

Dora Andrić

Studijski centar socijalnog rada, Pravni fakultet Sveučilište u Zagrebu, Hrvatska
dora0201.andric@gmail.com

Slavica Blažeka Kokorić

Studijski centar socijalnog rada, Pravni fakultet Sveučilište u Zagrebu, Hrvatska

Pregledni članak



Primjena načela i tehnika psihodrame u socijalnom radu s različitim grupama korisnika

Sažetak

Cilj ovog rada je prikazati mogućnost primjene načela i tehnika psihodrame u socijalnom radu s različitim grupama korisnika i u edukaciji socijalnih radnika. Uvodno su predstavljeni temeljni principi, osnovni elementi i tijek psihodrame te su istaknute neke bitne točke konvergencije između psihodrame i socijalnog rada. Zatim su predstavljena profesionalna iskustva i rezultati istraživanja o primjeni psihodrame u radu s različitim grupama korisnika (osobe s problemima mentalnog zdravlja, osobe ovisne o psihoaktivnim sredstvima, osobe koje su preživjele traumu te adolescenti bez i s poremećajima u ponašanju). Detaljnije su opisane pozitivne promjene koje je potaklo sudjelovanje korisnika u psihodramskim grupama, poput razvoja socijalnih vještina, prepoznavanja i razvijanja osobnih snaga i potencijala, prorade traumatskih iskustva, smanjenja simptoma narušenog mentalnog zdravlja i povećanja subjektivne dobrobiti korisnika. U završnom dijelu opisana je i mogućnost primjene psihodramskog rada u edukaciji studenata socijalnog rada te su istaknute brojne prednosti integracije principa i tehnika psihodrame u profesionalno djelovanje socijalnih radnika.

Ključne riječi: psihodrama, socijalni rad, različite grupe korisnika, pozitivne promjene

Application of the Principles and Techniques of Psychodrama in Social Work with Different Groups of Users

Summary

This paper aims to present the possibility of applying the principles and techniques of psychodrama in social work with different groups of users and social work education. The basic principles, elements and course of psychodrama are presented in the introduction, and some important points of the convergence between psychodrama and social work are highlighted. Then, professional experiences and research results of psychodrama application in different groups of users are presented: people with mental health problems, people addicted to psychoactive substances, survivors of trauma and adolescents (with and without disorders in behaviour). The positive changes that are induced in users through participation in psychodrama groups, such as the development of social skills, recognition and development of personal strengths and potentials, processing of traumatic experiences, mental health enhancement and increased subjective well-being of users are described.

The final part describes the possibility of psychodrama application in the education of social work students and highlights the many advantages of integrating the psychodrama principles and techniques into the professional practice of social workers.

Key words: *psychodrama, social work, different groups of users, positive changes*

Uvod

Jakob Levy Moreno, osnivač i utemeljitelj psihodrame, naglašavao je da svijet pokreće „susret dvoje, lice u lice, oči u oči. Kad pridemo blizu, zamijetit ćemo naše oči. Ja ću gledati tebe tvojim očima, a ti ćeš gledati mene, mojim očima“ (Đurić, Veljković i Tomić, 2004:6). Isticao je da igranje uloga na sceni u sadašnjem trenutku, međuljudski dodir i govor tijela, spontano djelovanje i kreativan proces te intuicija i humor, mogu potaknuti čovjeka na istraživanje osobnih dubina i ojačati osobne potencijale (Blatner, 1996). Temeljeći svoj rad na tim načelima, Moreno je u sklopu Kazališta spontanosti, koje je pokrenuo s ciljem promicanja socijalne promjene i zaštite ljudskog dostojanstva te unutar kojeg je surađivao s potlačenim, marginaliziranim i isključenim dijelom stanovništva, otkrio terapijski potencijal dramskog izražavanja i utemeljio psihodramu (Marčetić-Radunović, 2018). Psihodrama se razvila kao kazališni eksperiment, a danas predstavlja akcijski oblik grupne psihoterapije u kojoj se osobni problemi, konflikti, traume, ovisnosti, strahovi, želje i potrebe svakog pojedinca istražuju pomoću dramskog pokreta, igranja uloga, govora tijela te pomoću rekvizita i drugih članova grupe (Scott i Ross, 2006). Temeljne elemente svake psihodramske seanse čine protagonist, grupa, voditelj grupe, scena i *auxilliary ego*, a scenska odigravanja životnih situacija odvijaju se bez primjene zadanog dramskog teksta, onako kako ih protagonist doživljava, u „ovdje i sada“ trenutku (Mindoljević Drakulić, 2011). Psihodrama s takvim principom rada osigurava kontekst u kojem pojedinci mogu doživjeti i razumjeti korijene svojih psihosocijalnih poteškoća, odnosno proraditi svoje psihičke traume te na temelju proživljenog iskustva promijeniti ponašanja u smjeru kvalitetnijeg i funkcionalnijeg življenja (Muller i Ostojić, 2011).

Stimmer (2004, prema Giacomucci i Stone, 2018) ističe da Morenov princip rada svoje korijene vuče upravo iz socijalnog rada te da je psihodrama u osnovi započela svoj razvoj kao inačica socijalnog rada. Razvijajući načela i principe psihodramskog rada Moreno je uspio povezati mikro, mezo i makro razinu socijalnog rada, pri čemu je pronašao djelotvoran način kako da izgradi odnos suradnje s pojedincem i potakne pozitivne promjene na individualnoj razini uz pomoć grupne dinamike te kako da taj odnos rezultira promjenama na široj društvenoj razini, kreirajući funkcionalniju budućnost za pojedinca i zajednice (Giacomucci i Stone, 2018).

Psihodramski elementi se mogu primjenjivati u raznim područjima socijalnog rada, poput individualnog, grupnog, supervizijskog i terapijskog rada, rada u zajednici, rada s obitelji, s djecom itd. Stoga mnogi socijalni radnici koji su upoznati s prednostima primjene psihodrame, rado koriste ovakav oblik rada u svojoj profesionalnoj praksi (Konopik i Cheung, 2013).

O psihodrami

Ishodište psihodrame

Jakob Levy Moreno (1889.-1974) bio je istaknuti bečki psihijatar koji je dvadesetih godina 20. stoljeća osnovao Kazalište spontanosti sa svrhom poticanja socijalne promjene, kako bi u njemu pojedinci mogli putem dramskog medija izraziti osobne ideje i vizije promjene (Giacomucci, 2019). Moreno je utemeljio Kazalište spontanosti na principima improvizacije, dječje igre i kreativnosti (Marčetić-Radunović, 2018). Scene koje su građani odigrali birali su sami, a uključivale su tematiku prikaza njihovih osobnih problema, problema tadašnjeg društva, potisnute potrebe, strahove i promjene koje priželjkuju (Giacomucci, 2019). Tadašnje društveno-povijesno razdoblje bilo je pogodno za nastanak ovakvog kazališta jer je kraj Prvog svjetskog rata ostavio mnoštvo građana Austrije u velikom siromaštvu i lošem psihosocijalnom stanju te su oni, potaknuti takvom kriznom situacijom, rado sudjelovali u kazališnom radu onakve vrste (Giacomucci, 2019). Moreno je kroz rad s djecom i glumcima u Kazalištu spontanosti ubrzo počeo uviđati terapijske potencijale i pozitivne socijalne učinke koje je ovakav oblik rada ostavljao na glumce, ali i na publiku. Kasnije je isticao da je za njega bilo intrigantno gledati kako kazalište bez pisanog scenarija i bez striktnog razdvajanja publike od glumaca može imati toliki „iscjeljiteljski“ značaj za njegove sudionike (Kedem-Tahar i Felix-Kellermann, 1996). Nedugo nakon uočenih terapijskih kapaciteta takvog kazališnog rada, Moreno utemeljuje psihodramu.

