

PRIMENA PSIHODRAME U INTEGRACIJI SELFA KOD ADOLESCENATA

Application of psychodrama in integration of self in adolescents

APSTRAKT Psychodrama kao akciona metoda grupne psihoterapije indikovana je u radu sa mnogim kategorijama mentalnih poremećaja i poremećaja ponašanja. Evaluacione studije pokazuju dobre rezultate u efikasnosti primene psihodrame u radu sa adolescentnom populacijom, posebno sa kriznim stanjima u adolescenciji. Kao akciona metoda grupnog rada, psihodrama, sa velikim repertoarom tehnika pomaže adolescentima da integrišu otepljene delove svoga selfa u jednu konstruktivnu celinu. U prvom delu ovog rada cilj nam je da prikazemo prednosti primene bazičnih tehnika psihodrame u radu sa kriznim stanjima u adolescenciji. U drugom delu prikazaćemo a potom analizirati kazustičku vinjetu iz oblasti psihodramskog rada sa adolescentom u krizi.

KLJUČNE REČI psychodrama, krizna stanja, adolescencija, akcija, self.

ABSTRACT Psychodrama as an action method of group psychotherapy is indicated in the treatment of different mental and behavioral disorders. Evaluation studies show very good results in the efficiency of psychodrama treatment, especially in the work with the adolescent population, in crisis situation. Psychodrama, as an action method of group psychotherapy, with its large repertoire of techniques, enable adolescents to make better integration of self. In the first part of this paper we aim to show the advantages of the basic techniques of psychodrama in dealing with crisis situations in adolescence. In the second part we will present and analyze casuistic vignette in the field of psychodrama work with adolescents in crisis.

KEY WORDS: psychodrama, crisis management, adolescence, action, self.

U pozorištu si. Pozornica je prazna. Zakoračavaš u prostor. Kako se osećaš? (strah? uzbuđenjenje? samoća? želja za igrom?) Neko je stavio praznu stolicu na scenu. Šta ti radiš? (bežiš? sadaš na nju? šutneš je? obraćaš se osobi za koju zamisliš da sedi na njoj?)

Kakva je reakcija publike?

Mogu odvojiti bilo koji prazan prostor i nazvati ga scenom. Čovek korača kroz prazan prostor dok ga neko drugi posmatra i to je sve što je potrebno za jednu scenu u teatru, da bi počela.

(Brook 1976:1)

Uvod

Psihodrama metoda je bazirana na Morenoj teoriji uloga, spontanosti (Moreno, 1946), kreativnosti i akciji. U nastanku i razvoju grupne psihoterapije jedna je od prvih prepoznatih, priznatih i široko rasprostranjenih metoda grupne psihoterapije. U psihodrami se klijenti ohrabruju da uz pomoć grupe i voditelja psihodrame, na psihodramskoj sceni dovrše ili nastave prekinute akcije u njihovim životima kroz: dramatizaciju, igranje uloga i dramsku self-prezentaciju. Ove scene u psihodrami su približno jednake scenama koje se dešavaju u realnim životnim situacijama i proizvod su ekternalizacije mentalnih procesa. U primeni psihodrame prisutne su mnoge tehnike kao: zamena uloga, dubljanje, ogledanje, konkretizacija, maksimizacija, solilokvijum. Obično fazi zagrevanja sledi faza akcije, potom prorade, zatvaranja i podele osećanja. U psihodrami se jednaka pažnja posvećuje verbalnoj i neverbalnoj komunikaciji. Primena psihodrame je indikovana u radu sa mnogim kategorijama mentalnih poremećaja kao i u tretmanu poremećaja ponašanja.

Evaluacione studije primene psihodrame u radu sa mentalnim poremećajima i poremećajima ponašanja

U naučnim krugovima poznata je činjenica da je evaluacija efekata primene psihoterapijskih modaliteta uvek bila zahtevna i retko metodološki precizna. Malo je modaliteta koji su stvorili metodologiju istraživanja relevantnu za svoj pristup. Ovaj problem dugo ostaje nerešen i zbog vrlo različitih i neujednačenih standarda koji definišu efekte psihoterapijske prakse.

Za sada se većina evaluacija efekata psihoterapije svodi na primenu postojećih psiholoških mernih instrumenata kao i psihijatrijskih skala procene, preko kojih posredno zaključujemo o pomenutim efektima. Izraelski psihodramatičar Kelerman (Kellerman, 1987) navodi dvadeset tri sakupljanje studije koje se tiču različitih aspekata evaluacije primene psihodrame, a u periodu između 1952–1985. Uprkos mnogim ograničenjima koja su prepoznata u ovim

studijama i tiču se metodoloških aspekata istraživanja, nalazi su da psihodrama predstavlja validnu terapijsku metodu, posebno u promociji bihevijoralnih promena u domenu adaptacije, kod različitih vrsta mentalnih poremećaja i poremećaja ponašanja. Praktičari psihodrame se tradicionalno oslanjaju više na kliničko iskustvo nego na eksperimentalna istraživanja koja se tiču efektivnosti primene ove metode. Kao posledica toga postojeća psihodramska literatura uključuje pre deskriptivne nego empirijske studije. Za sada su studije evaluacije tretmana efekata psihodrame bazirane na kriterijumima: Desete klasifikacije mentalnih poremećaja (ICD10) i poremećaja ponašanja (SZO, 1992). Austrijski profesor psihologije i psihodramatičar, sa Univerziteta u Klagenfurtu, Viser (Wiesser, 2003) sačinio je meta-psihološku analizu efekata primene psihodrame na različite kategorije mentalnih poremećaja i poremećaja ponašanja, analizom, ukupno 52 istraživanja Američke Psihološke Asocijacije (PsycINFO) i PsyNDEX-baze podataka sa Univerziteta iz Engleske i Nemačke, za nekoliko dekada unazad. Istraživanje se bavilo ispitivanjem različitih aspekata efektivnosti psihodramskog tretmana. Selekcija uzorka je izvršena na osnovu dijagnostičkih kriterijuma ICD10– klasifikacije mentalnih poremećaja i poremećaja ponašanja. Neka istraživanja u okviru ove studije nisu posedovale merne instrumente koje bi se mogle pohvaliti visokim standardima. Sve studije su sadržale i merenje interpersonalnih odnosa sociometrijskim postupkom.

Rezultati ove retrospektivne studije, pružili su sledeće nalaze:

- U kategoriji Organskih, uključujući simtomatske i mentalne poremećaje (ICD –10. F00-F09), nema izveštaja o postojanju ove vrste studija.
- U kategoriji Mentalnih i bihevijoralnih poremećaja udruženih sa zloupotrebom psihoaktivnih supstanci (ICD – 10 F10-F19), registrovani su pozitivni izveštaji (Waniczek et al.2005; Wood et al.1979) .Zamerka ovim studijama je ta da je dizajn istraživanja previše naturalistički. Bez obzira na to, stoji zaključak da je tretman mentalnih i bihevijoralnih poremećaja udruženih sa zloupotrebom psihoaktivnih supstanci, indikovao psihodramski tretman. U toku su nova istraživanja efekata psihodramskog tretmana primenjenog na ove poremećaje.
- U kategoriji Shizofrenija, shizotipalni i deluzioni poremećaji (ICD– 10, F 20-F 29), četiri od pet studija daju pozitivne rezultate, ne samo sa akutnim psihozama koje su bile podvrgnute psihodramskom tretmanu po ulasku u remisiju, već i u slučaju hroničnih shizofrenija kao i kod ljudi sa deluzionim poremećajima. Psihodramska terapija je po ovim nalazima indikovana za tretmane psihotičnih poremećaja (Bender et al. 1979,1981).
- U kategoriji Afektivnih poremećaja (ICD–10, F 30-F 39), postoje tri studije koje izveštavaju o veoma dobrim rezultatima efekata primene psihodrame na pomenute poremećaje, gde su dobijeni statistički značajni rezultati. Zamerka ovim studijama je ta što su istraživanja vršena samo na uzorcima koji su ispoljavali depresivni poremećaj blažeg intenziteta (Pour Rezaeian et al., 1997a, 1997b; Ernest i et. al., 1980).

