червен лак, панталон). Тези участници, които притежават посочената характеристика, сменят местата си.

Част 2:

Фасилитаторът раздава на всеки участник автопортрет/снимка на един от избраните художници и ги моли да помислят върху следните въпроси: Кое е първото нещо, което ти идва на ум, когато видиш тази снимка? Какво е посланието, което носи / как художникът възприема себе си? (10 мин.)

Част 3:

Всеки участник представя своите мисли и на този етап различните гледни точки се събират, без фасилитаторът да оценява или коментира. (20 мин)

Част 4:

Дискусия: фасилитаторът дава кратко въведение на художниците, техните послания и контекста, в който са работили. Целта е да се добави още една перспектива към индивидуалния опит на участниците. (Фасилитаторът може да използва PowerPoint, печатни картини или друг тип презентация.)

Забележете, че художниците са използвали "себе си" - своя образ, за да изразят нещо: вътрешното си състояние, физическото си състояние, тяхната идеология и поглед над обществото. Някои го правят буквално върху телата си, други чрез рисунки на лицата и телата си.

В дискусията фасилитаторът насочва участниците да мислят по следните теми: как се отнасяме към себе си; искаме ли да скрием или подчертаем части от себе си; Какъв е смисълът на външния вид на тялото за човек: изразяване, откритост, бариера, покритие или нещо друго.

Фасилитаторът прави много кратко описание на срама от тялото и връзката между вътрешните/индивидуалните и социалните аспекти на явлението. (20 мин)

Част 5:

Фасилитаторът инструктира участниците да използват материалите пред тях (хартия, пластилин и бои), за да представят / изобразяват себе си. След това, им обяснява, че могат да го направят по какъвто начин искат (няма нужда да бъдат реалисти, целта не е да се създаде произведение на изкуството). Кажете им, че автопортретите остават за тях, но в следващата стъпка от задачата те ще споделят мислите си за изобразеното с друг човек от групата. Би било добре да има приятна музика за фон. Нека се наслаждават на това време. (30-40 мин.)

След приключване на времето за рисуване, фасилитаторът ще раздели участниците в малки групи (от два до три човека) и ще разсъждават върху въпросите от първата част на практиката; попитайте ги: Има ли аспекти от себе си, които са прикрили и не са нарисували? На какви аспекти са се фокусирали? Какво според тях разкрива рисунката за тяхната личност, като цяло? (20 мин.)

Анализ/ Оценка:

За затваряне, обсъдете цялостния опит от дейността. **(5 мин.)**

Забележка/ Обърнете внимание на:

Предимно, тази практика стимулира „поглед навътре", задълбочава знанията на участниците по темата, чрез личен опит. Добре е да бъде комбинирана с практика, фокусираща се на по-социалните/колективните нагласи.

Препратки:

Информация за представените артисти

- https://www.widewalls.ch/magazine/frida-kahlo-self-portrait-with-thorn-necklace- and-hummingbird
- https://www.youtube.com/watch?v=rxKR2cHmlPY
- https://www.youtube.com/watch?v=Wvfebv7qF70
- https://www.salvador-dali.org/en/artwork/exhibitions/22/self-portraits
- https://en.opisanie-kartin.com/description-of-the-painting-by-pablo-picasso-self-portrait-june-30-1972/
- http://arts.pallimed.org/2010/07/pablo-picasso-self-portrait-facing.html
- https://weprofessionalliars.wordpress.com/2012/06/22/egon-schiele-and-the-bod/
- https://www.wikiart.org/en/egon-schiele
- https://www.youtube.com/watch?v=BN73JesYJhc
- https://www.vangoghmuseum.nl/en/art-and-stories/stories/5-things-you-need-to- know-about-van-goghs-self-portraits
- https://www.newyorker.com/magazine/2021/02/08/lucian-freud-and-the-truth-of- the-body
- https://www.thecollector.com/lucian-freud/
- https://bensonian.wordpress.com/2011/08/09/what-does-the-body-tell-us-insights-from-lucian-freud/
- https://www.dailyartmagazine.com/tamara-in-a-green-bugatti/
- https://www.tamaradelempicka.org/autoportrait-self-portrait-in-the-green-bugatti/
- https://www.youtube.com/watch?v=lTLMi5_r5HM
- https://www.youtube.com/watch?v=7VH5MRtk9HQ
- https://www.tate.org.uk/art/artworks/warhol-self-portrait-t07146
- https://www.sothebys.com/en/articles/andy-warhol-and-the-self-portrait
- https://www.moma.org/artists/5392

Виждаш ли ме?