2.2. Određenje pojma i temeljni principi psihodrame

Psihodrama, nastala kao neplanirani rezultat Kazališta spontanosti, danas predstavlja akcijski oblik grupne psihoterapije u kojoj pojedinci mogu istraživati korijene svojih psihosocijalnih problema te preispitivati svoje naučene i ustaljene obrasce reagiranja na teškoće te pronalaziti alternativne, poželjnije načine reagiranja (Konopik i Cheung, 2013).

Sam pojam „psihodrama“ dolazi od grčkih riječi „psiho“ (duša) i „drama“ (akcija) što u doslovnom smislu riječi znači „duša u akciji“ (Konopik i Cheung, 2013). U praktičnom smislu ova psihoterapijska metoda omogućava pojedincima odigravanje životnih situacija na sceni, uz pomoć glume i ostalih članova grupe te daje mogućnost realizacije onoga što u životu pojedinci nisu mogli, znali ili smjeli učiniti (Đurić, Veljković i Tomić, 2004). Dakle, proces uključuje odigravanje trenutnih ili prošlih životnih situacija koji na bilo koji način ograničavaju pojedince u njihovom slobodnom djelovanju te se pojedinci žele suočiti s njima (npr. različiti događaji iz prošlosti, nedovršeni ili konfliktni interpersonalni odnosi, traume, snovi, fantazije, strahovi i sl).

Posljedično, odigravanjem na sceni otkrivaju se misli i osjećaji koji stoje u pozadini tih životnih okolnosti te se omogućava njihovo istraživanje i prorada. Istovremeno potiče

se neometano i spontano izražavanje pojedinaca/protagonista na sceni i teži se tome da protagonist kroz dramsku akciju i igranje uloga, sagleda s drukčije perspektive svoju prošlost i sadašnjost i da izgradi za sebe bolju budućnost (Đurić, Veljković i Tomić, 2004). Na taj način psihodrama potiče osobni razvoj na kognitivnoj, emocionalnoj i bihevioralnoj razini (Konopik i Cheung, 2013).

Govorni jezik i govor tijela, odnosno verbalna i neverbalna komunikacija, predstavljaju važna sredstva izražavanja u psihodrami te imaju veliku važnost u terapijskom procesu. Moreno je smatrao da se kroz dramsku akciju, likove na sceni i kroz tjelesni pokret mogu na puno jasniji način izraziti poteškoće u ljudskim odnosima nego je to moguće kroz verbalni kanal komunikacije (Đurić, Veljković i Tomić, 2004). Osnovno načelo psihodramskog odigravanja je „kao da“ načelo, pomoću kojeg se potiče simboličko izražavanje na sceni, ali i otkrivanje vlastitih skrivenih dijelova ličnosti. Primjerice, sudionik glumi vlastitog oca „kao da“ je on taj otac ili glumi događaj od prošlog utorka „kao da“ se taj događaj sada događa te kroz zadane uloge osjeća sigurnost istražiti i prikazati vlastite potisnute dijelove (Kedem-Tahar i Felix-Kellermann, 1996). Dojmljivo je kako upravo ta metafora i distanca koju gluma nudi istovremeno potiču projekciju mentalnog prostora pojedinaca na van, odnosno eksternaliziranje unutarnjih dijelova sudionika (Đurić, Veljković i Tomić, 2004). Sve scene odigrane na pozornici prikazuju se onako kako ih pojedinac doživljava, bez primjene dramskog teksta, a takvi uvjeti potiču kreativnost i osiguravaju spontanost u radu. Kreativnost i spontanost su sljedeća bitna načela psihodramskog rada, čiju je važnost Moreno spoznao proučavajući djecu u njihovoj igri i lakoću s kojom, kroz slobodno izražavanje i kreativnost, rješavaju konflikte. Vjerovao je kako je mentalno zdravlje pojedinca proporcionalno nivou spontanosti kojeg netko posjeduje te kako se kroz spontanost osnažuju zdrave crte ličnosti (Marčetić-Radunović, 2018).

Odigravanje na sceni odvija se po principu „ovdje i sada“ kako bi se omogućilo sudionicima da se ne prisjećaju samo svojih osjećaja iz prošlosti, već da ih i ponovno proživljavaju na sceni. Time se želi postići oživljavanje neugodnih osjećaja koji su bili zaglavljani, odnosno prevladavanjem vremenske distance, nastoji se omogućiti da prošlost postane dostupna, a osjećaji vezani uz nju ponovno oživljeni i autentični (Marčetić-Radunović, 2018). Konopik i Cheung (2013) opisuju kako postoji širok spektar osjećaja koje sudionici psihodrame ponovno prožive i integriraju, od onih povezanih s traumatskim iskustvima, nasiljem i diskriminacijom, osjećaji gubitka i tuge, ponosa, zahvalnosti, sreće i uzbuđenja. No, tijekom psihodramske seanse može doći i do prenošenja emocionalnih poruka između sudionika. *Telos*, pojam koji na grčkom znači „na daljinu“, po Morenu predstavlja kontakt na daljinu kojim se uzajamno šalju emocionalne poruke s jedne osobe na drugu osobu (Đurić, Veljković i Tomić, 2004). Ta afektivna jedinica nam omogućava da u drugima prepoznamo sebe, da se drugi sebe prepoznaju u nama te da budemo sposobni prepoznati tuđe osjećaje. Njime se potiče

empatija, a često dolazi na vidjelo kada osoba u psihodramskoj seansi odabere drugoga za igranje određene uloge, dok kasnije saznaje kako je upravo taj drugi i njegov osobni život duboko povezan s danom mu ulogom (Giacomucci, 2019).

Moreno u teorijski okvir psihodrame uvodi i pojam *surplus reality* koji označava nadgradnju realnosti koja se oživljava pomoću glume i koja pojedincima daje priliku u sceni učiniti nešto što nisu učinili u stvarnosti. Na taj način se iskustva iz prošlosti i želje za budućnost konkretiziraju u sadašnji trenutak (Giacomucci, 2019). Nadgradnja realnosti oživljena kroz glumu pojedincu može omogućiti emocionalno rasterećenje ili zadovoljenje osobnih potreba koje su dugo bile potisnute te rezultirati određenim terapijskim učincima.

