

Refleksje nad mądrością trenera dramy

*„Wiem - słowo jak krem
krem na zmarszczki w mojej głowie”*

Andrzej Poniedziałki

Na podstawie pracy zaliczeniowej na koniec Szkoły Trenerów Dramy
napisanej przez absolwentkę II edycji - Antoninę Mużdżak
(kontakt: www.wygrajztrema.blog.pl / antonina_mużdżak@o2.pl)

Czy trener dramy jest ekspertem, nauczycielem, przewodnikiem? A może powinien być kolegą uczestników, partnerem w ich doświadczeniach warsztatowych? Czy jego rola może ograniczyć się do bycia strażnikiem struktury, który jedynie nadaje ramy temu, co dzieje się podczas spotkania? Lepiej żeby dzielił się swoimi przemyśleniami czy żeby tylko empatycznie słuchał? Każde z tych pytań to temat na długie rozważania. Ja chciałabym skupić się na pierwszym wymienionym w nich określeniu - ekspert.

Dotychczas to słowo kojarzyło mi się raczej z doradcami i profesorami, którzy wypowiadają się na niezrozumiałe dla mnie tematy, jak polityka, ekonomia czy gospodarka. Ale zauważam, że eksperci wkraczają także na teren tzw. rozwoju osobistego. I tak możemy znaleźć dziesiątki szkoleń, warsztatów, artykułów, poradników, konferencji i (nowość!) webinarów, które obiecują nam, że obecność takiego czy innego eksperta zapewni nam asertywność w jeden weekend, motywację w 6 godzin albo skuteczną komunikację po wysłuchaniu jednego wykładu. Czasem nawet wystarczy jedno nagranie w Internecie, żeby „zwiększyć swoją pewność w 60 sekund” [1] ! Najczęściej jednak poznanie tych wspaniałych metod kończy się westchnieniem: „Całkiem ciekawe... Ale u mnie nie działa”. Na szczęście w dramie jest inaczej.

Moje pierwsze doświadczenie z niewiedzą w dramie związane było z rolą uczestnika krótkiego warsztatu prezentującego tę metodę. Pamiętam moją dezorientację odnośnie tego, co wydarzyło się w moich emocjach, myślach i ciele. I mimo tego, że było to dla mnie trudne doświadczenie (byłam w roli szefa, który dyskryminuje pracownika z niepełnosprawnością i miałam za mało czasu na wyjście z roli i jej omówienie), to przeze wszystkim doświadczyłam siły i wolności dramy. Jak to rozumiem? Dając uczestnikom tak silne doświadczenie, nie możemy przewidzieć, jakie reakcje i wnioski z niego wyniosą. Więc tym samym pozwalamy im na wolność w tym zakresie. I jako uczestniczka pierwszego swojego dramowego warsztatu poczułam właśnie to - wolność własnych doświadczeń od wyobrażeń czy zamierzeń trenera.

TEATR ZAANGAŻOWANY

Kolejny etap moich rozmyślań o niewiedzy odbył się już w roli trenera, a dokładniej trenera warsztatów dla dzieci i młodzieży. W tamtym czasie prowadziłam je dosyć często i raczej „tradycyjnymi” metodami. Najtrudniejszymi momentami tej pracy było dla mnie konfrontowanie się z brakiem zaangażowania uczniów oraz skupianie się podczas projektowania aktywności na pytaniu: „Jak to zrobić, żeby oni doszli do tego, że...?”. Uświadomiłam sobie wtedy, że w dramie nie muszę mieć gotowych wniosków i spinać się, czy dzieci na pewno je zauważą i do nich dojdą. Właściwym celem jest rozbudzenie refleksyjności, świadomości, samo poruszenie danego tematu. To, że dziecko samo zada sobie ważne pytanie, jest cenniejsze niż to, czy odnajdzie narzuconą mu przez nauczyciela odpowiedź. I szczerze mówiąc, wolę przyczyniać się do kształtowania przyszłych „nie wiedzących, a myślących” pokoleń. Najlepszym przykładem takiego oddziaływania jest dla mnie Teatr Forum. W tej metodzie wciąż zadziwia mnie to, że w tak krótkim czasie można poruszyć aż tyle ważnych wątków, angażując jednocześnie naprawdę dużą liczbę uczestników. Cieszę się, że na mojej dramowej drodze miałam możliwość spotkania z nimi na jednej scenie.