Натиснете, за да гледате видеоурока

Партньорска организация:
Фондация „Асоциация Анимус"

Брой участници:
8-10

Артистична дисциплина:
Креативно мислене/ Осъзнатост / Групово взаимодействие

Източници/ Автор:
Елена Големеева

Кога се прилага:
Подходящ за всички етапи на работилницата. Не изисква предварителни знания по темата.

Цели/Очаквани резултати:
- Осъзнаване, че красотата надхвърля физическите характеристики;
- Поглед над себе си през чуждата гледната точка;
- Размисъл върху собствените процеси за оценяване на вида на другите;
- Изместване на фокуса върху предимствата, а не предполагаемите недостатъци;

Време/ Продължителност:
90-120 минути

Изисквания за пространство и материали:

За предпочитане е просторно място.

Описание на дейността:

Загряваща активност- Двеминутен миксер (10-15 мин.)

Това е загряваща дейност за възрастни, която е много ефективна за група от непознати. Инструктирайте участниците да седнат в голям кръг. Всеки от тях ще се комбинира с човека, който седи отдясно на него/нея. (Ако броя на участниците е нечетен, модераторът също може да се включи). Всеки ще разполага с 2 минути, в които да представи себе си и да опознае своя ‚партньор'- нека споделят с какво се занимават/ къде работят, какво обичат да правят, защо са дошли на семинара и т.н. След като времето изтече, всеки ще представи ‚партньора' си пред групата.

Упражнението има две основни цели:

1) Да представиш себе си пред група от непознати хора, може да бъде неловко и притеснително. Да бъдеш представен от някой друг може да облекчи безпокойството на участниците в непознатата обстановка;

2) Да стане ясно за участниците какви хора са част от семинара, без да се фокусират над конкретен човек, тъй като първата част на семинара изисква ниво на анонимност / обективност.

Част 1 (60 мин.): Участниците трябва да бъдат настанени в кръг, с лице навътре. Ще им бъдат предоставени седем портретни снимки на привидно произволни лица. Тяхната задача ще бъде да погледнат снимката и да напишат на лист какво е първото им впечатление от всяко лице, базирайки се изцяло на техния външен вид и излъчване.

След това в разбъркан ред, ще бъдат прочетени 7 кратки житейски разказа съответстващи на хората от представените снимки. Отново, след всеки чут разказ, участниците ще трябва да напишат първите се впечатления, базирайки се на споделеното. В допълнение, След представените истории, модераторът на групата ще постави допълнителни въпроси за размишление на групата:

- Какво усетихте след прочитането на всяка история? Какво впечатление остави във вас разказвачът?

По време на първата част от дейността модераторът ще следи описанията, които всеки участник е предоставил въз основа на снимките и историите. Номерирайте бележките предоставени ви от участниците, така че споделеното впечатление от всяка снимка, да кореспондира на съответстващата история.

Част 2 (30 мин.):

Бележките с впечатленията на участниците, получени за всяка снимка и история, ще бъдат събрани и групирани. Тогава всеки ще получи обратно за преглед своето впечатление за представените лица. След това историите и снимките ще бъдат представени на групата в комплект, съпътствани от кратка биографична информация за човека и неговия контекст. Дайте възможност на всички желаещи да споделят как мненията им за даден човек се различават/препокриват след като са изслушали и историята му. Впечатленията на участниците ще бъдат обсъдени и в контекста на техните лични пристрастия и стереотипи.

Анализ/ Оценка:

Затваряне (5-10 мин.): Участниците ще бъдат помолени да обсъдят впечатленията си от семинара, както и собствените преживявания и мисли.

Забележка/ Обърнете внимание на:

Тази практика е насочена към изследване на социалните/колективните аспекти при оценяването на чуждата привлекателност. За по-голямо въздействие е добре да се комбинира с практика за индивидуалните възприятия.

Препратки:

Историите и снимките на лицата, използвани в практиката, са събрани от документалния филм HUMAN, но можете да използвате всеки друг източник, който предоставя подобна информация.