- U kategoriji neurotičnih, sa stresom udruženim i somatoformnih poremećaja(ICD-10, F 40-F 48) u ukupno sprovedenih deset studijaregistrovani su pozitivni rezultati.Ove vrste poremećaja su najviše validirano područje za primenu psihodrama terapije, sa vrlo visokom statističkom značajnošću rezultata (Eibach, 1980; Arn et. al., 1989; Berndorf et al., 1976; Kipper and Giladi, 1978).
- U kategoriji Bihevijoralnih sindroma udruženih sa psihofiziološkim poremećajima i fizičkim faktorima(ICD 10- F 50-F 59),na žalost nema istraživačkih evaluativnih studija, na ovu temu.
- U kategoriji Mentalne retardacije(ICD -10,F 20-F 79)postoje dve studije koje izveštavaju o pozitivnim rezultatima, ali nije reč o primeni pravog psihodramskog psihoterapijskog tretmana, već modifikaciji istog primereno datoj populaciji u vidu socijalno-pedagoške psihodrame.Neki revidirani oblici psihodramskog pristupa, indikovani su za rad sa ovom vrstom poremećaja(Strain, 1975; Amesberger et. al.,1993).
- U kategoriji Poremećaja psihološkog razvoja(ICD -10, F 80-F 89), na žalost nisu registrovana istraživanja na temu primene psihodrame na ovu populaciju.
- U kategoriji Bihevijoralnih emocionalnih poremećaja sa početkom u detinjstvu ili adolescenciji (ICD-10, F 90-F 98), postoje dve studije koje izveštavaju o veoma dobrim rezultatima u primeni psihodrama terapije na ove uzrasne kategorije i poremećaje koji se javljaju u ovim uzrastima (Gelcer, 1978; Dequine and Pearson-Davis, 1983).

Ovi nalazi su i očekivani jer je poznato da se u terapijskom radu sa decom i adolescentima, inače veoma često koristi igranje uloga kroz primenu dramskih elemenata.

U našoj zemlji postoji samojedna publikovana evaluativna studija o efektima primene psihodramskog tretmana u radu sa psihotičnim poremećajima, kao i graničnom stanjima u adolescenciji (Veljković, 2014). Nalazi ovog istraživanja, pružili su nam ohrabrujuće rezultate efekata primene psihodrame u različitim domenima socijalno-psihološke adaptacije, boljoj kontroli ponašanja i korišćenju primerenijih modela u adaptaciji na realnost ispitivanih populacije. Zamerka ovoj studiji je relativno mali uzorak na kome je izvršeno ispitivanje (N=70 ispitanika).

Značaj primene psihodramskih tehnika u razvoju selfa kod adolescenata

Psihodrama kao jedna od najrasprostranjenijih formi grupnog rada, posebno je indikovana u radu sa adolescentnom populacijom.Čini se da ne postoji uzrast u kome se više nego u adolescenciji koristiti moć grupe.

Koza (Cossa, 2005) u svom radu sa adolescentima ističe upravo to da je psihodramska grupa „arena“ u kojoj je adolescentima omogućeno da ispituju svoje međusobne odnose, odnose sa samim sobom i „značajnim drugim“. Kao akciona forma grupnog rada, psihodrama ne drži adolescente u „mestu“, već im

kroz pokret, gest i reč omogućava da, na način primeren njihovom uzrastu u „kao da“ situaciji ispituju granice sopstvenih mogućnosti u sigurnom okruženju grupnog settinga. Psihodrama je jedna od najinterpretativnijih metoda psihoterapije budući da se interpretacija daje putem režiranja i postavljanja „kao da“ scena i odigravanja scena iz realnosti, mašte i fantazije.

Ova akciona metoda ima posebnu ulogu u razvoju selfa. Postoje mnogi terapijski aspekti sa kojih možemo razmatrati psihodramski rad sa adolescentima u graničnim stanjima, kao na primer aspekti kontrole i moći, identiteta i konfuzije identiteta, simbioze i separacije.

Moreno (Moreno, 1952) opisuje tri bazične tehnike psihodrame: zamena uloga, dubliranje i ogledanje. Svaka od tih tehnika nastala je u doba kada je Moreno radio kao mladi psihijatar na dečjem psihijatrijskom odeljenju, bolnice u Beču. Tada je uočio da deca kroz igru koriste spontano ove tehnike i došao na ideju da ih primeni u psihodrami.

Zamena uloga – je poznata kao „pogon“ psihodrame. Dubliranje je prvi korak prema zameni uloga u psihodrami. Ono predstavlja važan korak u razvoju ega. Dok ego još nije dovoljno razvijen teško je biti u ulozi druge osobe. Mogućnost osobe da zameni ulogu ukazuje na to da je ona sposobna da preuzme ulogu druge osobe i da oseti i posmatra sebe iz uloge druge osobe. „Oni vide sebe iz perspektive druge osobe“ (Kellerman, 1969:26). Zamena uloga se delimično odvija kroz imitaciju, delimično kroz eksploraciju. To je jedna ekspanzija svih igara koje su sačinjene u „fabrici“ raznih interakcija između majke i deteta. Moreno je govorio o tome da psihodramska tehnika – zamene uloga, podseća na dečju igru u kojoj odrasli istražuje neistražene ili nerazrešene socijalne odnose. Ova tehnika donosi protagonisti psihodrame² najviše uvida i nade u razrešenje komplikovanih odnosa sa drugim osobama a samim tim i sa samim sobom. Da bi načinio zamenu uloga, protagonista mora za trenutak „da udje“ u ulogu druge osobe, da bi je predstavio. To se odvija uz pomoć psihodramskog terapeuta koji ga polako vodi ka ulozi, postavljajući mu pitanja koja se odnose na bitne karakteristike osobe u čiju ulogu protagonista „ulazi“. Potom protagonista bira člana grupe koja će biti „pomoćni ego“ u protagonistinoj psihodrami, te igrati ulogu osobe koju je protagonista predstavio. Ulazak u ulogu druge osobe protagonisti omogućava da sagleda sebe iz druge perspektive. U uzrastu kada su deca u stanju da sebe doživljavaju kao drugu osobu, nezavisne od majke i kada su u stanju da se užive u ulogu druge osobe, počinju da se ponašaju i kao te druge osobe.

Postoje dve vrste zamene uloga: recipročna i reprezentaciona zamena uloga.

„Recipročna zamena uloga“ se odvoja između selfa protagoniste i druge osobe.

Primer: *Adolescent Darko, želeo je u psihodrami da porazgovara sa svojom devojkom. Predstavio ju je i u psihodramskoj, „kao da“ situaciji³ i bio u njenoj ulozi.*

2 Protaginista psihodrame je osoba koja u jednoj seansi, na psihodramskoj sceni odigrava uz pomoć psihodrama terapeuta i grupe svoju životnu situaciju.