Kako bi svaki praktičar ove grupne psihoterapije, odnosno psihodramatičar, mogao u potpunosti vladati materijom koju primjenjuje u radu s korisnicima, potrebno je poznavati Morenovu teoriju uloga. Moreno je govorio da je „čovjek igrač uloga“, da su uloge različiti oblici aktualnog čovjekovog djelovanja u određenom trenutku, u kojima se odražavaju prošla iskustva i kulturalni obrasci i kroz koje, u svakodnevici i u psihodrami, osoba stupa u interakcije sa sobom i s drugima (Muller i Ostojić, 2011). Prema Morenu, svaka osoba bi trebala težiti tome da razvije što širi spektar svojih uloga kako bi mogla funkcionirati u punoj kreativnosti, a upravo psihodramska scena nudi mogućnost istraživanja vlastitih uloga i igranje tuđih, uvježbavanje novih i nepoznatih uloga te tako podupire snažan razvoj kreativnosti (Đurić, Veljković i Tomić, 2004). Moreno je uloge podijelio na biološke uloge (nepromjenjive uloge vezane uz biološko funkcioniranje čovjeka), psihološke uloge (nastaju u interpersonalnim odnosima, u njima prepoznajemo i izražavamo vlastite osjećaje) i socijalne uloge (nastaju u kulturalnom kontekstu, pomoću njih se suočavamo s vanjskim, društvenim realitetom) (Muller i Ostojić, 2011). Proradom svojih uloga na sceni možemo otkriti potisnute emocije koje utječu na naša ponašanja u određenim odnosima, što nam kasnije omogućava da svoje uloge mijenjamo i posljedično da naše ponašanje u odnosu s drugima učinimo prikladnijim. Psihodramatičarima analiza odigranih uloga na sceni predstavlja snažno dijagnostičko sredstvo, dok protagonistu analiza nudi uvid u odnose s drugima te ga može potaknuti na promjenu tih odnosa u budućnosti (Đurić, Veljković i Tomić, 2004).

Psihodramatičari su osobe koje raspolažu nužnim znanjima za vođenje grupne terapije i bave se predstavljanjem unutarnjih proživljavanja sudionika grupe na sceni uz pomoć drugih članova grupe. Đurić, Veljković i Tomić (2004) ističu da njihov rad uključuje četiri važne uloge: Kao terapeuti, pokreću promjene kod protagonista i grupe te olakšavaju i potiču terapijski proces. Tumače neverbalnu komunikaciju te pokušavaju razumjeti dušu i tijelo, a teže spontanosti kao idealu. Kao analitičari, ukazuju na porijeklo problema povezujući „ovdje i sada“ s „ondje i tada“ te teže kreativnosti kao idealu. Treća uloga je uloga voditelja grupe kojom odabiru članove, organiziraju izvedbe i vode seanse te pri tome teže slobodi koja omogućava cirkulaciju nesputane

energije, spontanosti i kreativnosti. Posljednja uloga koju ostvaruju je uloga učitelja kojom nastoje naučiti članove grupe da razumiju sebe i druge, a ono što im tijekom seanse pružaju jest empatija. U radu sa članovima grupe moraju primjenjivati načelo povjerljivosti (Marčetić-Radunović, 2018). Kroz seanse trebaju raditi na jačanju osobnih snaga i potencijala svakog člana grupe te na održavanju pozitivnog pogleda na životne situacije (Konopik i Cheung, 2013).

Osnovni elementi psihodrame

Prema Morenu, osnovni elementi svake psihodrame su protagonist, grupa, voditelj grupe, pozornica tj. scena i pomoćni ego (Blatner, 1996).

Protagonist je član grupe koji je izabran samoinicijativnim javljanjem, od drugih članova grupe ili od voditelja da na scenu „doneše“ svoje životne situacije i uprizori ih na psihodramskoj pozornici uz pomoć članova grupe (Đurić, Veljković i Tomić, 2004). Bilo da se radi o djetetu, pacijentu, studentu, počinitelju kaznenog djela, ovisniku ili drugoj ciljanoj skupini sudionika, član grupe odigravanjem svojih životnih situacija i problema na sceni ima priliku istražiti korijene osobnih konflikta, osvijestiti skrivene uloge, iskušati neostvarene mogućnosti, izreći potisnute riječi, suočiti se s traumatskim iskustvima itd., a pritom ne glumiti u teatralnom smislu, nego na svoj način, spontano portretirati scene iz vlastita života (Mindoljević Drakulić, 2009).

U psihodrami se velika važnost pridaje grupi jer članovi grupe svojim shvaćanjima i doživljavanjima psihodramske situacije pridonose razrješenju sukoba protagonista i bivaju svjedoci njegove životne priče (Đurić, Veljković i Tomić, 2004). Istodobno i sami stječu uvide u svoja potisnuta razmišljanja i osjećaje te imaju priliku, identificiranjem s pričom protagonista, doživjeti razrješenje osobnog problema (Giacomucci, 2019). Članovi grupe tijekom odigravanja scene ne predstavljaju samo publiku, već su i nositelji psihodramske radnje. Pomoću uloge koju im zadaje protagonist ili voditelj grupe, oni ravnopravno i aktivno sudjeluju u svim psihodramskim odigravanjima (Đurić, Veljković i Tomić, 2004).

Voditelj grupe kao grupni psihoterapeut i treći glavni element psihodrame, usmjerava protagonista prema rješenju osobnog problema. Pri tome problem protagonista postaje grupni problem jer sudjelovanje članova grupe u psihodramskim odigravanjima pokreće jake osjećaje, budeći im asocijacije na vlastita životna iskustva. Na taj način voditelj grupe istodobno pomaže riješiti i problem protagonista i problem grupe (Đurić, Veljković i Tomić, 2004). Služeći se psihodramskim tehnikama voditelj grupe pomaže oživiti prizore iz života protagonista, prati misli i osjećaje grupe i protagonista, osigurava odigravanje scena u sigurnom fizičkom i psihičkom okruženju za sudionike te istodobno utjelovljuje svoje ranije opisane četiri uloge - terapeuta, analitičara, učitelja i voditelja (Giacomucci, 2019).

Pozornica ili scena je mjesto na kojem se održava psihodramsko odigravanje. Fizičke granice pozornice i njena pozicija trebaju biti jasno definirani i odvojeni od ostatka prostora u kojem grupa djeluje. Prostor za pozornicu je važno fizički označiti kako bi članovi grupe bili svjesni kada se nalaze izvan pozornice, u realnom prostoru i vremenu, a kada na pozornici na kojoj se odvija „kao da“ odigravanje. Prostor pozornice je dobro popuniti različitim rekvizitima koji mogu simbolizirati različite predmete, osobe, pojave i slično (Đurić, Veljković i Tomić, 2004). Osim rekvizita, na pozornici se može koristiti i glazba te posebna rasvjeta, sve u svrhu dojmljivije i efektivnije izvedbe koja u konačnici pomaže snažnijem dočaravanju životnih scena protagonista (Blatner, 1996).

Pomoćni ego (auxiliary ego) je uloga koju odigrava neki član grupe, a utjelovljuje neku važnu osobu („značajnog drugog“) ili važan predmet iz života protagonista (Đurić, Veljković i Tomić, 2004). Zadatak pomoćnog ega je istražiti emocije ili prezentirati osobine i druge važne dijelove ličnosti protagonista. Pomoćni ego uvijek mora igrati ulogu kakvu mu protagonist uvjetuje. Tijekom odigravanja, na osnovi svojih doživljaja i osobnih iskustva, može pojačati neku osobinu, naglasiti neku riječ ili dodati neke postupke, no nikako ne smije izaći iz okvira doživljaja protagonista (Đurić, Veljković i Tomić, 2004).