HUMAN VOL.1. (2015). Humankind Production. https://www.youtube.com/watch?v=vdb4XGVTHkE

HUMAN VOL.2. (2015). Humankind Production. https://www.youtube.com/watch?v=ShttAt5xtto&t=4611s

HUMAN VOL.3. (2015). Humankind Production. https://www.youtube.com/watch?v=w0653vsLSqE&t=2079s

Съгласие

Натиснете, за да гледате видеоурока

Партньорска организация:
MOH - Mobility Opportunities Hub

Артистична дисциплина:
Неформално обучение

Брой участници:
Всеки (по възможност четен номер)

Източници/ Автор:

Изабела Милети (вдъхновен от семинар, направена от Nitx. От 2012 г. те (Nitx--идентифицира се като небинарен транссексуален) се изявяват в провеждането на активности насочени към сексуалността и съгласието).

Кога се прилага:

В началото на семинара да се въведе тема, свързана с дейностите, концепцията за съгласието, правата които мислим, че имаме върху чуждите тела.

Цели/ Очаквани резултати:

Целта на семинара е да се работи за предотвратяване на акта на засрамване на тялото чрез разбиране на концепцията за съгласието. Работата със съгласието означава да преосмислим идеята, че можем свободно да коментираме човек, без той да е потърсил нашата оценка (положителна или отрицателна): Работа по въпроса с даването/ получаването на съгласие; Преосмисляне на навика да коментирате телата на другите).

Време/ Продължителност:
60-90 минути, в зависимост от размера на групата.

Изисквания за пространство и материали:

Пространството трябва да е достатъчно голямо, за да могат участниците да се движат свободно, да бъде тихо и интимно помещение, където да се чувстват в безопасност:
- Материалите, от които се нуждаем, са: по три различни изображения на участник. Изображенията трябва да изобразяват три различни начина за поздрав (за повече информация вижте дейността, наречена "поздрав");
- Шал, кърпичка, маска за сън или всяко парче плат, което може да покрие очите на участниците. За повече подробности вижте дейността, наречена "контакт";
- Музика.

Описание на дейността:

Част 1 (10 мин.): Безопасно пространство

Въведете концепцията за съгласие и нейната връзка с темата за засрамване на тялото.

Безопасно място: ако участниците изпитат дискомфорт на който и да е етап от дейността, те могат да напуснат без да предоставят причина

Част 2 (10 мин.): Загряване

Наредете се в кръг и направете упражнение за възприятие на тялото: започнете с движения във врата за да „събудите", като бавно преминете надолу през тялото и стигнете до краката. След това направете същото в обратен ред, започвайки от краката и достигайки врата и главата.

Част 3 (15 мин.): Поздрав

Фасилитаторът раздава по три карти на всеки участник. Всяка карта изобразява различен начин за поздрав, започвайки първата с нулев зрителен контакт, втората с ръкостискане, а третата с прегръдка. Музиката започва и участниците се разхождат из пространството, показвайки картата, която са избрали за поздрав. В случай на участници с две различни карти (и следователно различни нива на физически контакт), човекът с най-много физически контакт ще се адаптира към предпочитанието на другия.

→ Целта на упражнението е да се уважава волята на хората, които предпочитат различен контакт от нас. За прегръщане и/или докосване на другите, дори и в обикновен поздрав, съгласието е важно.

Част 4 (15 мин.): Зрителен контакт

Фасилитаторът ще подреди участниците в два реда. След това участниците ще бъдат разположени един срещу друг с известно разстояние между тях. Единият ред е "активен", а другият е "пасивен". Активният ред започва да се движи към пасивния, като не отмества погледа си от погледа на отсрещния човек.

Всеки човек, който усети интрузия в личното си пространство или който чувства, че нахлува в това на другия, може да прекрати упражнението. Човекът, който е спрян, трябва да каже "благодаря". Когато първият контакт приключи, участниците сменят местата си, така че всеки да се изправи пред различен човек от групата (повторете упражнението 2-3 пъти). След това ролите на активен/пасен ред се сменят и дейността се повтаря.

→ Понякога е трудно да кажеш "не" в подобни ситуации. Целта на това упражнение е да разпознаем личните си граници и да ги отстояваме. Казваме "благодаря" на тези, които ни държат далеч от физически контакт, защото ни показва, че все пак се движим в пространството на съгласието.

