

## Drama Way opowiada o dramie

Wywiad na temat specyfiki metody dramy i możliwości jej użycia w trakcie szkoleń. Wywiadu udzieliły Maria Depta-Jędrzejczak (Maria Depta), Eliza Gniado oraz Aldona Żejmo-Kudelska. Wywiad został opublikowany w newsletterze CPIK SWPS w Warszawie w październiku 2010 oraz na portalu Nowoczesna Firma w listopadzie 2011

### Metoda dramy wywodzi się z Wielkiej Brytanii. Czy w Polsce wzorce te zostały całkowicie przyjęte czy nastąpiły modyfikacje w stosowaniu tej metody?

**Maria Depta:** Trudno powiedzieć, skąd dokładnie wywodzi się drama, gdzie są jej korzenie. Z pewnością w Wielkiej Brytanii jest to metoda powszechnie stosowana i bardzo dokładnie opisana. Jest traktowana jako narzędzie pracy z grupą, którego celem jest rozwijanie wyobraźni i kreatywności, ekspresji twórczej, podnoszenie poczucia własnej wartości i rozwijanie umiejętności społecznych. Jej podstawą jest osobiste emocjonalne doświadczenie uczestników uzyskiwane poprzez wchodzenie w role, które następnie są omawiane i analizowane. W Polsce dramę czasem mylnie zawęża się do tworzenia krótkich scenek bądź traktuje jako możliwe do wykorzystania tylko w szkole narzędzie pomocnicze w nauczaniu przedmiotowym. Raczej zabawę niż poważne narzędzie umożliwiające rzetelną edukację, zmianę postaw, wspomagające terapię. W Polsce wzorce angielskie zostały przejęte, choć w związku z ograniczeniami - najczęściej finansowymi - popularniejsze jest tworzenie warsztatów z wykorzystaniem technik dramowych niż długich i wymagających projektów dramowych. W Anglii takie projekty są bardzo popularne.

### Co wyróżnia dramę od innych metod edukacyjnych?

**Maria Depta:** Dramę wyróżnia to, że garściami czerpie z technik stosowanych w teatrze. W trakcie warsztatów dramowych uczestnicy m.in. wchodzą w role, tworzą scenki, biorą udział w improwizacjach, tworzą pomniki ze swoich ciał, często pracują z rekwizytami, tworzą historie. Uczestnicy tworzą wszystko sami, nie ma obowiązującego wzorca, dobrych i złych odpowiedzi. W tego rodzaju pracę zaangażowany jest nie tylko intelekt, ale także ciało, ruch, pojawiają się emocje. Jednocześnie dba się o wysoki poziom bezpieczeństwa psychologicznego m.in.: odgrywane scenki są fikcyjne, żegnamy się z rolą. Dramę wyróżnia także to, że jest interaktywną metodą edukacyjną. Uczestnicy uczą się nie tylko od trenera, ale także od siebie nawzajem. Stosując metody podające (np. wykład) czy aktywizujące (tak jak np. dyskusja, burza mózgów, quizy) prowadzący pozostaje głównym źródłem wiedzy. W dramie rola nauczyciela ulega przeobrażeniu, zawsze poza komunikacją prowadzący- uczestnik stymulowana jest także komunikacja pomiędzy uczestnikami.

### Jaki jest związek dramy ze sztuką?

**Maria Depta:** A czym jest sztuka? Istnieje mnóstwo podejść i definicji... Jeśli potraktujemy sztukę jako nazywanie czy wypowiedanie tego co zwykle nie jest nazywane czy wypowiedane to drama na pewno posiada taką właściwość. Często właśnie podczas improwizacji dramowej udaje się uchwycić dane zjawisko prawdziwie i głęboko, sięgając jego istoty... Prowadząc warsztaty dramowe często obserwowałam coś, co uważałam za sztukę. Jednak uzyskanie efektów artystycznych nigdy nie jest zasadniczym celem dramy. W dramie ważne jest doświadczenie uczestnika, zmiana, która zachodzi

często w środku, nie na zewnątrz. Praktycy dramy często podkreślają znaczenie samego procesu, który jest ważniejszy od produktu. Sztuka pojawia się niejako „przy okazji”. Nieobowiązkowo.