3 „Kao da“ situacija je oblik simboličkog mišljenja na sceni. Predstavlja reprezentaciju, projekciju našeg mentalnog prostora u spolja. Ona je *conditio sine qua non* psihodrame.

Govorio je iz svoje percepcije njenog viđenja stvari, ali je, na svoje iznenađenje otkrio druga osećanja u sebi, dok je bio u njenoj ulozi. Iz njene uloge, postao je zabrinut za njihov odnos, što nije bio u sopstvenoj. U povratnoj zameni uloga, shvatio je da je ona vrlo mudra, što do tada nije shvatao.

Objašnjenje: Ovaj primer ilustruje čestu situaciju u psihodrami kada osoba tek kada uđe u ulogu druge osobe može da prepozna ona osećanja koja nije mogao da prepozna dok je bio u svojoj ulozi. U takvoj situaciji je korisno primeniti tehniku recipročne zamene uloga jer ona omogućava bolji uvid u potisnuta osećanja. Zapravo, mladić iz navedenog primera je projektovao sopstveni strah od moguće separacije od devojke, što shvatio tek pošto je ušao u njenu ulogu i vratio se u svoju.

„Reprezentaciona zamena uloga“ (Holmes, et al.1994:274) odvija se između selfa i uloga ili objekata unutar selfa. Često je fascitiranakorišćenjem simbola i metafora.

Primer: Mia je progonjena sa dva teška osećanja koja je želela da istraži na psihodrami. Terapeut predloži da ih predstavi. Prvo osećanje opisuje kao doživljaj padanja u „crnu rupu“, a drugo kao doživljaj izgubljenog detinjstva, od kada joj je otac preminuo. Dijalog između ova dva opisana doživljaja počinje da se odigrava na psihodramskoj sceni uz pomoć članova grupe koji ih odigravaju. „Crna rupa“, u doživljaju protagoniste je neosetljiva i ne može da „čuje“ ono što je u doživljaju izgubljenog detinjstva, sve dok među njima postoji kontakt očima. Kada protagonistkinja zažmuri, najednom njen bol navire u suzama i na sceni se pojavljuje nikad prorađen gubitak oca u detinjstvu. „Crna rupa“ nestaje sa scene. Na psihodramskoj sceni pojavljuju se pokojni otac i njena majka sa kojom ima komplikovan odnos.

Objašnjenje: U reprezentacionoj zameni uloga članovi grupe predstavljaju reprezentante protagonistinih doživljaja putem kojih protagonista dolazi do svojih osnovnih konflikata koje na dalje prorađuje u psihodrami.

Zamena uloga daje protagonistu i grupi informaciju o značajnim drugima. „Izlazak iz uloge i ulazak u ulogu druge osobe često redukuje originalnu defanzivnu poziciju“ (Kiper, 1986: 163). Zamena uloga u psihodrami vraća nas unutrašnjem svetu a mašta i fantazija ga aktiviraju i oživljavaju. Zamena uloga se koristi i kad je emocija „uklještena“, kada razvijamo nove uloge, kada želimo da suočimo protagonistu sa njegovom podvojenošću, kao i u mnogim drugim situacijama. Adolescenti u krizi imaju velikih teškoća sa zamenom uloga jer njima nedostaje doživljaj odvojenosti od druge osobe. „Komplikovanost adolescentnog perioda upravo je u tome što je adolescencija jedna velika separacija koja u osnovi ima regresiju. Kao da neko učini korak unazad da bi time načinio dva unapred“ (Brzev, Najman, 1997:84). Adolescenti koji se u svojim pokušajima separacije osećaju otudjenima, žude za objektima koji bi im mogli zameniti napuštene objekte, te najčešće dolaze do pripadnosti grupi. Grupa postaje za njih neko vreme, najvažnija stvar u životu, ona im daje osećaj pripadnosti, smisla, identiteta i na neko vreme zamenjuje porodicu. Stoga adolescenti rado ulaze u terapijske psihodramske grupe, imajući početni doživljaj

da je psihodrama vrsta „igre“. Mnogi adolescenti, članovi grupa su uključeni u visoko zamršene, simbiotske primarne odnose, koji postaju evidentni upravo u njihovim teškoćama da zamene uloge. Što ometeniji razvoj ego i slabiji stepen diferencijacije sebe od drugih, to veće teškoće adolescent ima da „nosi“ druge uloge, bilo kao protagonista, bilo kao pomoćni ego (igranje uloge druge osobe). Oni nisu napravili diferencijaciju od „značajnih drugih“ u svom unutrašnjem svetu da bi bili u stanju da započnu dijalog. Sposobnost za zamenu uloga je važan dijagnostički indikator slobode da se bude zaseban od drugih. Primarni cilj rada, sa ovakvim adolescentima je da zadrže u sebi neki doživljaj smisla samog sebe. To je posebno važno kod onih koji imaju fragilne ego granice i izmenjen doživljaj realnosti. Nekada je protagonista u stanju da bez teškoća zameni ulogu sa neživim objekom ili životinjom pre nego sa ljudima, jer najopasnija zamena uloga uključuje „značajne druge“. Kada zamena uloga nije moguća onda se koristi tehnika ogledanja, kao prva faza u self – diferencijaciji.

Jako je važno da naše članove grupe, posebno ako su to fragilni adolescenti „izvedemo“ iz uloga u kojima su bili u psihodrami, da ih „vratimo“ u njihov ego koji ćemo po potrebi, uz pomoć primene psihodramskih tehnika privremeno da „pojačamo“ onoliko koliko je protagonisti potrebno da bi imao dobar doživljaj samog sebe.

Tehnika dubla se primenjuje tako što se pomoćni ego, koji ima empatiju u odnosu na protagonistu približi protagonistu u njegovoj ulozi, stane pored njega i kaže ono što misli da protagonist oseća ili misli, a iz bilo kojih razloga to ne može da izgovori. Protagonista može prihvatiti i odbiti dubl. Mnogi protagonisti koji imaju problem konfuzije sopstvenog identiteta odbijaju dubl, plašeći se da druga osoba ne „prodre“ u njih i ne uspostavi kontrolu nad njima. Dublim ponekad deluje zastrašujuće i intruzivno. Zato u radu sa adolescentima koji su u krizi, voditelj psihodrame treba isto da ima na umu. Dubl se takođe često naziva „alter ego“. On je veoma značajna tehnika u psihodrami jer pomaže protagonistu da pojasni i izrazi dublji nivo emocija i presvesne ideacije.

Ova tehnika je prilično često integrisana u konvencionalnije vrste individualne, porodične i grupne psihoterapije. Dubl stimuliše portretisanje psihološkog doživljaja protagoniste do njegovog najpunijeg obima, stimuliše interakciju, daje podršku i ohrabruje protagonistu, pomažući mu da preduzima više rizika i potpuniše ulazi u interakciju.