Стъпка 5 (15 мин.): Физическо контакт

Започнете с разходка в пространството, като междувременно върви ритмична музика. Когато музиката спре ние се комбинираме в двойка с човека до нас. В тази двойка ще има активен и пасивен участник. Активният трябва да завърже очите на другия. Когато музиката започне отново, активният започва да манипулира тялото на ответника (напр. докосва го, движи ръцете си и т.н.). Пасивният продължава да повтаря "да", докато се чувства комфортно с движенията, които се правят с тялото му. Също така, той е свободен да каже "не", така че другият да промени движението или интензивността на контакта. Упражнението се повтаря чрез размяна на ролите на активни и пасивни.

→ Целта на упражнението е да покаже на другия с какво е съгласен и с какво не, увеличавайки близостта на контакта и по този начин трудността за проследяване на съгласието и минаването на граници.

Анализ/ Оценка:

(15 мин.) Заключителна дейност и дискусия за опита от семинара.

В края на семинара можете да попитате участниците дали се чувстват комфортно, дали са разсъждавали върху концепцията за съгласие и има ли нови начини, по които разглеждат личния контакт с другите.

За край, потърсете генерална обратна връзка от участниците.

Забележка/ Обърнете внимание на:

Наистина е важно да се създаде безопасно пространство, за да се даде възможност на участниците да се изразяват свободно.

Различен разказ за тялото чрез фотография

Натиснете, за да гледате видеоурока

Партньорска организация:
МОН - Mobility Opportunities Hub

Артистична дисциплина:
Фотография

Брой участници:
Без ограничение

Източници/ Автори:
Изабела Милети - (вдъхновена от работата на фотографите: Даян Арбъс, Ширин Нешат, Франческа Удман).

Кога се прилага:
Може да се прилага, като основна практика за семинар (в комбинация с други) или самостоятелно.

Цели/ Очаквани резултати: Целта на тази дейност е да предложи перспектива относно тялото, различна от популярните схващания. Чрез три жени фотографи, които са показали/използвали телата си, като средства за социални послания.

- Предоставяне на други перспективи;
- Оттегляне от мисълта за тялото, като обект и насочване на вниманието към движението му в заобикалящия го свят;

Фотографиите, представени в тази практика, служат като примери, но методологията може да се приложи към всяка снимка, която отговаря на целите.

Време/ Продължителност:
90 - 120 минути

Изисквания за пространство и материали:

Пространство- Всяко пространство за срещи / семинари, което може да побере броя на участниците. Помещението трябва да бъде, колкото се може по-тихо и уютно.
Материали- Проектор, листове хартия, химикали.

Описание на дейността:

Ще бъдат представени три фотографии, предлагащи различни перспективи:

1. 'Социално подчиненото' тяло;

2. Тяло във връзка с пространството/природата;

3. "Други" тела.

ШИРИН НЕШАТ

→ Препоръчително е да се проучи контекстът на фотографиите

Част 1 (15 мин.):

Покажете снимка на автора. Фокусирайте се върху описанието на изображенията, а след това върху емоциите, които фотографията предизвиква във вас.

Инструкции за участниците:

● Опишете снимката (цветове, пространства, обекти, хора)

● Какви емоции предизвиква фотографията във вас?

Част 2 (15 мин.):

Фасилитатора ще инструктира участниците да напишат спомен сврзан с тяхното тяло, при някакъв вид социално взаимодействие или по-генерален, свързан с нещата, които им позволява да изпитат.

Част 3 (10 мин.):

Помолете участниците да споделят своите разсъждения. Това може да стане чрез групова дискусия или по двойки (също зависи от броя на участниците).

Част 4 (10 мин.):

По желание: можете да решите да представите авторката и как нейната работа е свързана с темата (Срамът от тялото).

ФРАНЧЕСКА УДМАН

→ Препоръчително е да се проучи контекстът на фотографиите

Част 1 (15 мин.):

Покажете снимка на автора. Фокусирайте се върху описанието на отделните изображенията, а след това върху емоциите, които фотографията предизвиква във вас.

Инструкции за участниците:

● Опишете снимката (цветове, пространства, обекти, хора)

● Какви емоции предизвиква фотографията във вас?

Част 2 (10 мин.):

Опит за възприемане на собственото тяло в пространството.

Какво виждате около себе си?

Какви са усещанията на тялото ви в момента?