Kolejne doświadczenie związane z niewiedzeniem, o którym chcę napisać, jest bezpośrednim powodem wszystkich rozmyślań na ten temat. Zapewne to dlatego, że dotyczy ważnego kawałka moich zainteresowań i aktywności. Na pewno też dlatego, że było rozłożone w czasie i było jednym z ważniejszych moich projektów i osiągnięć. Tym doświadczeniem jest prowadzenie warsztatów „Wygraj z tremą”. Przez półtora roku odbyło się 8 grup warsztatowych - 5 związanych z moją pracą magisterską, w których wzięli udział uczniowie szkół muzycznych i 3 grupy otwarte. Mimo że miałam już doświadczenia trenerskie zanim zdecydowałam się prowadzić te warsztaty i także mimo tego, że byłam kiedyś uczennicą szkół muzycznych, więc znam specyfikę tej grupy - zdecydowałam, że pierwsze warsztaty będą miały charakter pilotażowy. Miało to pozwolić mi sprawdzić siebie w nowym temacie, wypróbować i dopracować scenariusz, ale także (a dziś mogę przyznać, że chyba przede wszystkim) zmniejszyć mój lęk. A dotyczył on głównie tego, że wydawało mi się, że uczestnicy będą oczekiwać ode mnie bycia ekspertem i tego, że o tremie będę wiedzieć wszystko. Moje obawy szły nawet dalej - myślałam, że młodzi muzycy będą chcieli, bym była wręcz czarodziejką, która odczaruje ich z tremy lub przynajmniej da jedną, uniwersalną metodę na poradzenie sobie z nią. Wszystkie te obawy na szczęście okazały się tylko wytworem mojej wyobraźni, a warsztaty pilotażowe spełniły swoją funkcję - upewniłam się w roli prowadzącej spotkania na ten konkretny temat, a także poznałam dokładniej kilka pierwszych trem [2] .

Tak przygotowana i uspokojona przeprowadziłam kolejne 4 grupy warsztatów z muzykami. Było to jedno z moich najważniejszych zawodowych doświadczeń, a najważniejsze - trenerskie. Myślę, że było kluczowe dla decyzji o uczestnictwie w Szkole Trenerów i rozwoju w tym właśnie kierunku. Spotkania dawały mi mnóstwo radości, satysfakcji i spełnienia. Mimo tego, że odbywały się w weekendy (a większość z nich na dodatek rano), to po każdym spotkaniu czułam się, jakbym unosiła się 10 cm nad ziemią. Czułam, że robię coś, do czego się nadaję i zarówno bezpośrednie wypowiedzi i zachowania uczestników, jak i ankiety ewaluacyjne potwierdzały ten wniosek. Do dziś pamiętam zdanie z ankiety o tym, że dla jednej z osób

TEATR ZAANGAŻOWANY

bardzo ważne było to, że pamiętałam wypowiedzi i przykłady uczestników, które oni podawali na wcześniejszych spotkaniach. Utkwiło mi to w pamięci, ponieważ zdałam sobie sprawę z tego, że w czasie prowadzenia moja pamięć i uwaga były naprawdę wyostrzone, a na co dzień mam wiele zastrzeżeń co do ich działania. Zinterpretowałam to jako wyjątkowy poziom zaangażowania w prowadzenie i bardzo aktywne słuchanie uczestników, co było kolejnym argumentem na to, że trenerstwo „to jest to”. Pamiętam też wiele zdań z ankiet dotyczących zachwytu uczestników nad tym, że właściwie cała wiedza, którą wynoszą z zajęć, pochodziła od nich samych, a nie ode mnie. Wtedy już zupełnie przestałam obawiać się i oczekiwać tego, że mam być ekspertem.