Tehnika ogledanja

Ako posmatramo sebe u ogledalu, prisiljeni smo da se suočimo s tim ko smo mi, iako se neprestano menjamo. Proces ogledanja je zapravo središnji i inherentni deo „postojanja na svetu“, budući da nam to pomaže kroz život da sinhronizujemo recipročnu intrakciju između spoljašnjeg sveta i nas samih. Ali ogledanje nije samo proces u kome mi posmatramo odraz nas samih u „ogledalu koje nas posmatra“. Ovaj pojam je takođe korišćen i kao opis generalnog procesa roditeljskog odgovora na njihovu decu, a odabrao ga je J.L. Moreno (1946), da

opíše centralnu terapeutsku tehniku unutar psihodrame. Prva funkcija oglednja poznatija je kao dijadna i egzistencijalna. Egzistencijalna funkcija ogledanja omogućava protagonisti da posmatra sebe i sopstveno ponašanje onako kako ga vide druge osobe u akciji njegove sopstvene drame. Suština je u tome da se protagonisti da prilika da vidi samog sebe „kao u ogledalu“, „što je provokativan momenat koji ga vodi u akciju“ (Moreno 1993: 280).

Ogledanje ohrabruje protagonistu da „misli objektivnije o tome što je subjektivno u psihodrami prikazao“ (Kipper, 1986: 172). Ovo je tehnika psihodrame u kojoj osoba „iskoračuje“ iz scene svoje psihodrame i sa sigurne distance posmatra scenu iz sopstvenog života u kojoj igra glavnu ulogu, dok je druga osoba (pomoćni ego) u njegovoj ulozi. Ovo se odnosi na razvojnu fazu dečjeg prepoznavanja razlike sebe od drugih, u doba kada deca počinju da prepoznaju odvojenost sebe od drugih bića. Ako posmatramo sebe u ogledalu, prisiljeni smo da se suočimo s tim ko smo mi, iako se neprestano menjamo.

Ova tehnika je korisna, jer osoba je dovoljno bezbedna u psihodramskoj situaciji, postaje posmatrač samog sebe a istovremeno i učesnik u onome što radi.

Obično primena ove tehnike ne izaziva previše anksioznosti. Adolescenti su obično fascinirani gledajući na sceni odigravanje svog života gde njihovu ulogu igra druga osoba i to čine onoliko dugo koliko im je potrebno. Tako se postiže bolja identifikacija sa samim sobom kao protagonistom a fizička distanca obezbeđuje bolje vidjenje samog sebe.

Primer: *Jedna devojka je htela dazaustavi doživljaj sopstvenog nestajanja. Pokušala jeu sceni svoje psihodrame, da bude u sopstvenoj ulozi, ali nije uspela da ostane u akciji, što je kod nje izazivalo jaku konfuziju i osećanje intenzivne nelagodnosti. Posmatrajući sebe sa sigurne distance, u sceni ogledanja, njen intenzitet emocija se povukao za koji „korak unazad“, kao što je i ona sama učinila fizičkim pokretom unazad. Njen strah se smanjio i prestao da bude doživljen kao opasan po njen self, odnosno u njenom doživljaju po nju samu. Posmatrajući scenu ogledanja bila je u stanju da vidi neusaglašenosti i kontraste u svojoj self-prezentaciji i počela je da čini promene u skladu sa time.*

Objašnjenje: Ogledanje može da oslika generalni portret onoga kako se protagonista oseća i snalazi u određenoj situaciji, da omogući protagonisti da dobije bolju perspektivu sopstvenog ponašanja.

Primer: *Adolescent koji je posmatrao sebe kako bojažljivo prilazi šefu, uzviknuo je gledajući svoju scenu, osobi koja je igrala njega: „Bori se za sebe i reci mu šta želiš! On nije tvoj otac, je l' ti jasno?“*

Objašnjenje: Pošto je sebe video spolja, mogao je da razume bolje šta se dešavalo u toj interakciji i da pusti da se uvid razvije u njemu samom, radije nego da krene od nekog drugog. Naravno da treba paziti da u grupi ne dođe do komentara koji bi mogli biti uvredljivi ili povređujući za protagonistu; ipak, dešava se da pomoćni ego „pretera“, odnosno da naglasi neke karakteristike iz ponašanja protagoniste. U zavisnosti od svrhe prikaza (i onoga sa čim protagonista treba da se suoči), pomoćni ego može da bude podstaknut da naglasi govor tela (npr. držanje ili ton glasa) kako bi naterao protagonistu da uvidi razliku između verbalne poruke i fizičkog izraza. Na primer, neko može da kaže da nije ljut, ali čitavo držanje tela oslikava ljutnju (koju on ne može da iskaže).

Ogledanje se takođe često koristi i za zagrevanje u psihodramskoj grupi. Kao takvo, ono može da se usredsredi na spoljne znakove unutrašnjeg stanja i misli ili da pruži mogućnost za feedback.

Jedna vežba zagrevanja predstavlja jednostavno ogledanje u parovima: Dve osobe sede ili stoje okrenute licem u lice, na razdaljini od jednog metra. Jedna od njih predstavlja samu sebe, a druga ogledalo. Pomerajući se samo od struka naviše, osoba izvodi jednostavne pokrete, dok „ogledalo“ oponaša te pokrete najbolje što može. Ova vežba može takođe da se izvodi u maloj ili većoj grupi sa više ogledala, koji oponašaju reči odnosno kretanja jednog od članova grupe. Ponekad se mogu koristiti i prava ogledala kako bi se radilo na nekom delu naše predstave o sebi. Može se tražiti od učesnika da dobro pogledaju sami sebe, i da opišu svoje telo i njegove delove (visinu, težinu, boju kose i tip kose, ruke, stopala itd) i da podele svoja osećanja u vezi sa tim delovima (Blatner i Blatner, 1997).

Tehnički, miroring je prvenstveno fideb metoda koja omogućava protagonisti da vidi odraz sebe samog od spolja. Kao instant video snimak, pomoćni ego ponavlja događaj koji je protagonsita upravo predstavio. Psihološka distanca omogućuje realističniju procenu samog sebe.

Primer: Nevena želi da na psihodramskoj sceni, kao protagonistica psihodrame razgovara sa svojim pokojnim ocem o njegovom grubom ponašanju prema njoj, u uzrastu dok je bila dete (otac ju je psihološki i fizički zlostavljao). Bira jednog člana grupe da bude u ulozi njenog oca i počinje da mu se obraća. Međutim, vrlo ubrzogubi glas, tj. sposobnost govora i počinje da se oseća kao kada je bila dete. Tada terapeut psihodrame interveniše, zamrzava scenu, izvodi je iz uloge i traži od protagonistice da izabere jednu osobu koja će na sceni predstavljati nju samuu razgovoru sa pokojnim ocem. Ona sa strane posmatra dijalog, što je zapravo tehnika ogledanja i primećuje da ne postoji niko ko bi zaštitio to dete. Odlučuje da napravi scenu koja se nikada ranije nije dogodila u kojoj ona predstavlja osobu zaštitnika njoj kada je bila dete i na taj način ohrabruje samu sebe da obavi razgovor sa svojim ocem.

Objašnjenje: Ovo je primer ogledanja u kome je protagonistkinja dobila šansu za korektivno emocionalno iskustvo u kome sebi kao devojčici daje zaštitnika. Nakon ove scene protagonistkinja je bila u stanju da se bez straha obrati ocu i saopšti ono što je želela.