Част 3 (10 мин.):

Помолете участниците да споделят своите разсъждения. Това може да бъде в групова дискусия или по двойки (също зависи от броя на участниците).

Част 4 (10 мин.):

По желание: можете да решите да представите авторката и как нейната работа е свързана с темата (Срамът от тялото).

ДАЯН АРБЪС

→ Препоръчително е да се проучи контекстът на фотографиите

Част 1 (15 мин.):

Покажете снимка на автора. Фокусирайте се върху описанието на отделните изображенията, а след това върху емоциите, които фотографията предизвиква във вас.

Инструкции за участниците:

● Опишете снимката (цветове, пространства, обекти, хора)

● Какви емоции предизвиква фотографията във вас?

Част 2 (10 мин.):

Фасилитатора ще инструктира участниците да помислят (и напишат) ситуации, в които са дискриминирали определени тела и по какъв друг начин могат да ги осмислят.

Инструкции за участниците:

Имало ли е моменти, в които сте засрамвали тялото на други хора? Какво мислите седи зад подобни актове?

Какво според вас трябва да бъде направено за да се предотвратят актовете на засрамване?

Част 3 (10 мин.):

Помолете участниците да споделят своите разсъждения. Това може да се случи в групова дискусия или по двойки (зависи от броя на участниците).

Част 4 (10 мин.):

По желание: можете да решите да представите авторката и как нейната работа е свързана с темата (Срамът от тялото).

Анализ/ Оценка

Заключителна дейност и дискусия за цялостния опит от семинара. (15 мин.)

Могат ли новите перспективи да помогнат в противодействието на актове на засрамване?

Мислейки за собственото си тяло по различен начин, може ли да помогне на хората възприема и чуждите

различно?

Забележка/ Обърнете внимание на:

Наистина е важно да се създаде безопасно пространство, за да се даде възможност на участниците да се изразяват свободно.

Една снимка- много истории

Натиснете, за да гледате видеоурока

Артистична дисциплина:
Творческо писане- Фотография

Source / Author:
Деспина Буници

Партньорска организация:
Synergy of Music Theater (SMouTh)

Брой участници:
8-12
*По-голяма група, ще увеличи времето за провеждане на семинара

Кога се прилага:
Подходящо за всеки етап, не изисква предварително опознаване между участниците.

Цели/ Очаквани резултати:
- Разбиране на ролята на снимките/изображенията в стереотипите за тялото;
- Превенция срещу актовете на Засрамване на тялото;
- Идентифициране и разбиване на стереотипите;
- Приемане на многообразието от тела и форми.

Време/ Продължителност:
90 минути

Изисквания за пространство и материали:
-Подбраните снимки;
-Хартия и химикалки съответстващи на броя на участниците.

Описание на дейността:

Част 1: Снимка разказваща история
(30 мин.)

-Разделяне на по-малки работни групи или двойки и разпространение на една снимка във всяка от група. Снимките илюстрират неизвестни хора.
Всяка група може да получи различна снимка, но също така може да бъде много интересно, ако две от групите имат една и съща, без да знаят, за да наблюдаваме как всяка от ще я интерпретира.

Помолете групите да обсъдят и запишат първите си мисли за хората, които виждат на снимките. (10 мин.)

След това помолете групите да надградят тези първи мисли и да създадат история за всеки човек въз основа на техните мисли и предположения. Това може да бъде кратък текст (или сценарий / скици, ако участниците предпочитат да не пишат; важното е комуникацията в групата, за да се създаде история), описващ един ден от живота на този човек.Алтернативно, вместо да четат историите, групите могат да представят историята си като кратък театрален акт. (20 мин.)

Част 2: Презентация.
(15 мин.)

-Всяка група чете и представя своята история. След това залепва картината и съпътстващата я история на стената, създавайки малка изложба от снимки и истории. На този етап двете групи, получили една и съща картина, откриват как са създали история за конкретния човек на снимката. След това завършват историите си около създалата се общата картина в ‚изложбата`.

Част 3: Разбъркване на историите!
(15 мин.)

-Фасилитаторът произволно сменя позициите на снимките и историите се препрочитат, вече съответстващи на образите на други хора. Следва дискусия: -Имат ли смисъл новите двойки образи и истории? Възможно ли е да са истински хора? Какво мислите?

