

### PSIHODRAMA – TERAPIJA IGROM

*Jeste li ikada vidjeli nesretnoga konja? Jeste li ikada vidjeli pticu u depresiji? Jedan od razloga zašto ni ptice niti konji nisu nesretni jest taj što ne pokušavaju impresionirati druge ptice niti konje.*

*(Dale Carnegie)*

“Sadašnja bolest našega društva je kompulzivni komforitet”, napisao je svojedobno Jacob Levy Moreno. Vjerujući da je osnovni problem ljudi u tome što, uvjetovani načinom odgoja te vlastitim i tuđim očekivanjima, pokušavaju biti ono što nisu umjesto da otkriju i izraze ono što jesu, on se cijeloga života trudio pomoći im da u međusobnoj interakciji budu autentični, podržavajući i topli. Smatrajući da sam razgovor, poput onoga u psihoanalitičkim ordinacijama, nije dovoljno poticajan, tražio je prikladnije i kreativnije načine približavanja ljudima i njihovom unutarnjem svijetu. Fasciniran kazalištem i dječjom igrom, osobito njihovim spontanom dijeljenjem i preuzimanjem raznih uloga kroz koje, izražavajući razne dijelove sebe, govore o onome što ih zaokuplja, osmislio je psihodramu želeći ljude potaknuti na to da ponovno probude u sebi iskrenost, spontanost i kreativnost – čudesne osobine djeteta koje svijet čine tako magičnim i privlačnim.

### U ČEMU JE BIT PSIHODRAME

Nadahnut djelom ljudi koji su mijenjali svijet poput Sokrata, Isusa, Christofora Columba te hasidsko-židovskog filozofa Martina Bubera (koji je u knjizi “Ja i ti” prvi pisao o vrijednosti istinskoga dijaloga među ljudima), u osnove tog novog pravca u psihoterapiji Moreno je utkao dvije bitne ideje: ljudski susret i grupu kao okvir unutar kojega i pred kojim se taj susret odvija.

Malo je istinskih susreta među ljudima: zatvoreni u uske okvire svoga svijeta, često su ljudi suštinski nezainteresirani za svoje sugovornike; mnogi susreti su površni, nedoživljeni, promašeni, konfliktni... Indijanci kažu da ne možete istinski upoznati nekoga niste li barem godinu dana hodali u njegovim mokasinama. Razmišljajući o tome kako pomoći ljudima da se bolje razumiju, Moreno je došao na ideju tzv. zamjene uloga. Uđemo li makar na trenutak „u kožu“ drugoga ljudskog bića, lakše se možemo uživjeti u njegovu situaciju, osjetiti njegovu tjeskobu. Kad i taj drugi „pogleda kroz naše oči“, polako se počinjemo razumjeti i suosjećati jedno s drugim.

Sudjelujući u radu terapijske grupe imamo priliku susresti se s različitim ljudima i njihovim pričama, čime dobivamo mnogo podrške te izazova. Razlike među članovima grupe i šarenilo problema koje iznose pružaju realniju sliku o ljudima s kojima živimo i susrećemo se i u svojoj svakodnevnici, što cijeli proces čini zanimljivijim i dinamičnijim.

U psihodrami koristimo razne oblike komunikacije: vodeći računa i o neverbalnim načinima izražavanja, vraćamo pozornost na cjelokupnoga čovjeka i njegovu komunikaciju sa sobom samim ali i s drugim čovjekom. Kroz akciju i praćenje neverbalnih znakova znatno brže dolazimo do srži problema. I ako protagonist (osoba koja igra svoju psihodramu) u nekom trenutku nije u stanju verbalizirati ono što se u njemu događa, njegovo tijelo je u bliskom kontaktu s predsvjesnim pa i nesvjesnim psihičkim procesima te možemo primijetiti da npr. cupka nogom, oskudno ili ubrzano diše, nemirno kruži očima, grči mišiće lica ili ruku. Obratimo li na to pozornost, ubrzo ćemo doći do osjećaja skrivenih iza nesvjesnih pokreta tijela te znatno lakše nastaviti terapijski rad.

Psihodrama je zanimljiv način rada na sebi, kojim mnogo dobiju i oni koji u određenom trenutku nisu spremni izložiti se. Gledajući tuđu psihodramu, polako i neosjetno uplovljavamo u nju, poistovjećujući se s njezinim akterima, plačući, smijući se i ljuteći se u sebi zajedno s njima te zajedno s njima tražeći putove izlaska iz slijepih ulica, u kojima su bili zaglavljani.