### **Na czym polega metoda dramy?**

**Maria Depta:** Drama jest metodą, której esencją jest wchodzenie w role i odgrywanie ich w umownych sytuacjach. Wchodząc w role wchodzimy w świat fikcji - a jednak problemy, konflikty, które w nim występują są prawdziwe. Prawdziwe są także nasze emocje, zachowania, które pojawiają się gdy jesteśmy w roli. Działania dramowe zawsze przygotowane są dla określonej grupy. Pracując ze studentami pedagogiki resocjalizacyjnej proszę ich o odegranie np. sytuacji trudnej rozmowy wychowawczej. Studenci wchodzą w role wychowawców mających przeprowadzić taką rozmowę i podopiecznych zakładu poprawczego. Sytuacja, którą im przedstawiam jest fikcyjna (bo bohaterowie, konkretna sytuacja zostali wymyśleni), ale problem, który w niej występuje jest prawdziwy i powszechny w życiu. Prawdziwe są też emocje i trudności, które pojawiają się w trakcie tej rozmowy. Doświadczenie takiej rozmowy jest bliskie doświadczeniu życiowemu. Różnica polega na tym, że w trakcie warsztatów możemy taką rozmowę „przećwiczyć”, omówić, zanalizować, wyciągnąć wnioski nie ponosząc konsekwencji swoich błędów. Celem takiej akurat pracy jest szkolenie umiejętności wychowawczych studentów.

### **Jaki jest związek dramy z teatrem i aktorstwem? Czy zawodowy aktor, będzie pracował swobodniej na warsztatach metodą dramy niż pozostali uczestnicy, którzy nie mieli wcześniej do czynienia ze sceną?**

**Maria Depta:** Drama korzysta z technik teatralnych - choćby improwizacji. I na tym związek z teatrem się kończy, a pojawiają się różnice. Bo np. efektem pracy teatralnej jest przedstawienie. W dramie zaś proces bycia w roli jest ważny sam w sobie i może być wystarczającym efektem końcowym. Drama tym różni się od teatru, że nie stosuje ścisłego podziału na widzów i aktorów, angażuje się np. całą grupę szkoleniową do działania, improwizowania w fikcyjnym kontekście. Brian Way - praktyk i teoretyk dramy pisał, że główna różnica pomiędzy dramą a teatrem polega na tym, że „teatr” jest przede wszystkim zainteresowany komunikacją pomiędzy aktorami a publicznością, drama doświadczeniem uczestników, niezależnym od jakichkolwiek funkcji komunikowania się z widzami. Zawodowi aktorzy oczywiście mają łatwość wchodzenia w role... i to często przeszkadza im w dramie. Bo tu nie chodzi o aktorski efekt, coś zewnętrznego, odegranego... Chodzi o doświadczenie, przeżycie wewnętrzne a nie wykonanie zadania aktorskiego.

### **Czy uczestnicy warsztatów dramowych powinni mieć określone predyspozycje, cechy takie jak np. wyobraźnia, kreatywność? Czy powinni mieć jakieś szczególne przygotowanie?**

**Aldona Żejmo-Kudelska:** Oczywiście, że nie :-) Żadne szczególne przygotowanie, ani predyspozycje nie są od uczestników wymagane. Drama nie jest zadaniem do wykonania. Często myślę o dramie jako o pytaniu, które jako prowadzący stawiam uczestnikom. Poprzez działania dramowe poszukujemy na to pytanie odpowiedzi. Nie ma złych i dobrych odpowiedzi. Są poszukiwania - i to one są ważne. Do tych poszukiwań nie potrzebujemy specjalnych predyspozycji, a jedynie gotowość do ich podjęcia.

### **Czy drama jest metodą dla nieśmiałych?**

**Aldona Żejmo-Kudelska:** Może być. Na pewno udział w warsztatach dramowych rozwija umiejętność wyrażania siebie, formułowania własnych opinii na forum grupy, zmniejsza lęk przed ekspozycją

społeczną. Pomaga więc w przełamywaniu barier związanych z komunikacją ze światem i drugim człowiekiem.

**Metoda dramy pomaga w wyrażaniu swoich emocji np. związanych z sytuacją konfliktu. Jak za pomocą tej metody można rozwiązać konflikt w swoim środowisku ( znajomych/ w pracy)? Jak przebiega ten proces?**

**Eliza Gniado:** Pracując dramą angażujemy uczestników na trzech poziomach: ciała, umysłu i emocji. Obszar emocji rzadko jest uwzględniany w tradycyjnych szkoleniach. Nazywamy te emocje, „nazywamy” konflikt. Wspólnie zastanawiamy się; co jest jego istotą? Co musiałyby się zmienić, aby mógł zostać rozwiązany? W trakcie omówień, uczestnicy słyszą się nawzajem; słyszą więc co czują i myślą osoby „skonfliktowane”. Mogą zobaczyć, przyjrzeć się motywacjom i emocjom jednej i drugiej strony konfliktu - „zajrzeć w ich świat”. I właśnie to zrozumienie jest „środkiem” do rozwiązania konfliktu. Ze zrozumienia wynikają rozwiązania satysfakcjonujące jedną i drugą stronę konfliktu.