Анализ/ Оценка:

Поканете участниците да застанат в кръг. Всеки участник взема думата и обяснява как се е чувствал в процеса и какво ще вземе със себе си от извършената дейност. Участниците могат да оценят и ефективността на инструмента във връзка със заложените цели.

Забележка/ Обърнете внимание на:

Важно е да изберете изображения, които са ясни и изобразяват добре цялостната визия на човека. Също така е важно участниците да не виждат изображенията на другите групи преди презентацията. Ако времето и груповата композиция позволяват, фасилитаторът може да предостави допълнителни изображения на всяка група с разнообразни снимки, за да обогати процеса.

Парти нощ

Натиснете, за да гледате видеоурока

Партньорска организация:
Synergy of Music Theater (SMouTh)

Артистична дисциплина:
Уъркшоп с направлявано въображение и творческо писане

Брой участници:
Без ограничение

Източници/ Автор:
Лидия Пациу

Кога се прилага:
На етап, в който участниците вече са работили съвместно (дори и на по-повърхностно ниво) и са готови да навлязат по-дълбоко

Цели/ Очаквани резултати:
Осъзнаване на нашите мисли и пристрастия.

- Разбирането, че всеки от нас не е само извършител или жертва. Имплицитното пристрастие доказва, че както сме интернализирали посланията за Срама от тялото, вероятно сме били и доброволни или непреднамерени участници в засрамването му.

Време/ Продължителност:
90-120 минути

Изисквания за пространство и материали

Всяко помещение за срещи / семинари, което може да побере броя на участниците. Стаята трябва да бъде тиха и уютна.

Ще са необходими химикалки, маркери и хартия.

Описание на дейността:

Step Част 1: Загряване

Опознайте се (ако е необходимо): уверете се, че участниците се чувстват комфортно да споделят.

Въведете играта "две истини и една лъжа " по отношение на телата ни. Всеки участник ще се представи сам, споделяйки общо 3 неща за себе си, свързани с неговото тяло/образ/здраве/навици. (напр. тренирам всеки ден, ям чипс за закуска, обичам салати...) Не искаме да е очевидно кои от тези неща са верни и кое е лъжата. (10 мин.)

В края на семинара участниците ще бъдат помолени да споделят с групата кои твърдения са верни и кои неверни. Повече подробности са описани в края на шаблона.

Част 2: Направляване на въображението

Първо, информирайте участниците, че това упражнение има за цел да повиши осведомеността за собствените мисли и пристрастия.

Напомнете им, че вероятно никой от нас не е само "извършител" или само "жертви". Всички ние сме усвоили послания за Срама от тялото и избягвайки да наблюдаваме нашето ("не политически коректно") отношение ще възпрепятства промяната.

Поканете участниците да се настанят удобно и ги информирайте за предстоящото упражнение. Също така ги информирайте, че ако някой се чувства неудобно по време на процеса, може по всяко време да се оттегли или да сподели притесненията си. След това могат да затворят очите си, ако се чувстват готови. Можа да направлявате въображението им по следния начин:

" Събота вечер е и сте поканени на парти. Все още сте вкъщи и започвате да се подготвяте. Помислете какво искате да носите и какво е настроението ви. Помислете за избора си на облекло. След като се почувствате готови, можете да тръгнете към партито. Пристигате. Влизате на партито, което е доста препълнено. Как се чувствате? Каква е вашата готовност за социализиране? Чувствате ли се уверени да флиртувате? Как усещате хората около вас? Как се движите из тълпата? Къде заставате? Танцувате ли? Ядете ли? Пиете ли?

Сега искаме да помислите за много по-дебела версия на себе си (можете да кажете 10-15 килограма повече, отколкото сте сега -или не, тъй като е доста относително дали това е много или не). Отново се подготвяте за партито. Какво обличате? Как избирате дрехите си?В какво настроение сте? Каква е цялостната ви нагласа за партито? Когато сте готови, тръгвайте. Влизате на партито пълно с хора. Как се чувствате? Как се социализирате? Флиртувате ли? Как се чувствате спрямо хората около вас? Как се движите в пространството? Танцувате ли, пиете ли, ядете ли?