Vrteći paralelno u glavi film vlastitih slijepih ulica i putova izlazaka iz njih.

### **KOME SE PREPORUČUJE TAKAV NAČIN RADA?**

Član psihodramske iskustveno-psihoterapijske grupe može postati svatko, bez obzira na dob, spol, zanimanje, interese, hobije, stavove itd., pod uvjetom da nije u trenutačno akutnom psihotičnom šubu, ovisan o psihoaktivnim supstancijama (poput droga, alkohola i sl.), kojih se ne želi odreći, ili pak agresivna, izrazito destruktivna osoba koja bi mogla ugroziti druge članove grupe.

Kao psihoterapijska metoda, psihodrama je prikladna za sve koji žele istražiti svoje mogućnosti, snage i sposobnosti te riješiti neke probleme i dileme, donijeti važne životne odluke ili pak suočiti se i lakše nositi s nevoljama i odlukama njima važnih ljudi. Posebno je korisna za stidljive, povučene osobe koje teško uspostavljaju kontakt i komuniciraju s drugima te im funkcioniranje u raznim grupama i kolektivima predstavlja težak, ponekad i zastrašujući zadatak. Pored toga, koristit će i ljudima koji se osjećaju posve zdravima te samo žele poboljšati odnose sa svojom okolinom te izrasti u bolje osobe.

U početku bilo kakvog psihoterapijskog rada ljudi često postavljaju pitanje hoće li se kroz to promijeniti, postati „netko drugi“. Istina je da rad na sebi mijenja, ali ta promjena usmjerena je na otkrivanje i iscjeljivanje traumama i predrasudama potisnutih dijelova sebe, osvještavanje i priznavanje svojih intrinzičnih vrijednosti i želja te razvijanje osobina i vještina koje pomažu ostvarenju kvalitetnijeg i svrsishodnijeg života.

### **PRI ČEMU POMAŽE?**

Uz pomoć psihodrame možemo istražiti važne životne teme te riješiti brojne probleme koji nas ograničavaju i frustriraju. Raspon mogućih tema vrlo je širok – od uobičajenih svakodnevnih

problema i nesuglasica do dubokih trauma, koje sežu i do nekoliko generacija unatrag te raznih psihosomatskih ili pak duhovnih problema, pitanja i sumnji.

Odigravanjem i rješavanjem svojih tema na psihodramskoj sceni možemo:

- otkriti korijene naših problema i naučiti se rješavati ih bez obzira na to je li riječ o problemima s okolinom ili pak onima unutarnje naravi
- postati osjetljiviji prema sebi i drugima
- naučiti prepoznavati neverbalne znakove te skrivene poruke i manipulacije u interakciji s drugima
- razviti vještine komunikacije i prikladnog rješavanja konflikata s ljudima
- doći u kontakt s duboko potisnutim snažnim osjećajima tuge, straha, ljutnje, bijesa i sl. te naučiti izraziti ih na zdrav način, ne povređujući sebe i druge
- osloboditi se raznih fobija, napadaja panike i drugih tegoba vezanih uz strahove i tjeskobu
- razriješiti i iscijeliti razne traume poput diskriminacije, zlostavljanja, življenja u izbjeglištvu...
- naučiti nositi se s raznim životnim problemima i okolnostima koje ne možemo promijeniti (primjerice, teška bolest ili smrt bliske osobe ili pak vlastita teška tjelesna ili psihička bolest)
- postati opušteniji, spontaniji, kreativniji, naučiti se ponovno igrati, smijati, radovati se i malim stvarima poput djece
- razviti samosvijest, samopouzdanje i asertivnost
- naučiti prepoznati i poštovati vlastite i tuđe granice
- naučiti lakše i kompetentnije donositi razne odluke
- osloboditi se straha od autoriteta i naučiti postaviti se prema njima na zdrav i svrsishodan način
- osloboditi se predrasuda, postati tolerantniji i suosjećajniji te sposobniji na dobar način funkcionirati u grupi i timskom radu
- i još mnogo, mnogo toga

### KAKO TO IZGLEDA

U psihodrami se problem ne analizira već se, nakon nekoliko uvodnih rečenica u kojima se dogovara tema i svrha rada, on istražuje na sceni. Premda neki elementi psihodrame podsjećaju na kazališnu predstavu, riječ je o ozbiljnoj psihoterapijskoj metodi koja tim načinom rada pomaže ljudima da se upoznaju sa svojim unutarnjim svijetom te razriješe neki unutarnji ili vanjski konflikt. U skladu s tim, članovi psihodramske grupe ne trebaju imati glumačkog talenta (naprotiv, često upravo glumci, koji su navikli distancirati se od uloga koje igraju, imaju problema prepustiti se iscjeljujućoj moći psihodrame), budući da se na psihodramskoj sceni ne glumi već odigrava neki prizor ili konflikt iz protagonistova stvarnog svijeta, pri čemu i oni koji su izabrani za uloge njemu bliskih ljudi ne „glume“ već, izgovarajući ono što protagonist „misli da ti ljudi misle“, pomažu protagonistu da na drugi način vidi problem koji ga muči te nađe nova svrsishodnija rješenja.