Podela osećanja u psihodrami

Veoma je važno istaći značaj podele osećanja koja se dešava nakon završene protagonistine psihodrame, kada svi članovi grupe sednu u krug i govore o tome gde su i kada prepoznali „nešto svoje“. Podela osećanja potvrđuje protagonisti njegovo stvarno postojanje. Podela osećanja neće biti maligna, ako su se članovi grupe identifikovali sa osećanjima protagonistice. U podeli osećanja dominira terapijski faktor najveće kohezivnosti grupe uz neme identifikacije. „Podela osećanja je trenutak jedinstva grupe i protagonistice. To je trenutak najizraženije individualnosti pojedinca u zajedništvu, stanje u kome smo najviše svoji u zajedništvu“ (Đurić, Veljković, Tomić, 2003:13).

Tehnika podela ega na delove u psihodrami u radu sa adolescentom u krizi

U kriznim stanjima u adolescenciji poznato je da doživljaj sebe nije konstantan, da se stalno smenjuju „dobar „ i „loš „ doživljaj samog sebe. Konfuzija identiteta u adolescentnim kriznim stanjima, redovno je zastupljena u kategoriji poremećaja koji se svrstavaju u graničnu organizaciju ličnosti. Samošto tada ne govorimo o krizi već o rasplinitosti identiteta. Da bi mlada osoba mogla uspešnije funkcionisati potrebno je da se delovi selfa ujednine u celinu, što nije tako jednostavno kada se radi o kontradiktornim delovima ličnosti.

U psihodrami postoji tehnika koja se zove: „podela ega na delove“. Od protagoniste se traži da stavi na scenu onoliko stolica koliko smatra da ima različitih delova njegove ličnosti. Protagonista postavlja stolice u onakvom odnosu u kakvom percipira da su njegovi delovi selfa. Predstavlja verbalno i neverbalno svaki svoj deo sedajući na svaku stolicu. Bira po jednog člana grupe za svaki deo sebe. Potom tražimo od protagoniste da pogleda sa distance sve te svoje delove i vidi koji su delovi istaknuti, koji su potisnuti. Potom se konstatuje, da je situacija takva u ovom vremenskom trenutku i postavlja pitanje protagonistu, kakav bi raspored delova svoje ličnosti voleo da ima u budućnosti. Upitamo ga šta smatra da treba da uradi da bi se to u budućnosti dogodilo.

Primer: *Jedan adolescent u svome psihodramskom radu, predstavljajući svoje delove selfa kaže: „Moj prvi deo: ja sam deo koji je lakrdijaš, komedijant“. Na pitanje terapeuta: „Čemu taj deo služi?“, on u ulozi tog dela kaže: „Služim mom gazdi kao mehanizam odbrane i on me toliko koristi da i sam više ne može da prepozna kada je klovn a kada se pravi da je klovn. Ali polako se uči da me koristi“. Bira muškarca za tu ulogu. Drugi deo (bira ženu za tu ulogu): „Ja sam tužni deo, nosim neku tugu, nešto najdublje... On me pokazuje kroz pesmu, igru, glumu „.*

Terapeut ga pita da li postoji još neki deo a on odgovara da ima neki ostatak ali dane zna još šta u njemu sve ima. Terapeut, potom traži od njega da napravi skulpturu od tih delova. Protagonista za to upotrebljava tri člana grupe i pravi skulpturu gde: „komedijant“ sedi na stolici, iznad njega je „tuga“ koja ga grli a sa leve strane je „ostalo“, koje ga dodiruje (Veljković, Djurić:2003:134–135).

Objašnjenje: Tehnika podele ega na delove omogućila je protagonistu da predstavi svoje različite delove da ih pogleda, prihvati i, po prvi put integriše u celinu.

Simbolizam i konkretizacija u psihodrami

Simboli i metafore se koriste veoma često u psihodrami a odnose se direktno na protagonistu. Konkretizacija koju smo maločas opisali je istovremeno i simbolizacija. Adolescenti u kriznim stanjima osećaju se nesposobno da preuzimaju uloge drugih jer se plaše da će „upasti“ trajno u njihove uloge. Mala deca žive u svojim primarnim procesima sve dok ne nauče da povežu iskustveno i doživljeno sa intrenalizovanim strukturama i reprezentacijama

objekata. U psihodrami kada dominira konkretizacija pre nego simbolizacija, cilj terapeutovog rada je omogućiti reprezentaciju unutrašnjeg sveta na konkretan način, spoljašnjim objektima. Wilijams(Williams, 1989) govori o tome da protagonisti kada eksternalizuju svoj unutrašnji svet na konkretnoj psihodramskoj sceni postaju sposobni da internalizuju simboličku prirodu sopstvenih reprezentacija. To je zapravo ključna stvar u zidanju sopstvenog selfa i razlikovanju sebe od drugih.

Razvijanje doživljaja sopstvenih telesnih granica uz podršku grupe

Mnogi adolescenti imaju izmenjen doživljaj granica svog tela, što je u kriznim stanjima u adolescenciji pojačano. Poznato nam je da bulimične devojke ne vide sebe debelim kao ni anoreksične mršvim, da lepi momci vide sebe kao ružne, male i neugledne. Razvoj telesnih granica zavisi od razvoja percepcije prostora i ograničenja tog prostora. Teškoća u prepoznavanju sopstvenih ego granica inidikativna je za teškoće u prepoznavanju odvojenog prostora između ljudi. Zato se tehnika dubliranja doživljava „opasnom“ od strane adolescenata u krizi jerim se osoba koja stane u istu poziciju kao oni, koja zaume isti telesni stav kao što ga imaju možeučinitopasnom, posebno ako je veoma blizu. Kada su ljudi na ivici dezintegracije ličnosti, ne osećaju se sigurni sa svojim telom i njegovim granicama, ne podnose tuđi dodir, fizičku blizinu i ponekad imaju potrebu da se fizički povrede da bi potvrdili svoje postojanje. To nam odvlači posebnu pažnju na preverbalni nivo komunikacije.

Kod adolescenata u kriznim stanjima, uznemirenje ide direktno preko tela. Često u telu osećaju bolove ili ispoljavaju spektar akutnih psihosomatskih poremećaja, jer nisu u stanju da detektuju emociju sa kojom nemaju kontakt. Vrlo je važnointervenirati kada se pojavi izmenjen doživljaj sopstvenog, tela, bol ili potreba za samopovredjivanjem. Zapravo tada je adolescent koji je u krizi potrebna najveća podrška grupe, kontakt sa grupom, najčešće neverbalnim putem. Grupa pruža zaštitu, sigurnost i na taj način korektivno emocionalno iskustvo onome članu koje je u stanju gubitka kontakta sa sobom i sopstvenim telom. Mnogi članovi grupe takvu podršku, po prvi dožive na grupi.