**Drama pozwala doświadczyć. Jak poprzez dramę zdobywa się doświadczenie, czego mogą doświadczyć uczestnicy warsztatu, jakie korzyści niesie ze sobą udział w spotkaniach dramowych?**

**Aldona Żejmo-Kudelska:** Uczestnicy biorą udział w ćwiczeniach grupowych, które opierają się m.in. na odgrywaniu ról i scenek. Role te są specjalnie przygotowane przez prowadzącego. Ich celem jest umożliwienie uczestnikom nowego i świeżego spojrzenia na sytuacje problemowe poprzez „wcielenie się” w wyobrażonego bohatera roli. Drama zakłada pracę w grupie; uczestnicy pozostając w roli np. improwizują scenki, wspólnie tworzą opowieści, pogłębiają ich rozumienie - te doświadczenia są następnie omawiane i poddawane analizie. Uczestnicy mogą więc doświadczyć różnych trudnych sytuacji np. konfliktowych (z rodzicami, z szefem, z kolegą), które stają się okazją do refleksji: co w tej sytuacji mogę, chciałbym zrobić? Jak reaguję zwykle? Jakie są racje drugiej strony konfliktu? Moim zdaniem podstawową korzyścią jaką niesie udział w warsztatach dramowych jest poszerzenie perspektywy - nagle okazuje się, że wokół nas są inni ludzie i mają swoje racje :-). Dzięki temu, że zaczynam widzieć innych: ich postawy, emocje, przekonania, wyraźniej dostrzegam i wyodrębniam siebie: to co czuję i myślę ja. To pozwala na dojrzałą komunikację, gotowość do rozwiązywania konfliktów, racjonalne podejmowanie decyzji.

**Jeśli dobrze rozumiem, drama to balansowanie między fikcją, a rzeczywistością? Jak sprawić aby obie płaszczyzny nie zaczęły nam się ze sobą mieszać, a jednocześnie wyciągnąć ze swoich przeżyć jak najwięcej i wcielić wypracowane rozwiązania w życie?**

**Aldona Żejmo-Kudelska:** W rozgraniczeniu fikcji od rzeczywistości pomagają struktura zajęć dramowych. Warsztaty mają ściśle określoną strukturę która w uproszczeniu wygląda tak: przygotowanie do np. improwizacji, improwizacja, pożegnanie z rolą, omówienie doświadczenia z roli, jego analiza, wypracowanie rozwiązań możliwych do wykorzystania w pracy czy życiu osobistym. Struktura ta zapewnia poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności wydarzeń, a jednocześnie stwarza warunki dla pojawienia się nowych doświadczeń. Uzyskiwanie nowych doświadczeń odbywa się zawsze w ramach umownej roli - uczestnicy nie odgrywają sytuacji z własnego życia - chroni to ich prywatność i zapewnia bezpieczeństwo psychologiczne. I stawia granice; to była rola, tu jestem ja. Nad bezpieczeństwem psychologicznym uczestników, brakiem pomieszania świata fikcji i rzeczywistości - zawsze czuwa trener dramy. Gdy widzi że dzieje się coś niepokojącego - interweniuje, może np. przerwać improwizację. Najlepszą receptą na „skorzystanie” z warsztatów dramowych jest zaangażowanie się w nie... Pozwolenie sobie na doświadczenie, nie odcinanie się od emocji, wyciągnięcie wniosków. Osoby

zaangażowane emocjonalnie i intelektualnie zawsze najpełniej korzystają z dramy.

### **Gdzie stosuje się dramę, w jakich okolicznościach ta metoda sprawdza się najlepiej?**

**Eliza Gniado:** Pytając gdzie, masz na myśli obszary społeczne a nie fizyczne miejsca? :-)? Drama jest tylko narzędziem. To, jak ją stosujemy zależy od tego, kto to narzędzie trzyma w rękach. Terapeuta zastosuje dramę w terapii, animator społeczny w działaniach z lokalną społecznością, trener biznesu w realizacji szkoleń np. z zarządzania zespołem. Oprócz dramy - narzędzia - ważny jest więc sam prowadzący; jego cele, grupa z którą pracuje, pewna filozofia i etyka pracy.

### **Dramę można stosować również w biznesie. Mówi się, że drama angażuje umysł, ale także serce, czyli uczucia. W biznesie uczucia i emocje często podlegają wysokiej kontroli i w wielu sytuacjach trzeba je „wyłączyć”. Jak to ze sobą pogodzić? W jakich sytuacjach i jakie dodatkowe korzyści może wnieść drama do biznesu?**