Da bi se „predstava“ mogla odvit, potrebno je uglasiti nekoliko elemenata. Osnovni elementi psihodrame su: protagonist kao „glavni glumac“, grupa kao „publika“, voditelj kao režiser, ljudi koji će odigrati određene uloge te pozornica, tj. scena na kojoj će se psihodrama odigrati.

Kao što sam spomenula, protagonist je osoba koja na sceni odigrava neki problem ili situaciju iz svoga života, oživljavajući njihove razne aspekte te isprobavajući mogućnosti za koje u stvarnom životu nema ili (još) nije imao prilike. Scena je dio prostorije na kojemu će biti uprizoren komadić protagonistove životne priče. Kako bi je oživio, protagonist će se poslužiti priručnim rekvizitima poput vješalica, laganih stolica, stolova i sl., koji će „glumiti“ ormare, krevete i ostale sastavne dijelove nekog prostora iz njegova života, a ponekad i ljude, kako bi se predstavljena situacija doimala što stvarnijom. S druge pak strane, u prostoru odvojenom od scene, grupa u ulozi publike čuva svijest o realnom vremenu i prostoru. No, za razliku od publike u kazalištu, članovi psihodramske grupe nisu pasivni gledatelji već i sami sudjeluju u drami igrajući uloge protagonistu bliskih ljudi ili raznih dijelova njegove osobnosti. Ponekad se, potaknut događanjem na sceni, „umiješa“ i netko od drugih članova grupe sugerirajući neku rečenicu i sl., što tijek psihodramske akcije može zaokrenuti u nekom drugom smjeru (u psihodrami se ta intervencija naziva *dubliranjem*). Na taj način grupa, poput kora u klasičnoj antičkoj drami, odslikava ili komentira događaje na sceni. S druge strane, režiser – voditelj psihodrame postupno protagonista usmjerava prema rješenju problema ili situacije, pomno prateći njegove osjećaje, riječi i kretnje te vodeći pritom računa o tome da na odgovarajući način i grupa bude uključena u zbivanja na sceni.

*Jedino pravo znanje stekli ste kada ste od poznatoga krenuli prema nepoznatome.*

*(Claude Bernard)*

Svaka psihodramska seansa prolazi kroz tri faze.

Početnim zagrijavanjem pokreću se osjećaji i priprema teren za akciju, koja će uslijediti. Potaknuti određenim zadatkom, ljudi se na neki način odmiču od vanjskoga svijeta dolazeći u kontakt sa sobom, svojim mislima i osjećajima, kojih možda i nisu bili svjesni. Kroz to se polako opuštaju i povezuju s grupom, čime se stvara atmosfera međusobnog povjerenja – važan temelj budućeg rada. Na kraju te faze izdvaja se jedan ili više potencijalnih protagonista među kojima, pažljivo vodeći računa o emocionalnim potrebama pojedinaca i grupe u tom trenutku, biva izabran onaj koji će u toj seansi odigrati dio svoje unutarnje drame. Izborom protagonista i njegovim izlaskom na scenu započinje središnji dio psihodramske seanse – akcija.

*Ono što je iza nas i ono što je ispred nas sitnica je u odnosu na ono što je unutar nas.*

*(Ralph Waldo Emerson)*

Neposredno nakon izlaska na scenu voditelj i protagonist dogovaraju temu na kojoj će se raditi.