„Acting out“ u psihodrami ima potpuno drugačije značenje nego u psihoanalizi. U psihodrami ono znači odigravanje neke životne situacije na sceni. „Sve naše skrivene uloge, neprobane mogućnosti, potisnute energije, na psihodramskoj pozornici dobijaju priliku da se razviju i pokažu u celini. Nedovršena rečenica, reč zastala u grlu, grudi tesne za jaka osećanja-fragmenti jedne izgubljene celine, na psihodramskoj pozornici se pokazuju i osvešćuju („acting in“) dobijajući tako kontekst i značenje u odnosu sa važnim osobama iz našeg života“ (Đurić, Veljković, Tomić, 2003:5,6). O ovom fenomenu pisao je još Frojd (Freud, 1914). Tada je zapazio da ima pacijenata koji ne uspevaju da se sete zaboravljenog i potisnutog nego to odigravaju. Ne reprodukuju sećanje nego delo, ponavljaju ne znajući da ponavljaju. Psihoanaliza ovaj termin opisuje kao ponašanje koje je ispoljeno u akciji pre nego što je upamćeno ili verbalizovano

(Sacks,1981). Takodje postoji razlika između „Acting out“ ponašanja koje se dešava u analitičkoj situaciji, dakle na seansi i van nje. Psihodramatičar i grupni analitičar Kellerman (Kellerman, 1992) govori o „Acting out“-u unutrašnjeg selfa u okviru psihodramskog odigravanja, dok američki psihodramatičar Blatner (Blatner,1992) definiše terapijski „Acting out“ u psihodrami kao „acting in“, odnosno on razlikuje neterapijski i terapijski „Acting out“.Psihodramska metoda je specifična jer osim verbalnog sadrži mnogo rada na neverbalnom ponašanju, na pokretu i akciji. To je posebno značajno za one osobe koje imaju smanjene kapacitete za eksploraciju svojih unutarnjih sadržaja verbalnom ekspresijom, kao što su: deca, psihotični, delikventi ali često i adolescenti. Jedna od najznačajnijih prednosti psihodrame je ta da ona konvertuje i prevodi pokret, mimiku, gest, dakle neverbalno u reč koja ima smisao i značenje. To znači da psihodrama daje glas, ton, boju i smisao neizrečenom a učinjenom, te da osoba koja nije bila svesna značenja svog neverbalnog, postaje svesna.

Po Blatneru (Blatner 1973) „Acting out“ se odnosina psihološke mehanizme odbrane kojima osoba prazni svoje impulse kroz simbolički akciju. U psihodrami, kroz odigravanje i akciju „acting out“ se prevodi u „acting in“. Samo u psihodramskoj grupi, u prisutvu terapeuta i grupe, izražavanje klijenta može uključivati istovremeno i regresivne tendencije i korektivne alternative. „Psihodrama koristi klijentov početni, nedefinisani „krik za gladju“ za zadovoljenjem nezadovoljene potrebe ili ispunjenjem fantazmatske želje da bi nastavila sa time proces istraživanja protagonistine unutrašnjosti“(Moreno,1946). Tu koristi:fizički pokret, glas, dodir, humor, ohrabrivanje, modelovanje ponašanja, izražavanje divljenja, uvažavanja, fantaziju, igru i sve ovo na jedan oprezan i uvremenjen način. „Acting out“ u psihodrami može veoma biti od koristi protagonisti, jer se u psihodrami originalni agresivni impulsi modifikuju i simbolički prevode u prihvatljive ekspresije. To svakako utiče i nasmanje potrebe za izvodjenjem „Acting out“ ponašanja van sigurnog konteksta terapijske seanse, jer se originalno ponašanje ne potkrepljuje i ne stimuliše, već modifikuje i uči da izražava na prihvatljiv način.

Psihodramska vinjeta u radu s a grupom adolescenata u krizi:

U prvom delu rada grupe, u psihodramskom „zagrevanju“, članovima grupe se nudidastave ispred sebe neki predmet, što će predstavljati simbol za nešto ili nekoga sa čime ili kime je u realnosti završeno, a što oni u sebi nose kao nezavršen posao,kao bol, tugu, opsesivnu misao, nezavršenu priču, odnos.Potom se od članova grupe traži da daju ime sceni, predstave to i pokažu.

Primer: Devojka, nazvaćemo je Sanja, želi da predstavi bivšeg mladića prema kome još uvek oseća čas ljubav, čas mržnju ali nikako ne ravnodušnost. On je prekinuo vezu,bez nekog posebnog povoda.Ona to nije mogla to da podnese, duševni bol je bio tolikoveliki da je pokušala sebe fizički da povredi. To se završilo dobro ali nije moralo tako biti. Nakon toga ušla je u terapijsku psihodramsku, adolescentnu grupu.

Njoj je dvadeset i dve godine, uspešan je student književnosti. Ovo joj je bila prva, kako ona kaže „kompletna veza“ i raskid i nakon par meseci, još odživljava u glavi. Razmišljanje o tome je često i stoga ne može da živi „pun“ život.

Terapeut: „Budi „kao da „ si on. Uđi u njegovu ulogu, predstavi nam ga“.

Protagonistkinja „ulazi“ u njegovu ulogu, zauzima njegovu telesnu poziciju, mimiku gestikulaciju.

Iz njegove uloge protagonista kaže: „Ja sam Petar, po zanimanju sam student, živim od konobarisanja u kaficu, sam se izdržavam, lep sam, pametan sam, uspešan kod žena, jure me ove beogradjanke. Ja sam iz Novog Pazara. Nemam trenutno devojkicu, raskinuo sa jednom, smorila me tri godine, jedva sam se otkacio od nje“.

Terapeut pita protagonistu koja je u ulozi Petra: „Kakva je bila ta devojkica“?

Protagonista, u ulozi Petra kaže: „Bila je super, ali mi je postala nepodnošljiva. Nisam mogao nigde da se maknem od nje, ni sa drugom da odem na piće, stalno je htela da smo zajedno, nije mogla da se razdvoji od mene, počela je da me „guši“.

Terapeut kaže protagonistu: „Hvala, predstavila si nam Petra, izadji sada iz njegove uloge. Izaberi od članova grupe onu osobu koja može biti u ulozi tvog bivšeg mladića“.

Na grupi se dešava komešanje medju adolescentima, svi bi želeli makar na trenutak da budu u ulozi mladića ove lepe plavuše.

Za ulogu mladića ona bira adolescenta koji je bivši zavisnik od psihoaktivnih supstanci i veoma manipulativan. Na pitanje terapeuta zašto je izabrala tog člana grupe, protagonistkinja odgovara da je taj član, svojim spoljašnjim izgledom – držanjem i stavom najviše podseća na bivšeg dečka.

Izražava želju samo da mu se obrati. Ne želi da pokaže scenu koja se u realnosti izmedju njih dogodilajer nema snage za to.

Naglašavamo članovima grupe da je ovo scena koja se u realnosti nije dogodila i da će ona u ovoj sceni pokušati da kaže mladiću ono što je želela da mu saopšti nakon provedene noći u mučnom razgovoru a nije znala, umela, niti smela da mu kaže.

Terapeut: „Gde želiš da se ta scena desi“?

Protagonista: „Tamo gde smo najčešće sedeli, u kafani gde on radi“.

(Navodi ime kafane. Radi se o svima poznatoj kafani, koja je u centru grada).

Terapeut traži od protagonista da napravi scenu kafane.

Ona sama, bez pomoći članova grupe, pravi scenu kafane, namešta stolice koje su joj na raspologanju. Popunjava kafanu ljudima, članovi grupe sada „kao da „ su u kafani.

Onda protagonistakaže: „Samo muzika fali, treba mi naša pesma“.

Terapeut: „Koja je to pesma“?

Ona pominje naziv pesme, a terapeut zamoli članove grupe da kao „hor“ tiho pevuše tu pesmu. Na taj način cela grupa učestvuje u sceni protagoniste drame.

Potom terapeut traži od protagoniste drame, da „udje“ ponovo u ulogu mladića i pokaže način na koji on sedi i gleda je, što ona učini. Tada „pomoćni ego“, odnosno član grupe koga je ona izabrala za ulogu mladića izlazi na psihodramsku scenu i seda na onu stolicu u kojoj je maločas bila protagonista (kada je bila) u ulozi Petra.