Svaka vrsta psihodramskog rada mora sadržavati sve gore opisane elemente, koji se s obzirom na vrstu psihodramskog rada (edukativan, terapijski, savjetodavni, klinički...) mogu razlikovati u nazivu ili biti u određenoj mjeri modificirani, no u svakom obliku oni nose jednaku važnost i predstavljaju osnovu psihodramskog rada.

Tijek psihodrame

Temeljni cilj psihodramskog rada može se sažeti u tri pojma: *doživjeti, razumjeti i promijeniti*. Točnije, svi postupci (tehnike i intervencije) koji se primjenjuju u psihodramskom radu imaju temeljni smisao - pružiti okvir za proživljavanje i doživljavanje nekih situacija (konflikta, fantazija, želja...) kako bi se te situacije emotivno i kognitivno razumjele te kako bi se temeljem toga osoba ohrabrila učiniti konstruktivnu promjenu (Muller i Ostojić, 2011).

Tom općenitom cilju posvećene su i na njega usmjerene tri osnovne faze psihodramskog rada: faza zagrijavanja, faza akcije i faza dijeljenja (osjećaja), a svaka od njih obuhvaća i vlastite tehnike rada (Đurić, Veljković i Tomić, 2004). Svaka od faza ima svoje specifične ciljeve i zadatke. Potpuni terapijski potencijal kojim psihodrama raspolaže moguće je ostvariti tek ispunjavanjem ciljeva i zadatka svake od navedene tri faze.

Prva faza je *faza zagrijavanja* kojom se pojačava psihička i fizička spremnost članova grupe za sudjelovanje u narednim aktivnostima (Đurić, Veljković i Tomić, 2004). Ciljevi faze zagrijavanja su potaknuti suradnju između članova grupe, iskristalizirati postojeće

teme i želje za igru, omogućiti članovima grupe da se emocionalno otvore za temu, da se osobno aktiviraju i usmjere pažnju na vlastite osjećaje, misli, zapažanja itd. Kroz ovu fazu važno je da voditelj grupe upozna članove grupe, da ima prilike za opažanje sociometrijske strukture. Bitno je da se uspostavi sigurna i slobodna atmosfera u grupi te da se osvijesti važnost „ovdje i sada“ i „kao da“ načela rada (Muller i Ostojić, 2011). Tehnički se zagrijavanje odvija sudjelovanjem članova grupe u određenim zadacima i vježbama (npr. „hodajte kao slon..., kao mrav..., kao da ste tužni...“, „budite u ulozi svojeg najdražeg predmeta...“), a svrha iste je otvaranje osjetila, buđenje osjećaja kod članova grupe, posljedično povezivanje osjećaja s mislima i nekim životnim situacijama koje se prorađuju kroz daljnje faze rada. Faza zagrijavanja kod sudionika potiče spremnost na spontano i kreativno izražavanje misli i osjećaja te spremnost na djelovanje. Sudjelovanjem u aktivnosti u fazi zagrijavanja sudionici postaju „sasvim svoji i potpuno prisutni u odnosu s drugima“, a to je cilj kojem se teži kako bi se omogućio pravilan nastavak psihodramskog rada (Đurić, Veljković i Tomić, 2004).

Nakon što je završena faza zagrijavanja i grupa je fokusirana na svoje osjećaje i misli te zaokupljena odnosima s drugima i problemima na kojima želi raditi, odabire se protagonist i tema psihodramskog rada. Najčešće je protagonist ona osoba koju je zagrijavanje najviše emocionalno potaknulo, a može biti izabran na spomenuta tri načina (Đurić, Veljković i Tomić, 2004).

Nakon što protagonist izađe na scenu, započinje druga faza rada - *faza akcije*. Na samome početku faze akcije, protagonist definira i podijeli s grupom problem na kojem želi raditi (npr. „želim raditi na odnosu sa sestrom...“) i time pokazuje kako je spreman raditi na tom problemu, a ne na nekim drugim problemima koji bi se mogli javiti kasnije tijekom odigravanja scena. U tim trenucima, moguće je da protagonist, radi svojeg otpora prema određenim životnim situacijama, ponudi rad na nekom problemu koji bi ga mogao udaljiti od glavne problemske situacije i sačuvati od neugodnih i potisnutih doživljaja, no bitno je da voditelj grupe prepozna moguća potiskivanja te da se usmjeri na njihovu proradu kako bi se protagonist približio svojem izvornom problemu (Đurić, Veljković i Tomić, 2004). Nakon dogovora, protagonist sam gradi scenu, predstavlja važne predmete, upoznaje likove s grupom, uvodi rekvizite i pojašnjava njihovu simboliku, dok voditelj grupe prati osjećaje i tijek radnje, postavlja pitanja i traži pojašnjenje (poput „tko je ovo?“, „kako se on osjeća?“), a grupa prati upute voditelja. Voditelj grupe provodi tehnike zamjene uloga, uvođenja dvojnika/dublera i zrcaljenja (Mindoljević Drakulić, 2011) te nastoji osigurati atmosferu odigravanja u kojoj će protagonist i njegovi osjećaji najviše doći do izražaja. Daljnji tijek psihodramske akcije vodi prema odigravanju situacija iz bliže, dalje i najdalje prošlosti protagonista, obično do prascena iz djetinjstva, koje potiču potpuno oslobađanje emocionalnog naboja i dovode do katarze. Tijekom katarze protagonist po prvi puta pokazuje emocije koje do tada nije smio, nije znao ili nije mogao izraziti te taj trenutak nosi u sebi snažan terapijski potencijal. Nakon

katarze, protagonist se vraća u realnost te pomoću konkretizacije i integracije osjećaja i stečenog iskustva, dolazi do uvida u svoj problem. Omogućena mu je i jasnija slika nužne promjene ponašanja, koja potencijalno dovodi do rješenja osnovnog problema ili nudi primjer za suočavanje s budućim poteškoćama. Kroz ponovno odigravanje i prorađivanje scene s početka psihodramskog rada, protagonist, obogaćen uvidom u potisnute emocije i znanjem o utjecaju njegove prošlosti na sadašnjost, odigrava situaciju na njemu primjereniji način, s prostorom za jasnije izražavanje osjećaja i stavova (Đurić, Veljković i Tomić, 2004).

Nakon što se završila psihodramska akcija, članovi grupe sjedaju u krug i tada kreće treća faza rada - *faza dijeljenja* (osjećaja). Članovi grupe u krugu govore o utjecaju psihodramske akcije na njih same, kako su doživjeli odigrane scene te kako im je bilo u ulozi dvojnika/dublera ili u ulozi publike. Govore i o svojim životnim situacijama na koje ih je psihodramski prikaz protagonista podsjetio te o svojim osobnim iskustvima koje smatraju sličnima (Đurić, Veljković i Tomić, 2004). Ova faza rada vrlo je bitna. Ako joj se ne posveti dovoljno pažnje i vremena, moguće je da odrađena seansa ne donese očekivane terapijske efekte (Muller i Ostojić, 2011).

Iz svega navedenog vidljivo je kako svaka faza psihodramskog rada ima važne učinke te stoga, ako želimo osigurati uspjeh psihodramskog procesa, bitno je poštivati unaprijed definiran redoslijed provođenja aktivnosti kroz sve tri navedene faze rada (Muller i Ostojić, 2011).