**Eliza Gniado:** Tak, to prawda, że w relacjach biznesowych o emocjach się nie rozmawia wcale lub rzadko. Jednak nie oznacza to tym samym, że osoby ze świata biznesu emocji nie odczuwają. Raczej nie poświęcają im wystarczającej uwagi, nie doceniają ich znaczenia, wpływu na działanie własne i innych osób. Moje doświadczenie jest takie: jeśli na szkoleniu zbuduje się dobrą atmosferę; wprowadzi jasne zasady, zadba o odpowiedni poziom zaufania, uczestnicy chętnie odkryją inne, poza intelektualnym, światy. Cenne w dramie jest to, że niezależnie od tego co uczestnik powie i zrobi będąc w roli, po wyjściu z niej zawsze może powiedzieć „to nie byłem ja, tylko sobie eksperymentowałem”. Zdejmuje to element oceny, mocno obecny podczas szkoleń biznesowych. Uczestnicy zaczynają dostrzegać że mogą „poeksperymentować”, czasem trochę się powygłupiać - i nic się nie stanie. To pozwala im się rozluźnić, poczuć swobodniej, a z własnego doświadczenia wiemy, że „bez lęku uczyliśmy się lepiej”. Moim zdaniem drama do biznesu wnosi emocje i empatię; chęć przyjrzenia się motywacjom drugiej osoby, próbę jej zrozumienia. To jej wielka wartość.

### **Na co powinien zwrócić uwagę trener, który po raz pierwszy planuje zastosować ćwiczenia z wykorzystaniem dramy podczas warsztatu?**

**Aldona Żejmo-Kudelska:** Na swoją gotowość do tego, by poeksperymentować z nową rolą trenera. Trener dramy jest raczej organizatorem procesu nauczania, pracuje na procesie grupowym, w którym uczestnicy uczą się przede wszystkim od siebie nawzajem, wspólnie doświadczając a następnie omawiając i analizując. To musi oznaczać zmianę dla trenera; przestaje być tym, który wie... Zadałabym więc pytanie: czy pozwolisz grupie na poszukiwanie jej własnych rozwiązań?

### **Jakie korzyści przynosi stosowanie metody dramy w pracy terapeutycznej? Kiedy klient może osiągnąć najlepsze efekty?**

**Aldona Żejmo-Kudelska:** Zastosowanie dramy w procesie terapeutycznym jest często wyodrębniane jako niezależna dziedzina zwana dramaterapią. Dziedzina, w której poza tradycyjnym „słowem” są obecne inne formy wyrazu np. obraz, improwizacja. Można założyć, że pacjent w procesie twórczym dokonuje symbolizacji treści nieświadomych. Symbolizacja którą stworzył jest źródłem fantazji pozostałych członków grupy terapeutycznej - ich fantazje i interpretacje zwrotnie oddziałują na pacjenta i powodują, że ma on poszerzony dostęp do swojego obszaru nieświadomego. A korzyść z tego mamy taką, że gdy człowiek zyskuje świadomość siebie i swoich wewnętrznych konfliktów jest w stanie wziąć odpowiedzialność za swoje życie i zacząć właśnie świadomie je kształtować.



### Na pytania odpowiadały:

#### **Maria Depta**

Ukończyła Instytut Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji UW, oraz Pomagisterskie Dzielne Studium Dziennikarstwa UW. Jest absolwentką szkoły trenerów biznesu FRDL, rocznych studiów dramy stosowanej w Exeter University (Wielka Brytania), rocznych Warsztatów Praw Człowieka (specjalizacja edukacja). Od 2002 tworzy i realizuje warsztaty, szkolenia, społeczne i edukacyjne projekty oparte na metodzie dramy, TIE (Theatre in Education) i Teatru Forum. Obecnie jest doktorantką na wydziale psychologii w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej.

#### **Eliza Marlena Gniado**

Ukończyła Uniwersytet Warszawski (IPSiR) i Studia Podyplomowe - Zarządzanie Personalem. Jest trenerem i coachem Akademii TROP, dyplomowanym instruktorem teatralnym. Ma ponad dziesięcioletnie doświadczenie szkoleniowe i biznesowe. Specjalizuje się w szkoleniach rozwijających umiejętności psychospołeczne uczestników. Obecnie realizuje projekty szkoleniowe w biznesie wykorzystując z powodzeniem metodę dramy. Jest wykładowcą Szkoły Trenerów Biznesu Akademii TROP i Firmy 2000.

#### **Aldona Żejmo-Kudelska**

Ukończyła Instytut Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji UW. Jest trenerem warsztatu rekomendowanym przez PTP i STOP. Ukończyła Szkołę Trenerów Biznesu TROP oraz roczny kurs dramy w Stowarzyszeniu ASSITEJ. Od 2001r. tworzy i realizuje wykorzystując metodę dramy projekty psychoedukacyjne dla młodzieży, warsztaty szkoleniowe, szkolenia z zakresu tzw. umiejętności miękkich dla biznesu. Obecnie doskonali swoje umiejętności uczestnicząc w warsztatach The British Association of Dramatherapists w Londynie.