Ale wszystko, co dobre, kiedyś się kończy i ten optymistyczny opis w pewnym momencie przestał być aktualny. Kolejne grupy odbywały się planowo, ale już bez takich „emocjonalnych fajerwerków”. Pierwsza diagnoza, którą sobie postawiłam, brzmiała: rutyna. Więc przewróciłam scenariusz warsztatów do góry nogami, „udramowiłam” go, uatrakcyjniłam jeszcze bardziej, poprowadziłam kolejną grupę i... zrozumiałam, że prawidłowa diagnoza brzmi: wiedzenie. To, co zmieniło się przez ten czas, to moja wiedza na temat tremy - zarówno ta naukowa, jak i praktyczna. Siłą rzeczy pewne tematy, problemy, wnioski w którymś momencie zaczynają się powtarzać. Mimo że każda trema jest trochę inna, to każda kolejna staje się niestety coraz mniej wyjątkowa. Paradoks polega więc na tym, że na początku chciałam być ekspertem, a gdy zrozumiałam, że nie muszę nim być i że wręcz niebycie nim mi pomaga, to wtedy właśnie trochę się nim stałam. Po tej refleksji zauważyłam, że mam teraz porównanie bycia w tych dwóch stanach - „niewiedzenia” i „wiedzenia”. Obydwa mają swoje wady i zalety. Moim zadaniem jest więc stanąć teraz gdzieś w pośrodku i korzystać z tych elementów, które pomagają być empatycznym, uważnym i kompetentnym trenerem.

Moim ostatnim, także bardzo ważnym, doświadczeniem było prowadzenie warsztatu pt. „W poszukiwaniu (pewności) siebie”. Miałam nadzieję, że temat, którym nie zajmowałam się jeszcze jako trenerka obudzi nowe pokłady energii. I owszem, nie narzekałam na rutynę, a energii miałam naprawdę dużo. Ale temat eksperckości nie ominął mnie i tym razem. W dodatku dotyczył nie tylko posiadania wiedzy w konkretnym obszarze, ale ogólnie w temacie rozwoju osobistego. Co mam na myśli? Spotkanie trenerów i uczestników warsztatu jest zawsze spotkaniem osób będących na różnym etapie drogi - rozumianej zarówno jako to, co każda z tych osób przeżyła w swoim życiu, jak i moment w wewnętrznym rozwoju, niezależnym od wieku, a bardziej od poziomu samoświadomości i refleksyjności. Siłą rzeczy trener, który rozwojem osobistym zajmuje się na co dzień i zawodowo, który skończył studia, szkolenia, kursy, przeczytał kilka książek i nawet ze znajomymi rozmawia na takie psychologiczne tematy - ma tych doświadczeń najczęściej więcej od uczestnika, który ma z nimi okazjonalny kontakt.

Z tego właśnie powodu w czasie warsztatu pojawiały mi się myśli dotyczące tego, że „ja jestem w innym momencie tej drogi”, że „te kwestie mam już przerobione”. Ucieszyłam się, że mimo świadomości takich myśli, nie wpłynęło to na moje zaangażowanie w warsztat i historie uczestników. Dużo rozmawialiśmy z drugą trenerką na ten temat i zastanawiałam się, czemu

to zawdzięczam. Pojawiały mi się wtedy w głowie takie zdania jak: „akceptuję każdego uczestnika i to, na jakim jest etapie”, „chcę im towarzyszyć i wspierać w tym momencie”, „pozwalam sobie, żeby być tylko przystankiem na ich drodze rozwoju - a niekoniecznie najważniejszym, zwrotnym punktem”. Ucieszyłam się z tej postawy, którą w sobie odkryłam. Myślę, że idę w dobrym kierunku jeśli chodzi o postawę trenerki dramy i bardzo jestem ciekawa, jakie wnioski na ten temat przyniosą mi kolejne prowadzone warsztaty.