Jedan od uobičajenih načina približavanja “gorućoj” temi jest prisjećanje na situaciju iz nedavne prošlosti u kojoj smo bili suočeni s njom pa će se npr. protagonist prisjetiti neke konfliktne situacije na poslu i scenu urediti tako da podsjeća na prostor u kojem se ona odvijala. Vrlo bitan princip u psihodrami je „sada i ovdje“, tj. odigravanje situacije na sceni kao da se događa u trenutačnom vremenu i prostoru. Krećući od trenutno aktualne situacije u protagonistovu životu, polako se, poput glavice luka, ljušti sloj po sloj sve dok se ne dođe do onoga što je izazvalo traumu. Već samim postavljanjem scene i predmeta na njoj (npr. dvije stolice mogu predstavljati dvosjed, krevet ili stol, kutija šibica – telefon, slika na zidu – prozor itd.) protagonist se iz sada i ovdje emotivno premješta u tada i tamo. Postavivši scenu, uvest će u nju ljude koji su aktivno ili pasivno sudjelovali u spomenutoj situaciji. Stavljajući se na trenutak u njihove uloge, predstaviti će ih drugima i među članovima grupe odabrati one koji će ih odigrati. Kako dramska igra napreduje, u protagonistovu sjećanju javlja se slična situacija, konflikt i osjećaji iz mnogo dalje prošlosti, što može biti vrlo neugodno i snažno. Obično je to vezano uz neke od važnih osoba njegova djetinjstva, npr. uz neki nesporazum s majkom ili ocem. Scena se sada mijenja i postavlja tako da odgovara toj ranoj sceni. Dovodeći na nju važne ljude iz svoga dječjega svijeta, protagonist ima prilike razgovarati s njima drugačije no onda, budući da je u terapiji moguće i ono što u stvarnom životu nije; zamišljenim razgovorom s ljudima koji su odavno otišli iz našega života možemo korigirati negativna iskustva, isprobati drugačija ponašanja i sl. To se, pored ostalog, postiže kroz već spomenutu zamjenu uloga, što omogućuje sagledavanje situacije iz perspektive te druge osobe i viđenje cijelog događaja na neki novi način.

*Kada si priđemo blizu, zamijetit ćemo naše oči. Ja ću gledati tebe tvojim očima, a ti ćeš gledati mene mojim očima.*

*(Jacob Levy Moreno)*

Takvi susreti obično dovode do snažne emotivne katarze i dubokih uvida, a to pak do nove integracije, što pomaže da se problem iz sadašnjosti, kojim je započeta psihodrama, riješi na prikladniji način. To se postiže povratkom u situaciju iz koje se krenulo da bi se sada u njoj isprobalo drugačije, svrsishodnije ponašanje.

Dovevši igru do kraja, “otpustivši” ljude koji su bili u ulogama i uklonivši rekvizite sa scene, protagonist završava svoju psihodramu i vraća se u grupu, koja se ponovno formira u krug kao na početku seanse. Završni dio seanse je razmjena osjećaja i iskustava ili *sharing*, što predstavlja kulminaciju psihodrame i često se naziva njezinom *krunom*. Sharing je trenutak osvježivanja, uvida i olakšanja, pri čemu svaki od članova grupe, kojega su se dojmila zbivanja na sceni, ima prilike ispričati nešto o sebi. Ne analizirajući protagonista ni njegovu dramu, ne dijeleći savjete, već samo vlastite osjećaje i životna iskustva. Tijekom sharinga i terapeut može ispričati neko svoje iskustvo na koje ga je podsjetila odigrana psihodrama, dok protagonist samo sjedi i šutke prima darove članova grupe kao podršku vlastitu procesu, uz implicitnu poruku da sa svojim problemima nije usamljen, već i drugi prolaze ili su prolazili kroz slične teškoće, što daje osjećaj da je, „premda mu se događa (ili mu se dogodilo) to i to, s njime sve u redu“.

*Najveće otkriće moje generacije jest činjenica da ljudi mogu izmijeniti svoj život mijenjajući način razmišljanja.*

*(William James)*

Psihodramska seansa time je zaokružena, no neki elementi odrađene psihodrame raskrivaju se, dorađuju i poslaguju još danima, tjednima poslije. Otkrivajući novu temu, koja je u pozadini netom prorađene, čime će se pak imati prilike pozabaviti u nekoj od sljedećih psihodrama.

### ŠTO SE TU ZAPRAVO ZBIVA

I naš unutarnji svijet nalik je pozornici na kojoj se odvijaju kojekakve drame. Stalno se međusobno sudarajući, razni dijelovi naše osobnosti neprestano nešto pregovaraju, raspravljaju, sukobljuju se i mire. Prekapajući po prošlosti i fantazirajući o budućnosti, rijetko smo u istinskom kontaktu sa sobom, sada i ovdje. Još rjeđe u istinskom kontaktu s drugim ljudima. Robovi vlastitih i tuđih očekivanja i sličica o tome kako bismo mi, drugi i svijet oko nas trebali izgledati, propuštamo vidjeti ono što jest i nešto napraviti s tim. Takva otuđenost se u svakodnevici često manifestira kroz “kratke spojeve” pri čemu se često osjećamo kao žrtve tuđega ponašanja i nerazumijevanja.