Osnovne točke konvergencije između psihodrame i socijalnog rada

Psihodrama kao model grupne psihoterapije teži prepoznavanju i razrješavanju psihosocijalnih poteškoća pojedinaca te podizanju njihove kvalitete života (Blatner, 1996). Sličnu svrhu djelovanja pronalazimo i u praksi socijalnog rada koja objedinjuje različite aktivnosti usmjerene na unapređenje kvalitete života ljudi te nastoji odgovoriti na izazove pojedinaca i zajednice te povećati njihovu dobrobit (EASSW, 2017).

I socijalni rad i psihodrama dijele jednaki temeljni princip u radu s korisnicima - usmjerenost na prepoznavanje i jačanje osobnih snaga korisnika te razvijanje pozitivnih potencijala i otpornosti kod pojedinaca, grupa i zajednice (Marčetić-Radunović, 2018). Također, u socijalnom radu kao i u psihodrami, veliki naglasak se stavlja na prihvaćanje različitosti, na ravnopravnost i nediskriminaciju među korisnicima (Skolnik, 2018, prema Giacomucci i Stone, 2018). Nadalje, socijalni radnik, kao i psihodramatičar, u radu s korisnicima treba kreirati atmosferu u kojoj će se korisnici osjećati sigurno i u kojoj će moći izraziti sebe na spontan i kreativan način. Također, u traženju rješenja

problemskih situacija i psihodramatičar i socijalni radnik usmjereni su na jačanje i korištenje punog kreativnog potencijala korisnika (Skolnik, 2018, prema Giacomucci i Stone, 2018).

Najveće preplitanje i podudarnost između psihodrame i socijalnog rada moguće je prepoznati u području grupnog socijalnog rada. Poznato je da se u socijalnom radu s grupom velika važnost pridaje fazama grupnog rada, grupnim ulogama i sociometrijskoj strukturi grupe. Ovdje je bitno napomenuti da je utemeljitelj psihodrame Moreno ujedno i osnivač sociometrije i teorije uloga, što pokazuje na još jednu važnu podudarnost s grupnim socijalnim radom (Giacomucci, 2019). Nadalje, Moreno ističe da upravo medij grupe osigurava idealnu „iscjeliteljsku“ atmosferu jer svaki član grupe u sebi nosi terapijski potencijal ako je sposoban drugima pružati pomoć i ako je kadar od drugih primiti podršku (Steinberg, 2010, prema Giacomucci, 2019). Pomoću medija grupe, i psihodramatičari i socijalni radnici nastoje unaprijediti interpersonalne komunikacijske i socijalne vještine članova grupe. Medij grupe koriste za razrješavanje unutarnjih konflikata i zastoja u osobnom razvoju te kao poticaj za osobni rast i razvoj svakog člana grupe. Pri tome psihodramatičari, jednako kao i socijalni radnici, pristupaju grupi kao cjelini te naglašavaju njezine terapijske potencijale, no istovremeno su svjesni svakog pojedinca koji čini grupu, kao i njegovog doprinosa grupi te poštuju njegovu individualnost (Giacomucci i Stone, 2018).

Nadalje, važna točka konvergencije vidljiva je u isticanju potrebe za osnaživanjem obespravljenih i marginaliziranih članova društva za koje se može reći da se nalaze u stanju socijalne potrebe (Marčetić-Radunović, 2018). I psihodrama i socijalni rad usmjereni su na promoviranje socijalne pravde i zaštite ljudskog dostojanstva. U radu s korisnicima primjenjuju ekološki pristup, tj. sagledavaju pojedince u njihovom okruženju te pridaju važnost utjecaju šire okoline na samog pojedinca (Skolnik 2018, prema Giacomucci i Stone, 2018).

Dodirna točka između psihodramskih tehnika i socijalnog rada vidljiva je i u kroz primjenu sociodrame koja je kao grupna tehnika proizašla iz psihodrame, no za razliku od psihodrame koja ima fokus na individui, sociodrama je usmjerena na rješavanje međugrupnih konflikata, na analizu kolektivnih ideologija i traženje rješenja za šire društvene probleme (Kellermann, 1998). Kao takva, sociodrama je našla svoju primjenu kroz povijest kao oblik poticanja društvene reakcije na različite krizne situacije, kao oblik društvenog i političkog aktivizma te kao oblik borbe za ljudska prava i prihvaćanje različitosti u društvu (Kellermann, 1998). Moguće ju je primjenjivati u socijalnom radu u zajednici te u socijalnom radu s različitim grupama korisnika. Korisna je i u procesu edukacije budućih socijalnih radnika, jer se kroz upotrebu sociodrame potiču rasprave o različitim stajalištima, povećava se razumijevanje i empatija, te doprinosi smanjivanju diskriminacije, sukoba među grupama i poboljšanju međukulturalnih odnosa.

Imajući u vidu opisane različite točke konvergencije i zajedničke principe rada, ne iznenađuje činjenica da mnogi socijalni radnici u svojoj raznolikoj praksi rado primjenjuju različite psihodramske tehnike i principe rada. To ilustrira i podatak da čak trećinu certificiranih psihodramatičara jedne američke asocijacije čine upravo socijalni radnici (Marčetić-Radunović, 2018).

Primjena psihodramskih tehnika u radu s različitim grupama korisnika

Ciljana grupa korisnika psihodrame nije definirana s dobi, spolom, vrstom problema, materijalnim statusom ili nekom drugom osobinom korisnika, već ju čine svi oni koji su spremni pomoću dramskog izraza istražiti svoje psihosocijalne probleme (Đurić, Veljković i Tomić, 2004). U psihodramsku grupu mogu biti uključeni svi koji žele razjasniti svoje strahove, razriješiti svoje konflikte ili poboljšati odnose s drugima. Osnovni kriterij za moguću participaciju je motiviranost osobe za sudjelovanje u tom kreativnom procesu, uz istovremenu mogućnost osobe da ne izgubi doticaj s realnošću (Kedem-Tahar i Felix-Kellermann, 1996). Isto tako, područja primjene psihodramskih tehnika su raznolika, počevši od primjene u edukativne svrhe (u radu s liječnicima, psiholozima, socijalnim radnicima...), terapijske ili iskustvene svrhe (Đurić, Veljković i Tomić, 2004), do rada s kliničkom i nekliničkom populacijom djece i mladih, starih i nemoćnih pa se sve do onih koji su proživjeli traumu ili čine ovisničku populaciju (Marčetić-Radunović, 2018). Njena primjena prisutna je u školama, na fakultetima, u zatvorima, domovima za starije i nemoćne kao i u psihijatrijskim bolnicama (Kedem-Tahar i Felix-Kellermann, 1996). Upravo je mogućnost njene široke primjene među raznom populacijom razlog zašto socijalne radnike, koji obuhvaćaju isto tako širok spektar korisničkih populacija, privlači u tolikoj mjeri (Konopik i Cheung, 2013).

Psihodramski rad s osobama s problemima mentalnog zdravlja

U psihijatrijskim ustanovama, u sklopu kojih se socijalni radnici u najvećem broju susreću s osobama s narušenim mentalnim zdravljem, psihodrama se najčešće koristi kao dopunska metoda liječenja uz medikamentoznu terapiju ili kao metoda kojom se unapređuju intrapersonalne vještine, potiče kvalitetnije nošenje sa stresnim životnim situacijama te osobni rast i razvoj. U Hrvatskoj je upotrebu psihodrame u bolnici Vrapče prvi put predstavio dr. Stanislav Župić još 1938. godine kada je objavljena dramska igra „Vraćanje u život“ (prema Lecher-Švarc i Radovančević, 2011), a primjenjuje se i danas u Zavodu za psihoterapiju.