Сега помислете за тялото си отново. Вие сте много по-слаба версия на сегашното си тяло. (отново може да споменете конкретни килограми, напр. 10 кг, или оставете участниците сами да преценят). Повторете същата инструкция и въпроси, като преди. Докато давате инструкциите, правете паузи, дайте възможност на групата да се потопи и размишлява. След това, поканете групата да отвори очи и да се върне към реалната обстановка в стаята. (10 мин.)

Част 3

Поканете участниците да изразят своите мисли и чувства чрез попълването на личен "дневник" от тези три парти преживявания. Начинът на изразяването може да се различава при всеки участник (например, някой може да избере различен начин на изразяване от писмено и може би той/тя би могъл, да нарисува нещо уместно във въображаемия дневник) (20 мин.)

Част 4

Участниците могат да споделят какво са създали и какви мисли са имали по време на процеса. От съществено значение е диалогът да бъде насърчаван в посока на личните преживявания и размисли. (35 мин.)
Както бе споменато, в края на семинара участниците ще бъдат помолени да споделят с групата кои твърдения от играта "2 истини - 1 лъжа" са верни и кои неверни. Всеки ще има възможност да провери своите предположения/ впечатления за останалите.
(Въпроси за лично размишление:
-Бяха ли верни предположенията ви?
-Останахте ли изненадан от нещо споделено?
Може ли да разпознаете от какво са се зародили направените предположенията спрямо останалите участници?) (15 мин.)

Анализ/ Оценка:

Полезни въпроси за дискусия:

Как се почувствахте в процеса?

Разбрахте ли нещо ново за собствения процес на осмисляне? За поведението си? За стереотипите ви относно тялото?

- Промени ли се нещо за вас?

-Ще "вземете" ли нещо със себе си от тази работилница?

Забележка/ Обърнете внимание на:

*Избягвайте въпроси, които могат да провокират неприятни преживявания в участниците.

Препратки:

Taylor, S. R. (2021). The body is not an apology (2nd ed.). Berrett-Koehler.

Накрая... Някои произведения на изкуството за вдъхновение:

- Force Majeure: *Nothing to Lose*

https://www.youtube.com/watch?v=52nBgBEIMSY

- Grace Nichols: *The Fat Black woman's poems*

https://www.amazon.com/Black-Womans-Poems-Virago-Poets/dp/0860686353?asin=0860686353&revisionId=&format=4&depth=1

- *Anti Body-Shaming* Art exhibition in China

https://www.sixthtone.com/news/1007576/in-involuted-china%2C-eating-disorders-are-a-hidden-epidemic

https://www.shine.cn/feature/wellness/2106040107/

- Kritika Trehan- *EXCESS*

https://scroll.in/magazine/815803/are-you-a-wwf-wrestler-bengaluru-artist-tackles-body- shaming-with-satire

https://www.amazon.in/Excess-Kritika-Trehan/dp/B01I365T26/

- Beth Ditto

https://el-gr.facebook.com/bethditto

- Pina Bausch: *Walzer*

https://www.youtube.com/watch?v=QrdwjIgakN0

- Candoco: *Unlimited commissions*

https://www.youtube.com/watch?v=Utpg6A5fnWo

- David Tool

https://www.youtube.com/watch?v=bP9ynfw-YtI

- Amanda LaCount

https://www.youtube.com/watch?v=1cESejBJj1o&t=1s

- Gitam University Theatre Group

https://thetheatretimes.com/a-street-play-that-conveyed-hard-hitting-messages-on-body-shaming/

- Leonard Nimoy: *The Full body project*

https://www.rmichelson.com/artists/leonard-nimoy/the-full-body-project/zz300/

https://www.featureshoot.com/2020/11/13-artists-activists-using-photography-to-explore- body-image/

- Eleni Koumi- Loukoumh (a young Greek illustrator of body positivity)

https://www.instagram.com/loukoumh/?hl=el

- Whitney Cummings: *Can I touch it?* (This is more about sexuality)

https://whitneycummings.com/specials/

https://www.youtube.com/watch?v=KgQgdF8RhAc

https://www.youtube.com/watch?v=Jwq8u83ZhRE

https://www.youtube.com/watch?v=yL0dp8t-0H8

Благодарим ви, че прочетохте целия документ.

Ако искате да научите повече за проекта, разгледайте тук:

- **Website**: www.bodyshining.eu
- **Instagram**: https://www.instagram.com/bodyshining.eu/

Разгледайте партньорите в цяла Европа

Image: Freepik.com