*Kad unutarnje zbivanje nije osviješteno, očituje se izvana kao sudbina.*

*(C.G.Jung)*

Donoseći neku neriješenu situaciju na scenu u okviru psihodramske seanse, možemo jasnije vidjeti neke od emocija, uvjerenja, obrazaca i neriješenih priča iz prošlosti od kojih je sastavljena mreža određenog problema te je razmrsiti i drugačije, svjesnije i svrsishodnije povezati pojedine niti.

Na taj način može se raditi s raznim vrstama problema: od onih vezanih uz doživljaj sebe, odnose s drugim ljudima, osjećaj (ne)uspješnosti i sl. do tjelesnih oboljenja i duhovnih kriza budući da je korijen svakom problemu (ma kako se on manifestirao i ma čime izvana bio uvjetovan) u nama, pa ga i možemo riješiti jedino dubokim uranjanjem u sebe.

*Postoje ljestve,*

*Ljestve su uvijek tamo*

*Vise bezazleno*

*Kraj boka škune...*

*Spuštam se...*

*Došla sam istražiti olupinu...*

*Došla sam pogledati nanesenu štetu*

*I blaga koja su ostala...*

*(Adrienne Rich)*

Kroz psihoterapiju činimo upravo to – uranjamo u sebe da bismo “istražili olupinu” i na površinu iznijeli “blago koje je ostalo”, kako bi ono ponovno zasjalo punim sjajem.

Ponekad nam se to čini zastrašujućim, ponekad se pitamo je li nam to stvarno treba. Ta toliko ljudi živi “normalno” a ne “rade na sebi”. No s vremenom, ustrajemo li, počinjemo opažati promjene. Stvari koje su nam se činile zastrašujućima počinju dobivati drugačije obrise, život postaje pun mirisa i boja, odvažujemo se na promjene o kojima se prije nismo usuđivali ni razmišljati.

Psihodrama je živa psihoterapijska metoda puna akcije i smijeha što potiče spontanost i kreativnost, a spontanost i kreativnost važne su osobine koje naš život čine punim sokova i smisla. Naime, premda se na scenu katkada iznose vrlo teške teme, važan element psihodrame je igra (i sama psihodramska

akcija često se naziva igrom) u kojoj je i mnogo humora, koji oslobađa i pomaže da se odmaknemo od svog unutarnjeg grča i lakše suočimo s onim što ga je izazvalo. Uostalom, kada su Morena pitali kako želi da ga pamte, odgovorio je da bi volio biti zapamćen kao psihoterapeut koji je u psihoterapiju vratio spontanost, kreativnost, autentičnu radost i smijeh. I tako stoji na njegovu nadgrobnom spomeniku. Međutim, tijekom psihodrame na površinu izrone i mnogo ozbiljniji i teži osjećaji poput tuge, ljutnje, straha... koje je protagonist (a i drugi članovi grupe) dugo i duboko potiskivao. Emocije su tu pojačane do maksimuma i često doživljene u svom najsirovijem obliku, kao kod male djece, što dovodi do sveprožimajuće katarze i munjevitih uvida.

Pored toga, iznoseći slike iz mraka svog unutarnjeg svijeta na svjetlo dana i odigravajući ih na sceni, postajemo i dramaturzi i scenografi i režiseri i glumci vlastite drame, čime prestajemo biti njezinim zatočenicima te dobivamo osjećaj moći i kontrole nad onim što nazivamo svojom sudbinom. Osjećaj slobode izbora u nekoj situaciji u kojoj smo se prije osjećali potpuno prikliještenima.

### **KOLIKO PSIHODRAMSKA TERAPIJA TRAJE?**

Teško je reći. To ovisi o pojedincu, njegovoj motivaciji, razlozima zbog kojih se pridružio grupi te terapeutovoj procjeni. Ponekad ljudi krenu na psihodramu želeći riješiti neki problem te, riješivši ga, iziđu iz grupe, drugi će pak i nakon rješavanja problema, koji ih je doveo u grupu, poželjeti još ostati i raditi na sebi, kako bi bolje upoznali sebe te otkrili i razvili svoje potencijale. U svakom slučaju, to je osjetljivo pitanje i za pojedinca i za grupu, i važno je razgovarati o tome.

### **POJEDINAC I GRUPA**

Svatko od nas u sebi nosi dvije međusobno oprečne težnje: potrebu za sobom i samoćom vlastita svijeta te potrebu za pripadanjem nekoj cjelini, grupi. Nakon prve grupe, koju predstavlja obitelj u kojoj smo rođeni, tijekom života ulazimo i u cijeli niz drugih grupa i oko odnosa s njihovim članovima vrti se velik dio naših pitanja i problema.