Prosen i Jendričko (2019) provele su istraživanje s 24 pacijenata u bolnici Vrapče o učincima psihodrame na poboljšanje strategija emocionalne regulacije. S obzirom

da primjena psihodrame na iskustven način potiče eksternalizaciju unutarnjeg emocionalnog svijeta pojedinca te time omogućuje djelotvornije nošenje sa samim emocijama, očekivalo se da će sudjelovanje u psihodramskoj grupi pomoći pacijentima u smanjenju korištenja strategije suzbijanja emocija (Yablonsky, 1981, prema Prosen i Jendričko, 2019). Rezultati istraživanja su pokazali da je nakon provedene psihodrame došlo do značajnih razlika u primjeni strategija emocionalne regulacije kod osobe srednje dobi i kod muškaraca koji su prije psihodramskih grupa znatno više koristili strategiju suzbijanja emocija u odnosu na osobe mlađe dobi i žene, a nakon psihodrame su znatno smanjili primjenu navedene strategije. Može se zaključiti kako je upravo psihodramska atmosfera potaknula te pacijente na emocionalno otkrivanje i rasterećenje što u svakodnevnim životnim situacijama, pod utjecajem kulturnih stereotipa, nisu imali prilike ni navike činiti (Prosen i Jendričko, 2019).

Nadalje, u sklopu turske psihijatrijske bolnice provedeno je istraživanje s 30 žena s graničnim poremećajem ličnosti u kojem se istraživalo kolika je djelotvornost psihodrame pri smanjenju agresivnog ponašanja kod te populacije (Nooripour i sur., 2016). Netretirana agresija može izazvati brojne somatske bolesti, a različiti oblici agresivnog ponašanja (impulzivna ponašanja, prijetnje suicidom, samoozljeđivanje...) često su prisutni kod osoba s graničnim poremećajem ličnosti. Rezultati istraživanja pokazali su kako se razina agresije znatno više smanjila kod žena koje su bile uključene u psihodramsku grupu, u odnosu na žene u kontrolnoj skupini, te autori zaključuju kako se psihodramska psihoterapija može koristiti i pri liječenju simptoma duševnih smetnji, no uvijek u kombinaciji sa psihofarmonicima (Nooripour i sur., 2016).

Gatta i suradnici (2010) ističu da se u radu s mlađom kliničkom populacijom pacijenata (kod poremećaja hranjenja i slično) primjenjuje analitička psihodrama koja predstavlja spoj psihoanalize i psihodrame, a koja dokazano smanjuje simptome raznih poremećaja. Istraživanje Diamond-Raaba i Orrell-Valente (2002) također dokazuje efikasno djelovanje psihodrame kod populacije osoba s poremećajima hranjenja. Adolescenti koji boluju od *anorexia nervosa* i *bulimia nervosa*, nerijetko su uz fizičku regresiju suočeni i sa smanjenom mogućnošću izražavanja emocija i apstraktnog mišljenja te s gubitkom socijalne mreže, a upravo psihodramski ambijent omogućuje im odigravanje budućih situacija kojih se često plaše (poput ponovnog odlaska u školu nakon liječenja), odigravanje i posljedično suočavanje s opsesivnim i intruzivnim mislima (poput misli o želji za hranom) ili dramsko prikazivanje poremećaja hranjenja kao dominantnih sila u njima (npr. pomoću simboličke primjene određenih rekvizita). Tijekom provedbe ovog kvalitativnog istraživanja procjenjivala se ukupna dobrobit pacijentica nakon sudjelovanja u grupi, a neke pozitivne promjene koje su pacijentice osobno primijetile na sebi su: smanjene misli o samoozljeđivanju, porast osjećaja sigurnosti, slobodno izražavanje emocija, više samopoštovanje, održavanje skladnih intimnih veza i povećana želja za životom (Diamond-Raab i Orrell-Valente, 2002).

Temeljem opisanih rezultata domaćih i stranih istraživanja o primjeni psihodrame u radu s osobama s narušenim mentalnim zdravljem, može se zaključiti kako je njena primjena učinkovita u radu s grupama u koje su uključeni članovi s različitim teškoćama mentalnog zdravlja. Pri tome psihodrama može doprinijeti smanjivanju simptoma psihičkih poremećaja, jačanju osobnih snaga i konstruktivnih strategija suočavanja sa životnim nedaćama. Uključivanje u psihodramsku grupu predstavlja inovativni, alternativni pristup u liječenju problema mentalnog zdravlja, a istovremeno korisnicima pruža priliku za osobni kreativan razvoj (Diamond-Raab i Orrell-Valente 2002).

Psihodramski rad s osobama ovisnim o psihoaktivnim sredstvima

Psihodrama je pronašla svoju primjenu i među osobama koje su uključene u liječenje i oporavak od ovisnosti o različitim psihoaktivnim sredstvima. Jedno od istraživanja koje podupire tezu o učinkovitosti psihodrame u ovom području proveli su Testoni i suradnici (2018) u sklopu terapijskih zajednica u Italiji koje su usmjerene na promoviranje neovisničkog stila života, na poticanje socijalne promjene, oporavka i povratka bivših ovisnika u zajednicu. Psihodramske grupe, koje su u svoju provedbu integrirale Rogersov nedirektivni pristup, okupile su šest žena koje su osim ovisnosti iskusile i situacije nasilja i zanemarivanja tijekom djetinjstva ili su bile u nasilnim partnerskim odnosima. U psihodramskoj grupi omogućeno im je istraživanje vlastitih trauma, a nekima po prvi puta i slobodno izražavanje emocija, dobivanje podrške od ostatka grupe, preispitivanje vlastitih postupaka i donesenih odluka te sagledavanje mogućih alternativa. Sudionice su izvijestile o pozitivnim efektima psihodrame u smislu promjene njihove percepcije nekih ljudi, preispitivanja osobnih izbora i odluka te istraživanja i usvajanja novih, primjerenijih načina ulaska u odnose s drugima (Testoni i sur., 2018).

Sljedeće istraživanje je provedeno u zatvorskoj instituciji namijenjenoj pružanju pomoći i podrške zatvorenicima s problemima ovisnosti u cilju smanjenja recidiva i kažnjivog ponašanja uzrokovanog ovisnošću (Testoni i sur., 2020). Sedam sudionika, koji su se samoinicijativno prijavili na sudjelovanje, prošli su kroz šestomjesečni psihodramski proces nakon kojega je uočen značajan rast spontanosti i samoefikasnosti te znatan pad psihosocijalne nelagode i aleksitimije kod sudionika. Također, sudionici su naglasili kako im se povećala razina samopoštovanja, empatije, izražavanja emocija i samopouzdanja (Testoni i sur., 2020). Dakle, uvjeti rada tijekom psihodrame osigurali su sudionicima sigurno i slobodno okruženje za osobni razvoj, što je rezultiralo značajnim pozitivnim psihosocijalnim promjenama.

