

Jak to się dzieje, że drama działa?

Maria Maruszczczyk

Z międzynarodowych badań wynika, że uczestnicy warsztatów dramowych są bardziej twórczy, elastyczni, aktywni, przedsiębiorczy, bardziej tolerancyjni w prównaniu do osób, które nie uczestniczyły w takich zajęciach. Drama stosowana DZIAŁA, ale JAK?

Międzynarodowe badania projektu DICE (Drama Improves Lisbon Key Competences, 2010) przeprowadzone na 4500-osobowej próbie w 12 różnych krajach, również w Polsce, wykazały, że udział w warsztatach dramowych wpływa na lepsze poczucie własnej wartości, uczestnicy w większym stopniu akceptują mniejszości narodowe i grupy zagrożone wykluczeniem społecznym, są bardziej przedsiębiorczy, elastyczni i kreatywni, a nauczyciele wyżej oceniają ich aktywność. Zasadne pytanie jest, jak działa metoda wpływająca na tak wiele obszarów?

Odpowiedzi można szukać w **biologicznym funkcjonowaniu mózgu**. Drama stosowana opiera się na naturalnej dla (większości) ludzi skłonności do empatyzowania, ale również umiejętności odgrywania ról.

Skoncentrujmy się na początku na empatyzowaniu. Dzięki układowi neuronów lustrzanych (MNS – *mirror neurons system*) poprzez zwykłe obserwowanie danej czynności ludzki mózg reaguje tak, jakby sam wykonywał tę czynność (Rizzolatti i inni, 2006). Patrząc jak osoba się uśmiecha w naszym mózgu aktywują się dokładnie te same struktury odpowiadające za mimikę twarzy, pomimo faktu, że nie musimy oddzwajemniać tej reakcji. **Wystarczy, że jesteśmy widzami a już anagżujemy się w cudze działanie**. Dzięki tej właściwości uczymy się przez obserwację (Bandura, 1962).

Jeżeli chodzi o odgrywanie roli, to sztampowym przykładem zachowywania się w określony sposób poprzez nabycie pewnym atrybutów jest eksperyment Zimbardo (1971; w: Meyer, 2007). Jedynie poprzez ubranie się w stroje więźniów lub policjantów studenci zachowywali się w sposób zgodny ze społecznym wyobrażeniem roli, jaką im losowo przypisano. Policjanci stawali się coraz bardziej brutalni, ponieważ czuli, że posiadają władzę i autorytet. Oczywiście jest to przykład bardzo ekstremalny, jednak w codziennym życiu wcielamy się w sytuacje, w których **automatycznie „odgrywamy” swoje role**. Czasami jest to dla nas wygodne, lecz czasem jest źródłem konfliktu i cierpienia.

Skąd bierze się umiejętność wchodzenia w role? To również mechanizm ewolucyjny. Dlatego, **aby korzystać z dramy stosowanej nie trzeba być profesjonalnymi aktorami**, ponieważ każdy posiada zdolność do odgrywania sytuacji – jak napisano wcześniej. Od najmłodszych lat bawimy się „w dom”, „szkołę”, „wojnę”, „odkrywców skarbów” itd. Dzieci wcielają się i odgrywają role, które pozwolą im nabyć umiejętności potrzebne w życiu dorosłym tj. współpraca, znajomość procedur codziennych np. podawanie i jedzenie obiadu itd. Jest to pewnego rodzaju symulacja życia.

Podobnie drama jest właśnie symulacją życia. Augusto Boal stwierdził „Nieważne, że działanie jest fikcyjne, ważne, że to działanie”. I jest to prawda. Nasz mózg nie widzi wielkiej różnicy między tym co prawdziwe i nieprawdziwe, działa zawsze tak samo. I to jest klucz do skuteczności dramy.

W bezpiecznych warunkach uczestnicy warsztatów dramowych mogą trenować nowe umiejętności tak, **jak gdyby było to naprawdę i dzięki temu szlifować je, szukać rozwiązań i alternatywnych strategii działania.** Bazując na naturalnych skłonnościach każdego człowieka do odgrywania roli i empatyzowania z innymi można stworzyć przestrzeń do zmiany, która jak pokazują badania, jest trwała.

Literatura:

Bandura, A. (1962). *Social Learning through Imitation*. University of Nebraska Press: Lincoln, NE.

Kto rzuca kostką? Badania DICE <http://www.dramanetwork.eu/file/Kto%20rzuca%20kostka1.pdf>

Myer, D. G. (2007). *Exploring Social Psychology*. The McGraw – Hill Companies: New York.

Rizzolatti, G., Fogassi, L., Gallese, V. (2006). *Mirrors in the Mind*. Scientific American. [http://www.utexas.edu/cola/depts/english/files/pdf/Mirrors in the Mind.pdf](http://www.utexas.edu/cola/depts/english/files/pdf/Mirrors%20in%20the%20Mind.pdf)