*Ljudi su usamljeni jer grade zidove umjesto mostova.*

*(J. F. Newton)*

Psihoterapijska grupa svijet je u malom; kroz interakciju s njezinim članovima učimo o sebi i drugima, susrećemo se s raznim aspektima sebe, mijenjamo se i razvijamo u psihičkom i duhovnom smislu riječi.

Tijekom individualne terapije i klijentova i terapeutova pozornost u potpunosti su usmjerene na klijenta i njegov svijet. U terapijskoj grupi, međutim, imamo prilike doživjeti sebe ogledajući se u raznim ljudima. Pritom se ponekad možemo “skriti” iza tuđeg rada, bez obzira na to jesmo li maskirani ulogom neke protagonistu važne osobe ili pak, kao naizgled pasivni gledatelji, tijekom cijele seanse ostanemo udobno zavaljeni u svojoj stolici. Bez obzira na to tko i na čemu radio, bivajući članom terapijske grupe, i sami svaki put osvijetlimo neki svoj sličan dio, dilemu ili unutarnji konflikt, ne izlažući se direktno i sa svih strana, kao kada na scenu eksplicitno dovedemo neki komad vlastite priče.

Različit je rad u tzv. „ad hoc“ grupama, čiji se sudionici okupljaju jednokratno kako bi npr. prisustvovali nekoj vikend radionici, od onih koje se redovito sastaju tijekom određenoga vremenskog razdoblja. Obično su teme koje se otvaraju na radionicama površnije, budući da se članovi grupe međusobno ne poznaju dovoljno te su grupna kohezija i osjećaj pripadnosti i povjerenja znatno niži negoli kod stalnih grupa. Kontinuirana grupa, pak, osjetljiv je organizam koji raste i razvija se kroz vrijeme prolazeći kroz razne faze. Njezini članovi obvezuju se da će tijekom određenog vremena dolaziti redovito, što omogućuje da se međusobno bolje upoznaju i povežu, a osjećaj pripadnosti i sigurnosti, koji se pritom razvija, daje okvir i mogućnost prorade širokog spektra tema i problema.

Postajući članom neke grupe, donosimo sa sobom svu mrežu odnosa i iskustava koje smo dotada stekli, što se, jednako kao i u životu, odražava na naš rad u grupi i odnos prema njezinim članovima. Radeći na problemima koje imamo u interakciji s članovima grupe posredno radimo i na odnosima s ljudima u vanjskom svijetu.

Naravno, kao i sve drugo u životu, i individualna i grupna terapija imaju svoje prednosti i nedostatke. Iz osobnog i terapijskog iskustva rekla bih da je vrijedno proći kroz oba načina rada na sebi; oni se, naime, međusobno ne isključuju već nadopunjuju.

Rad u grupi drugačiji je od rada u individualnoj terapiji. Dok individualni rad s terapeutom zadovoljava našu potrebu za uranjanjem u ekskluzivnost vlastitoga svijeta, rad u grupi dovodi u fokus i onu drugu potrebu – potrebu za pripadanjem i prihvaćanjem od strane drugih ljudi.

Uskladiti te dvije potrebe nije uvijek lako.

*Za svoj prvi psihodramski rad skupljam hrabrost. Dilemu “odvažiti se ili ne” rješava san od prošle noći koji mi se čini povezanim s trenutno bolnom temom na javi. Odlučujem izložiti se, riskirati usprkos strahu i osjećaju nelagode. Voditelj me poziva da na scenu postavim prvo krevet i sebe koja spava i sanja, a potom uprizorim likove i dijelove sna. Drama počinje.*

*Osjećaj bivanja u središtu pozornosti grupe ljudi nije lagan. U dosadašnjem iskustvu nastupanja na sceni, kazališnoj ili koncertnoj, bila sam skrivena iza uloga ili partitura koje sam tumačila; ovo ovdje ne uključuje tu vrstu zaštite. Pored toga, ovdje na scenu na simboličan*