On impulsavno kreće ka njoj i pokušava da je zagrlji (što mu nije dato ulogom koju igra). Ovo jeste acting-out „pomoćnog ega“. To se ponekad dogodi na psihodrami ali se mora zaustaviti, da ne bi došlo do emocionalne povrede protagoniste.

Terapeut upozorava člana grupe, koji je u ulozi, da ne sme izlaziti iz uloge i ponašati se van onog što mu je ulogom dato.

Protagonista reaguje sa: „ Ne, ovo se nije dogodilo, ja to ne bi dozvolila. Neću da me zagrlji“.

Odigravanje scena kreće:

Protagonista se obraća mladiću koji je u ulozi Petra: „Gledam te, tako si mi puno značio, sve ove tri godine. Ne zato što si mi prvi mladić, već zato što sam mislila da sam tvoja kraljica. Tako si govorio. Da ćemo živeti zajedno, da me nikada nećeš ostaviti. Ono što sada osećam prema tebi je, mešano osećanje. Volim te, jer si me voleo. Mrzim te, jer me više ne voliš. Volim te jer si bio dobar i nežan prema meni, jer si me mazio kao malo dete, zato sam bila sigurna sa tobom jer sam znala kad si tu da me niko ne može povrediti. Ti si bio sav moj svet, i moj brat, i mama, i tata, i moja najbolja drugarica, i moj ljubavnik, i muž, sve si mi to bio. Moj život je samo od tebe zavisio i oko tebe se vrteo. Htela sam zbog tebe da me nema. Zamislila sam kako će tebi biti kad pročitáš u novinama da sam se ubila zbog tebe. Htela sam da patiš a možda i ti to istoda uradiš. Sad vidim da sam ispala glupa i drago mi je da ti to do sada nisi saznao. Htela sam da ti ja to kažem a ne neko drugi. A sad čao, neću da čujem šta misliš“.

Protagonista kaže da ne može dalje. To treba poštovati.

Do zamene uloga nije došlo. Ovoliko je ona mogla prvi put.

Kraj scene.

Protagonista je u suzama, ali na licu ima izraz zadovoljstva, jer je u realnosti psihodramske scene uspela da kaže „svom unutrašnjem objektu“, mladiću koji ju je napaustio, po prvi put kako se oseća povodom toga.

Objašnjenje: Ova adolescentkinja je i dalje na grupi. Dolazi jednom nedeljno na psihodramu. Pošla je redovno na svoj fakultet, položila, dva ispita sa desetakama. Grupa kao celina ju je prihvatila. Na grupne seanse dolazi redovno, ne kasni, ne izostaje. Bitno joj je da bude u odnosu prema settingu najbolji član grupe. Veoma je u jakom ambivalentnom transferu prema voditeljima grupe. Sada je to postao novi „najznačajniji“ odnos u njenom životu. Osim toga, stalno „testira“ kapacitete grupe i terapeuta da kontejnira njene sadržaje, ispoljavajući potrebu da radi scene koje su „ekstravagantne“, ponekad i bizarne; često su to scene vezane za njene erotske fantazije. To grupu plaši, sa jedne strane a sa druge im omogućava ekstrenalizaciju sličnih sadržaja. Kroz psihodramski rad dobili smo jasnu sliku podeljene porodice, sa dva para: majke sa starijim sinom i nje i oca, gde imamo u početku doživljaj trijumfa nad majkom, zbog pridobijanja očeve ljubavi za sebe, latentno incestni model odnosa sa ocem. Otac, u periodu početkanjene adolescencije, prekida svaku komunikaciju sa njome, saopštava joj da on sada nema više šta da razgovara sa njome, peusmerava je macji, što ona ne želi. Distancira se od svih članova prodice. U poslednje vreme pomaljavu se delovi tuge vezani za napuštanje od strane primarnog objekta i pokušaj reparacije odnosa sa majkom.

Ova psihodramska vinjeta, bila nam je korisna u dijagnostici nivoa organizacije ličnosti ove mlade osobe, kao i njenih mehanizama odbrane. U njenom ispoljavanju vidimo stalnu smenu ljubavi i mržnje u bivšem partnerskom odnosu, kao što se to dešava i u odnosu sa edipalnim objektom. Do započinjanja realnog odnosa sa mladićem, ona „kao da“ je živela u harmoniji sa svojim ocem i nije nalazila smetnju u tome što sa majkom ima deficitaran odnos. Sa seksualnom intimnošću, koja je bila baza njene emocionalne veze, nije išla simultano i emocionalna prisnost. Seksualna aktivnost kod nje nije imala ulogu zrele seksualnosti, a pobudila je žestoku ambivalenciju u odnosu prema njenim edipalnim relacijama. Posebno je pobudila staru čežnju za stapanjem sa davno izgubljenim primarnim objektom, gde je osećala „Pirovu pobjedu“ nad davno izgubljenom majkom, posvećenom njenom bratu, za uzvrat dobivši svu pažnju oca, sve dotle dok nije postala žena. Tada je kažnjena odbacivanjem.

U jednoj od narednih drama, ona u ulozi oca, koji se obraća njoj izgovara sledeće reči: *„Imaš 18 godina i sad možeš da radiš sve ono što žene rade. Ali dalje od mene! Možeš da ih imaš i sto, to se mene ne tiče“*. Osećanje krivice zbog preuzimanja oca odstrane majke, osećanje besa zbog doživljaja napuštenosti od strane oca, zavist u odnosu prema bratu, transferirana pomešana ljubav i mržnja prema objektu zadovoljstva koji je kontrolisala, sledila u potrebi da sa njim bude jedno. Reč je o narcističkom sklopu ličnosti, sa previše narcističkih povreda, koje nisu lečene što je rezultovalo ovakvim ishodom. U jednom radu, ona kao protagonist kaže: *„Izabrala sam muškarca kakav bi ja bila da sam se rodila kao dečko“*. To ukazuje na ličnost sa veoma ambivalentnim polnim identitetom. Konfuzija polnog identiteta i polnih ali i rodnih uloga dovela je do distorzije doživljaja sopstvenog selfa a njeni odnosi sa partnerom odvijali su se po sadomazohističkom modelu sa potrebom za potpunom kontrolom objekta koga je proganjala. Prekid veze sa objektom, rezultovalo je potrebom za potpunim uništenjem objekta, samopovređivanjem.

Zaključak

Rad sa adolescentnim klijentima uvek je izaziv za terapeuta. Adolescencija pojačava sve kontraste ličnosti adolescenata a „nedovršeni poslovi“ iz ranijeg uzrasta, manifestuju se u teškoćama komunikacije adolescenta kako sa samim sobom tako i sa bliskim osobama. Bol koji nose iz detinjstva postaje nešto što obeležava njihove odnose u sadašnjosti, čineći ih nezadovoljnim, nesigurnim a često i besnim i uplašanim. Psihodrama se nalazi negde na sredini između našeg čistog unutrašnjeg sveta fantazije i akcije u realnom životu, po shvatanju Saksa (Sacks, 1981). Njena specifičnost je u tome što se na seansi u isto vreme radi sa svetom unutrašnjih objekata protagoniste, koji su eksternalizovani i konkretizovani na psihodramskoj sceni i koji komuniciraju sa članovima grupe na jedan autentičan i originalan način. Kroz interpersonalnog mi u psihodrami dolazimo do intrapsihičkog. Protagonisti je omogućeno da se pomera relativno lako između ekstrema „suviše blizu“ i „suviše daleko“, te on u svojoj psihodrami pravi „optimalnu“ distancu koja mu u tom trenutku izaziva najmanje anksioznosti. Čitava dinamika odnosa u psihodramskim grupama adolescenata u krizi omogućava članovima grupe da uče o sebi i o drugima u direktnoj međusobnoj komunikaciji, slobodi i spontanosti komunikacije, sublimacijama i kontroli sopstvenih instiktivnih izvora.