Istraživanje Somov (2008) odnosi se na primjenu psihodrame u prevenciji recidiva kod osoba ovisnih o psihoaktivnim sredstvima u sklopu američkog zatvora i programa „Relapse/Lapse Prevention“. Neki od razloga zbog kojih je odabrana psihodrama kao metoda rada su sljedeći: igra uloga omogućava sudionicima uvježbavanje samokontrole

i provođenje plana prevencije, psihodramatičarima se omogućava izravno opažanje sudionika i davanje konstruktivnih i korektivnih povratnih informacija na njihovo ponašanje, a ujedno se jača interpersonalna komunikacija i međuljudska solidarnost u grupi. Ono što je predstavljalo posebnu terapijsku komponentu u provedenim seansama bilo je postavljanje „glasa žudnje“ kao trajnog auxiliary ega za sve protagoniste koji su sudjelovali u terapiji. S obzirom na to da za ovisnike žudnja za sredstvom ovisnosti predstavlja vrlo važan aspekt svakodnevice i ima veliki utjecaj na sam tijekom rehabilitacije (Somov, 2008), Žudnja je postala trajna uloga. Tijekom odigravanja ove uloge član grupe koji je preuzeo ulogu Žudnje, dobio je zadatak fizički stajati iza protagonista i na uho mu neprestano izgovarati riječi žudnje (poput „*Još ovaj put to napravi!*“ ili „*Potroši sve novce na to!*“). Takve riječi su ciljano trebale simbolički prikazivati sve one opsesivne i neuhvatljive misli u glavi s kojima se ovisnici svakodnevno bore i koje predstavljaju neukrotivu želju za uzimanjem psihoaktivnih sredstava. Pomoću takvih odigravanja, protagonisti su učili kontrolirati žudnju i suprotstavljati joj se verbalizacijom direktnih poruka upućenih Žudnji (npr. „*Odlazi!*“, „*Makni se!*“), nakon čega je osoba u ulozi Žudnje imala zadatak simbolički pokazati da se odmiče od protagonista (fizički ili stišavanjem jačine svoga glasa) (Somov, 2008). Isto tako, odigravale su se scene poput „*Pronašao sam zalihu*“, „*Dobila sam plaću*“ i „*Hoću li dilati ili ne*“ koje prezentiraju svakodnevne životne situacije u kojima osoba može doći u priliku ponovne zlouporabe sredstva ovisnosti, a s ciljem uvježbavanja samokontrole i strategija prevencije recidiva (Somov, 2008).

Iz opisanih istraživanja vidljivo je kako psihodramske intervencije nude priliku za osnaživanje pojedinaca i razvoj intrapersonalnih vještina na kreativan i spontan način te pomažu pri kvalitetnijem suočavanju s izazovnim situacijama (Somov, 2008). Pored toga, na primjeru ovisničke populacije vidljivo je kako psihodrama, uz prorađu iskustava iz prošlosti i rješavanje unutarnjih konflikata, nudi i mogućnost uvježbavanja novih vještina, poput samokontrole i alternativnih načina reagiranja na istu situaciju, koji su važni za izbjegavanje recidiva i izgradnju kvalitetnije budućnosti.

Psihodramski rad s osobama koje su preživjele traumu

Kako bi se shvatile dobite koje psihodrama donosi osobama koje su preživjele traumatska iskustva, potrebno je prvo objasniti kako nastaje psihička trauma i po kojem principu psihodrama djeluje na nju. Dakle, psihička trauma nastaje kada osoba biva izložena nekom traumatskom događaju, kojeg možemo opisati kao procijenjen prijeteci događaj za osobni opstanak, i u takvoj situaciji bio-psihički aparat osobe u kratkom vremenu biva podešen na osiguravanje vlastitog preživljavanja (Muller i Ostojić, 2011). Posljedice preživljavanja traumatskog iskustva, tj. simptomi psihičke traume remete tri najelementarnije ljudske potrebe te rezultiraju s gubitkom osjećaja sigurnosti, moći i

kontrole te pripadanja i povjerenja. Psihička trauma također narušava tri osnovne slike „o svijetu“, „o sebi“ i „o drugima“. U oporavku od traume potrebno je imati na umu činjenicu da naš mozak ima sposobnost korekcije, odnosno da nova iskustva u mozgu stvaraju njegovu novu strukturu. Dakle, traumatiziranoj osobi potrebno je pružiti novo korigirajuće iskustvo koje će resetirati traumatsko iskustvo i sastaviti novu moždanu strukturu, a upravo tu sposobnost ima psihodrama (Giacomucci i Stone, 2018). Korigirajuće iskustvo možemo opisati kao situaciju u kojoj protagonist, u ovom slučaju pomoću psihodrame, doživljava ponovno povezivanje kognitivnih, afektivnih i psiholoških aspekata proživljene traume i stvara ponovno iskustvo sigurnosti, povjerenja, osobne efikasnosti, aktualizacije i samopoštovanja (Carbonell i Partelano-Barehmi, 1999). Dakle, psihodrama pruža korigirajuće iskustvo na temelju svojih elemenata koji imaju terapijski potencijal. Pri tome se kao ključni elementi ističu: radost (koja se tijekom rada nastoji iskusiti i koja čini izvor terapijske promjene), „*božanska iskra*“ (neuništiv potencijal svake osobe kojim se može pružati ohrabrenje i nada), *korisnik/ca je subjekt* (odnosno on/a ima potencijal za samoiscjeljenje), *akcija ili djelovanje* (kroz psihodramu se nastoji vratiti sposobnost za akciju/produktivno djelovanje onima koji su putem traumatskog iskustva tu sposobnost izgubili), *autentičnost* (stvaranje odnosa na temelju istine i podudaranja unutarnjeg i vanjskog svijeta), *moгуćnost simbolizacije* (oživljavanje stvari i pojava te osobno izražavanje bez straha) te *princip „ovdje i sada“* (na scenu se stavlja prošlo i buduće koje tako postaju uhvatljivi i moguće je na njih djelovati) (Muller i Ostojić, 2011). Pomoću nadgradnje realnosti (eng. *surplus reality*) tijekom psihodramskog odigravanja protagonist ima priliku u sceni učiniti nešto što nije učinio u stvarnosti. Nadgradnja realnosti ima značajan terapijski efekt jer omogućuje „popravak stanja“ kroz odigravanje scena u kojima protagonist ima mogućnost ispuniti svoje emocionalne potrebe koje su ranije bile zanemarene te na temelju tog pozitivnog iskustva može otpustiti određeni emocionalni teret (Giacomucci i Stone, 2018). Istovremeno temeljem dobivene nove perspektive, u stanju je redefinirati traumu u opstanak, bespomoćnost u ograničenje izazvano situacijom, a bolnu budućnost u potencijalni početak (Carbonell i Partelano-Barehmi, 1999).

Iako odigravanje traumatskih scena za sudionike uvijek može značiti bolno iskustvo, bitno je naglasiti kako se tijekom odigravanja scena traumatskim iskustvima pristupa na osobi prihvatljiv način te se osobe ne izlaže preplavljujućim emocijama i situacijama retraumatizacije. Također bitno je reći kako se odigravanjem scena ne nastoji umanjiti nečije iskustvo traume niti patnja, već se želi osobi koja je doživjela traumu pružiti priliku za restrukturiranje i razumijevanja traume te joj ponuditi alate za suočavanje s posljedicama traume (Carbonell i Partelano-Barehmi, 1999). U daljnjem tekstu slijedi opis primjera psihodramskih tehnika u radu s osobama koje su preživjele različite vrste trauma, kao i dobiti koje su sudionici imali od takve vrste rada.