*način dovodim i ljude koji su mi važni. Usprkos “nedovršenim poslovima” s njima i svim osjećajima koji iz toga proizlaze, na neki način želim ih zaštititi od pogleda i prosudbe drugih. Da bih si olakšala, zamaskirala sram, odagnala nelagodu – pribjegavam humoru koji mi pomaže da lakše krenem preko tog krhkog mostića koji dijeli poznato i nepoznato te premostim jaz između sebe na sceni i onih koji mene na sceni promatraju. Dok drama teče svojim tempom, osjećam kako mi se polako vraća snaga. Ono što mi se svega sat vremena prije činilo nepremostivom zaprekom postaje čvrstom očičom mreže iz koje ću istkati put koji će me povesti iz staroga u novo. Dišem slobodnije, štoviše, u nekom trenutku usuđujem se podignuti pogled i susresti se s pogledima ljudi u grupi. Drama je završena i mogu se ponovno pridružiti drugima. Slijedi sharing. Ljudi govore o svojim iskustvima, svojim osjećajima. Bez pitanja i analiza.*

*Opuštanje. Emocionalno i tjelesno. Kockice mozaika slažu se i polako sjedaju na svoje mjesto.*

*(iz osobnog iskustva)*

Važno je razumjeti u čemu su potencijali i ograničenja neke situacije ili pak ljudskog susreta te otkriti svoj put i način u tome. Psihodrama nas oslobađa i čini spontanijima, življima, kreativnijima i suosjećajnijima, što se svakako mora pozitivno odraziti na naš život.

### **PRAVILA**

Kako bi grupa mogla dobro funkcionirati i svojim članovima predstavljati izvor sigurnosti, podrške i snage, važno je slijediti određena pravila.

Važno je redovito dolaziti na seanse i ne kasniti. To svakom članu daje sigurnost da je jednom tjedno u određeno vrijeme na određenome mjestu grupa ljudi spremna da ga čuje i daje mu podršku. Izostajanje remeti dinamiku i razvoj grupe; osim toga, osoba koja izostaje teško može pratiti tempo grupe i doista se uklopiti u nju. Usprkos tome što je u terapijskim grupama uobičajeno da svaki član plaća punu cijenu seanse bez obzira na to je li prisutan ili ne, čime preuzima odgovornost za sebe i svoje mjesto u grupi, pokazujući pritom i motiviranost za promjenu, bez čega i ne može doći do zadovoljavajućeg napretka. Često izostajanje dovodi u pitanje smisao nečijeg bivanja u grupi.

Svakome se desi da ponekad treba izostat. Važno je izostanak najaviti voditelju ili nekom od članova prije početka grupe.

Kašnjenje također ometa dinamiku grupe, prekida započeti proces i stvara tjeskobu, nelagodu, ljutnju i sl. Bolje je doći koju minutu prije kako bi grupa mogla početi i završiti na vrijeme.

Da bismo se usudili izložiti se s temama koje nas muče, moramo se osjećati sigurno i zaštićeno. Nužno je stoga da svi članovi poštuju pravilo povjerenja i diskrecije te nakon završene seanse ni međusobno ni s ljudima van grupe ne razgovaraju o tuđim pričama.

Otvarajući se pred drugima riskiramo da budemo povrijeđeni, krivo shvaćeni. U psihodramskoj grupi to je posebno osjetljivo budući da se vrlo brzo dolazi do osjetljivih tema i dubokih emocija. Tijekom jedne seanse, nakon uvodnog dijela, obično jedna osoba radi dublje na nekom svom problemu. Važno je poštovati njezin proces, ne prekidati, ne analizirati, ne savjetovati, ne komentirati; u protivnom postoji opasnost da se težište pozornosti premjesti na nešto drugo i propusti ono što je bitno. Osim toga, sudjelujući u tuđoj priči u nekoj ulozi ili kao gledatelj i sebi dajemo šansu da dođemo u kontakt s vlastitim emocijama i uvidima. Na kraju seanse će onaj tko želi imati prilike s drugima podijeliti svoje iskustvo doprinoseći time osjećaju uzajamnog povjerenja i podrške.

Protagonist se bira ovisno o individualnim potrebama i potrebama grupe u tom trenutku. U nekim razdobljima neki ljudi su spremni izložiti se više, u drugima drugi i to je posve u redu. Kao pratitelj i moderator zbivanja u grupi, voditelj vodi računa o tome da svatko dobije potrebno vrijeme za sebe u skladu i s njegovim potrebama i potrebama grupe.

Članovi grupe ne smiju ulaziti u seksualne/partnerske odnose s drugim članovima grupe budući da to sa sobom nosi cijeli niz komplikacija, koji ugrožavaju grupnu koheziju, homogenost i međusobnu ravnopravnost njezinih članova. Ukoliko se ipak desi da dvoje ljudi uđu u takvu vrstu odnosa, jedan od njih bi trebao izići iz grupe i rad na sebi, ako želi, nastaviti individualno ili u nekoj drugoj grupi. Iz istog razloga se u istu grupu ne primaju ljudi koji su (bili) u nekoj vrsti partnerskog, rodbinskog, blisko prijateljskog i sl. odnosa. Lakše je otvoriti se i iskreno raditi na sebi pred ljudima s kojima se ne družimo privatno ili poslovno.