Grupna situacija je uvek blizu spoljašnjim situacijama u socijalnoj sredini. Na psihodrami, protagonisti upravo te situacije donose na grupu. Psihodrama u radu sa adolescentima prati razvojni put adolescenta od onog trenutka kada je zastao u svom psihološkom razvoju. U ovom radu pokušali smo da objasnimo mogućnosti primene psihodramskih tehnika u razvoju i integraciji selfa kod adolescenata. U navedenim primerima vidimo paletu adolescentne problematike: od neproradjenih odnosa sa primanim objektima, traumatskih iskustava iz detinjstva koji se reflektuju na aktuelne interpersonalne odnose, do problema polnog identiteta i prihvatanja polnih uloga, teškoća u integraciji kontrastnih delova selfa, ambivalentnih osećanja prema voljenim i omraženim unutrašnjim objektima. Terapijska psihodramska grupa postaje „sigurno mesto“ ili utočište adolescentima u kriznim stanjima. Stićući svest o uzajamnosti, oni postepeno uče na grupi kroz uzajamnu razmenu dobrog i lošeg, kroz deljenje osećanja i kroz psihodramsku igru. Grupa kontejnira njihova osećanja ali im i pomaže da stvore bolju „kožu“, koja će im omogućiti da u sebi zadrže sopstvena osećanja i organizuju ih na jedna bolji način. To se u psihodrami radi korak po korak, kroz stalno istraživanje sopstvenih potencijala i međuigru sve tri vremenske dimenzije: prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. Primena psihodramskih tehnika donosi adolescentnim protagonistima: katarzu abreakcije ali potom i katarzu integracije, koja sa sobom nosi uvid u poreklo i značenje njihovih emocija. Testiranje činjenica kroz odigravanje konkretnih misli i događaja, razvijanje racionalnog mišljenja, učenje i modelovanje ponašanja cilj su svake psihodramske seanse u radu sa adolescentnom populacijom. „Psihodramska grupa kontejnira anksioznost adolescenata i svojim jasnim granicama koje se tiču veoma specifičnog settinga, daje im doživljaj sigurnosti što vodi postepenom izlasku iz njihovih haosa“ (Cosa, 2005:46). Kao dete koje počinje da hoda i nesigurnim koracima i polako uči da istražuje prostor oko sebe tako i adolescent na psihodramskoj sceni a uz pomoć grupe i terapeuta uči da korača kroz svoj unutrašnji prostor i komunicira sa svojim delovima, spajajući postepeno te delove m u celinu.

Literatura

- Blatner, A. (1980). *Acting – In: Practical application of Psychodramatic Methods*. New York: Springer.
- Blatner, A, Blatner, A.(1981). *Foundations of Psychodrama: History, Theory, Practise*. New York: Springer.
- Brzev V, Najman A.(1999). *Separacija u adolescenciji ... I terapeut*. UA Urednik, Ćurčić V. *Adolescencija*. Beograd. IP „Žarko Albulj“: 81–89.
- Cosa, M.(2005). *Rebels with a Cause – Working with Adolescents Using Action Techiques*. London: Jessica Kongsley Publisher.
- Ćurčić V. (1997). *Adolesecencija, revolucija i evolucija u razvoju*. Beograd: IP Žarko Albulj.
- Djurić Z, Veljković J. (2004). *Psihodrama*. Zagreb: Alinea.
- Djurić. Z., Veljković J. (2003) *Psihodrama*. Društvo psihologa Srbije-Centar za primenjenu psihologiju.
- Figusch Z. (2000). *Sambadrama. The Arena of Brazilian Psychodrama* London: Jessica Kinsley Publishers.

- Freud, A. (1966). *The Ego and the Mechanisms of Defence*. New York: International Universitie Press.
- Holmes, P, Carp, M. (1991). *Psychodrama: Inspiration and technique*. New York: Routledge
- Holmes, P. (1984). *Boundaries and Chaos:An Outpatient Psychodrama Group for Adolescents*. *Jour. of Adolescence* 1984, 7: 387–400.
- Holmes, P. (1992). *The inner world outside. Object Relations Theory and Psychodrama*. London and New York: Routledge.
- Kellermann P. F. (2007). *Sociodrama and Collective Trauma*. Jessica Kingsley Publsihers, London @ Philadelphia.
- Kernberg, O. (1980). *Internal World and External Reality*. New York: Jasson Arronson.
- Kernberg O. (1975). *Borederline Conditions and pathological Narcissism*. New York: Jasson Aronson.
- Kipper D. (1986). *Psychotherapy through Clinical Role-Playing*. New York: Brunner & Mazel.
- Moreno J. L. (1946). *Psychodrama, Vol. I*. New York: Beacon House.
- Moreno J. L.(1974). *Notes on ondications and contra-indications for acting out in psychodrama*. *Griup Psychotherapy and Psychodrama*, 26, 1–2:23–24
- Moreno Z. *Time, Space, Reality and the Family: Psychodrama with a blended (reconstituted) Family*.London: Tavistock-Routledge; 1991.
- Moreno, J. L, Moreno, Z. T. (1969). *Psychodrama Vol. III: Action therapy and principles of practice*. Beacon, NY: Beacon House. Chapter II. *Psychodrama of children and Adolescence*, pp. 33– 60.
- Sacks (1981). *Dramatherapy with acting-out patient*.U.A: Shattner, G., Courtney, R. *Drama in Therapy*, Vol. 2. New York:Drama Book Specialist.
- Veljković J. (1997). *Psihodrama*.U.A.Vlajković, J, Kondić, K, Srna, J Popović, M. *Psihologija izbeglišta* .Beograd: Nauka, p. 215–227
- Veljković, J, Djurić Z.(1998). *Psihodrama i sociodrama*. Beograd:BMG.
- Veljković J,Djurić Z. (2003). *Psihodrama i Sociodrama*. Beograd: Društvo Psihologa Srbije-Centar za primenjenu psihologiju.
- Veljković J. DjurićZ. (2005).*The Circle as a Safety Belt*.London: Tele 2005, 27:5–8.
- Veljković J, Djurić, Z. (2005). *Primena psihodrame u radu sa psihotičnim pacijentima*.U.A: Paunović,V.Shizofrenija na razmedju milenijuma. Beograd: Medicinski fakultet;2005.p.373–385.
- Veljković, J. (2011). *Follow-up study of the effects of psychodrama on patients suffering from psychosis*. Oxford: British Psychodrama Association. 26: 1–2.
- Veljković,J, Savić S. (2012). *Efekti primene psihodrame na adolescente u Srbiji*. *Socijalna misao*. XIX/1:141–162.
- Veljković, J. (2014). *Razvoj psihodrame u Srbiji*.U.A.Čorić B.*Dramatični i neurotični danas – Društvo, grupa i grupna terapija*: 239–249
- Veljković, J.(2014). *Psihodrama i promena*. Beograd: Zadužbina Andrejević.
- Williams, A. (1989). *The Passionate Technique: Strategic Psychodrama with Individuals, Families and Groups*. London: Routledge.