Wszystkie te rozważania kończę z kilkoma wnioskami. Pierwszy z nich jest taki, że pewnych rzeczy nie da się nauczyć. Ja sama jak myślę o swoich osobistych zmianach, to nie jestem w stanie wymienić jednego czynnika, który na nie wpłynął. Nie jestem nawet w stanie wymienić ich wszystkich, bo o wielu drobnych impulsach na pewno dawno zapomniałam. Cała ta nauka nowych postaw, ta osobista zmiana dzieje się tam gdzieś pomiędzy i końca nie wiadomo gdzie. Moim mottem w pracy trenerskiej będzie więc w najbliższym czasie chęć podarowywania uczestnikom takich dobrych impulsów, podarowywanie im dobrych doświadczeń - m.in. bycia w otwartej, akceptującej i szanującej się grupie. Żeby pomiędzy tymi dobrymi impulsami mogła dziać się w nich taka zmiana, jakiej chcą.

Drugi wniosek dotyczy tej wolności, która pojawia się, gdy trener warsztatów właśnie nie jest ekspertem. Ta wolność własnych doświadczeń i wniosków w dramie, ich niezależność od trenera, sprawia według mnie, że to uczestnik staje się za nie odpowiedzialny. Staje się odpowiedzialny za siebie.

Ostatnia myśl dotyczy tego, że wraz z kolejnymi etapami pisanie tej pracy coraz bardziej zdawałam sobie sprawę, że wybór jej tematu nie był przypadkowy. W rozważaniach trenerskich nadałam temu nazwę „eksperckości” czy „wiedzenia”, w moich osobistych przemyśleniach nazywam to „mądrością”. Widzę teraz, że przez ostatni rok dramowej i życiowej podróży jako trenerka przestałam wiedzieć i zaczęło mi być z tym ok., a jako człowiek przestaję być mądra, a zaczynam być coraz bardziej sobą. Ten drugi proces byłby tematem na drugą taką pracę, ale najważniejsze jest to, że obydwie te zmiany są takimi zmianami, jakich chcę. I dziękuję całej ekipie Drama Way za bycie wieloma dobrymi doświadczeniami i dobrymi impulsami, bo dużo się tam pomiędzy nimi działo!

Antonina

Muźdzak

Ukończyła Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego oraz Szkołę Trenerów Dramy Drama Way. Jest autorką projektu „Wygraj z tremą” (www.wygrajztrema.blog.pl) - warsztatów i spotkań dotyczących radzenia sobie z tremą. Tym zagadnieniem zajmuje się także naukowo w ramach studiów doktoranckich na Wydziale Psychologii UW. Jej ogromną pasją jest praca z młodzieżą - od wielu lat pracuje jako wychowawca kolonijny, prowadząc warsztaty na obozie psychologicznym „Sekrety Umysłu”, jest także psychologiem i nauczycielem muzyki w

gimnazjum oraz liceum. W przyszłości chce rozwijać swoje umiejętności terapeutyczne, mediacyjne i... teatralne.

Przypisy

- [1] Autentyk: <http://bartekpopiel.pl/jak-zwiekszyc-pewnosc-siebie-w-60-sekund/>
- [2] W warsztatach „Wygraj z tremą” jednym z ważniejszych założeń było oddzielanie osoby od problemu (wywodzące się z terapii narracyjnej) i opisywanie tremy jako czegoś zewnętrznego. Takie podejście ma m.in. pomóc w zauważeniu własnego wpływu na swoje samopoczucie przed występem i aktywnego podejścia do problemu. Jednocześnie trema jest bardzo indywidualnym zjawiskiem, każdy przeżywa ją inaczej, dlatego pozwalam sobie na liczbę mnogą i czasem mówię, że „poznałam wiele trem”. Każdy warsztat składał się z trzech cotygodniowych spotkań.