Ostala pravila su praktične naravi tipa isključivanja mobitela, neizlaženja iz prostorije za vrijeme trajanja seanse i sl., pažljiv odnos prema prostoru i stvarima u njemu...

Grupa je svijet u malom i kao i u vanjskom svijetu ponekad će nas ponašanje voditelja ili nekog člana grupe smetati, osjećat ćemo se ljuto, ugroženo i sl. Važno je i moguće na tome raditi! U sigurnom okružju terapijske grupe učimo rješavati konflikte na zdrav način, poštujući sebe, druge i situaciju u kojoj se to odvija.

U svom razvoju grupa prolazi kroz razne faze. I naši odnosi s ljudima u vanjskom svijetu prolaze kroz razne faze; ne prepoznajući ih, često prekidamo odnose koji bi imali kapacitet za promjenu i zajednički rast. U grupi se svjesno suočavamo s izazovima pojedinih faza, prorađujemo ih, integriramo i otvaramo prema sljedećoj. Primjenom tog iskustva i na „stvarni život“ naši odnosi s ljudima postaju mekši, puniji, čvršći i kreativniji.

Kako su psihodramske grupe namijenjene radu na sebi a ne definirane nekim određenim programom, njihovo trajanje nije vremenski ograničeno, što znači da se njihovi članovi povremeno mijenjaju izlaskom starih i ulaskom novih. Kako se i naše životno socijalno okružje stalno mijenja, odnosno stalno upoznajemo nove ljude i uspostavljamo odnose s njima, dok se s nekim starima odnosi razvodnjavaju i gube – i u tom je smislu psihodramska grupa živa i u suglasju s vanjskim realitetom.

Za razliku od promjena u realnom životu, koje se nerijetko dogode naglo, bez pripreme i prorade emocija vezanih uz njih, u psihodramskoj grupi pažljivo se vodi proces “izlazaka i ulazaka” poštujući

dinamiku grupe i potrebe njezinih članova u određenom trenutku, što omogućuje učenje nekih novih vještina ophođenja sa sobom i drugima, pa i kada se potrebe i želje međusobno ne podudaraju. Drugim riječima, kroz način odlaženja iz grupe starih članova i ulaženja novih, uče se neki novi, “mekaniji”, načini mijenjanja životnih okvira, primjenjivi i u stvarnom životu.

Uz sve te “mjere sigurnosti” grupa je poput velike majke, koja hrani i njeguje, podržavajući nas dok rastemo i mijenjamo se, sve dok se ne uspravimo na vlastite noge i osmjelimo otići u svijet.

A njezin/a voditelj/ica poput oca, koji nas sigurnom rukom vodi kroz neke od labirinata odrastanja, potičući nas da se suočimo sa svijetom i pronađemo svoje mjesto u njemu.

### Branka Jakelić – O meni

Diplomirani sam Geštalt terapeut s certifikatom IGW-a (Institut za geštalt psihoterapiju iz Würzburga), Psihodramski terapeut s certifikatom Instituta za psihodramu iz Beograda te Transpersonalni psihoterapeut s certifikatom Eurotasa - europske asocijacije za transpersonalnu psihoterapiju. Pred nekoliko godina dodijeljen mi je i ECP (Europski certifikat za psihoterapiju).

Uz terapijski rad bavim se pisanjem. Pored niza članaka te prijevoda i recenzija knjiga drugih autora, dosad su mi objavljene knjige GOVOR SNOVA (Zagrebačka naklada, 1994; drugo izdanje objavila je Medicinska naklada, 2002.), TRAGAJUĆI ZA SOBOM (Sipar, 1997.) i KRILATE SANDALE duhovni razvoj kroz životne krize (Profil, 2009.).

Vodim individualne i grupne terapije te partnersku terapiju.

Radim s ljudima zainteresiranim za rad na sebi. Osim tema vezanih uz probleme u odnosima s drugima te profesionalne poteškoće, krize identiteta, strahove i fobije, radimo i na snovima, psihosomatskim tegobama, duhovnim problemima i krizama...

[www.branka-jakelic.com](http://www.branka-jakelic.com)

Ovo djelo je ustupljeno pod licencom

[Creative Commons Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 3.0 Croatia.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