Na području Bosne i Hercegovine u poslijeratnim godinama, a u sklopu Centra za terapiju žena Medica Zenica, provodile su se edukativno-iskustvene grupne radionice sa ženama Bošnjakinjama povratnicama na područje srednje Bosne i Hrvaticama koje su tijekom rata ostale u svojim kućama (Ganović, 2011). To su bile žene koje su istovremeno bile izložene višestrukim traumatskim iskustvima za vrijeme rata te su se samostalno prijavile na sudjelovanje u šestomjesečnim psihodramskim radionicama. Grupni rad obuhvaćao je primjenu psihodramskih tehnika, poput socijalnog atoma, zamjena uloga, psihodramskog intervjua, pomoćnog ega, vinjeta itd., kojima su se nastojale obraditi teme i problemi koji su bili značajni za ovu grupu, poput neizvjesne budućnosti, obiteljske problematike, nošenja s gubitcima i slično. Rezultati rada su pokazali da je u grupi zavladao snažan osjećaj zajedništva, povjerenja i sigurnosti, te da je takva atmosfera omogućila članicama grupe međusobno dijeljenje životnih iskustava, međusobno učenje i jačanje osobnih kapaciteta (Ganović, 2011).

Sljedeći primjer primjene psihodrame u radu s osobama koje su doživjele traumu odnosi se na provedbu programa jačanja mentalnog zdravlja u jednoj američkoj osnovnoj školi, u sklopu kojeg su se provodile psihodramske grupe s djevojkama koje su proživjele traumatske događaje, a s ciljem adresiranja problema uzrokovanih traumama, pružanja pomoći i podrške u smanjenju osjećaja bespomoćnosti i srama (Carbonell i Partelena-Barehmi, 1999). Osnovna škola u kojoj su se provodile psihodramske grupe bila je smještena u naselju većinski siromašnog i nacionalno miješanog stanovništva, u kojem je bila prisutna visoka razina nasilja i drugih socijalnih problema, a djelatnici škole bili su svjesni činjenice da su njihovi učenici proživjeli razne traumatske događaje pa su zbog toga bili motivirani oformiti i provesti jednu psihoterapijsku grupu. U psihodramsku grupu uključene su djevojčice u dobi od 11 do 13 godina koje su doživjele seksualno nasilje, ubojstvo člana obitelji, automobilsku ili drugu vrstu nesreće, migraciju, svjedočile su roditeljskoj zloupotrebi ilegalne supstance i slično, a grupu je vodila socijalna radnica koja je bila pobliže upoznata sa životnim okolnostima sudionica. Rezultati psihodramskog rada s grupom djevojčica pokazali su da je kod djevojčica potaknut viši osjećaj osobne efikasnosti i moći te olakšano prihvaćanje činjenice da odgovornost za odvijanje traumatskog događaja nije na njima, već na drugim situacijskim faktorima. Kroz grupni rad članice su imale priliku učiti jedne od drugih, razmjenjivati iskustva i savjete te su gradile osjećaj povjerenja i stvarale međusobnu sigurnu povezanost. Ono što ih je najviše osnažilo bilo je odigravanja tuđih traumatskih iskustva, suosjećanje s djevojkama koje su doživjele sličnu situaciju i s kojima potencijalno dijele slične emocionalne reakcije. U tim situacijama bile su u prilici pružiti empatiju, ali i međusobno razmjenjivati osobne strategije suočavanja i pronalaziti nove načine nošenja sa psihičkim traumama u svakodnevici (Carbonell i Partelena-Barehmi, 1999).

Nadalje, Walters (2017) je opisao kako se pomoću psihodrame i primjene drugih akcijskih psihoterapijskih metoda (bibliodrama, sociodrama...) može pomoći djeci u

psihijatrijskim ustanovama da prorade svoja traumatska životna iskustva. Naime, autor je utvrdio kako je 75% djece kojoj je dijagnosticiran poremećaj pažnje s hiperaktivnošću (ADHD) doživjelo neki traumatski događaj te je zaključio da nekolicina njih zapravo pati od posttraumatskog stresnog poremećaja (Walters, 2017). U skladu s tom činjenicom pokrenuo je psihodramsku grupu koja je pomogla djeci pri izražavanju emocija i vlastitih iskustava te im je omogućila usvajanje novih socijalnih vještina i strategija nošenja s proživljenim traumama. Walters (2017) naglašava da je dječjim negativnim iskustvima potrebno posebno oprezno prići, obzirom da njihov socijalni, emotivni i kognitivni razvoj još ne omogućava potpunu regulaciju emocija i ponašanja. Stoga je primjena psihodrame, simboličke igre te drugih kreativnih metoda posebno korisna za ovu grupu korisnika jer osigurava uravnotežen i prilagođen pristup, dovoljno daleko i dovoljno blizu njihovom unutarnjem svijetu (Walters, 2017).

Primjena psihodrame pokazala se posebno učinkovita i u radu s osobama koje su proživjele traume uslijed velikih prirodnih katastrofa. Primjerice, nakon velikog potresa u Istanbulu koji se dogodio 17. kolovoza 1999. godine, primijenjen je specifičan psihodramski model rada s traumatiziranim stanovništvom Istanbula („Istanbul Psychodrama Institute“, bez dat). Tadašnji jak potres i oni manji koji su slijedili nakon njega, ostavili su stanovnike Istanbula u stanju globalne anksioznosti, tuge, iščekivanja sljedećih prijetećih događaja, strahovanja za budućnost te su poticali kod stanovništva Istanbula noćne more, iscrpljenost, propitivanje svrhe života, bojazan oko gubitka nasljeđa i vrijednih stvari. Primjenom raznih psihodramskih intervencija u radu sa stanovnicima Istanbula nastojalo se ostvariti sljedeće ciljeve: razumjeti individualan način proživljavanja straha od potresa, razriješiti iracionalne dijelove straha, imenovati osjećaje koji se javljaju uslijed potresa, otkriti vezu te istražiti načine rješavanja iracionalnih strahova koji su odraz nerazriješenih odnosa i iskustava protagonista iz prošlosti („Istanbul Psychodrama Institute“, bez dat) Rezultati provedbe psihodrame s nekolicinom građana rezultirali su proradom prošlih trauma, razrješenjem starih konfliktnih odnosa, te eliminacijom aktualnih strahova od potresa čime se dokazalo kako psihodrama posjeduje terapijski potencijal i u situacijama suočavanja s traumama uzrokovanim potresom („Istanbul Psychodrama Institute“, bez dat).

Djelotvornost psihodramskih metoda rada opisuje i Dayton (2005) te naglašava korist od primjene psihodrame kao djelotvorne metode pomoći u oporavku osobama koje se suočavaju sa složenim procesom tugovanja, povezanim s traumama uzrokovanim problemom ovisnosti.

Hudgins (2019) opisuje terapijsko-spiralni model (TSM) usredotočen na unutarnje dijelove ličnosti osoba koje su proživjele traumu (unutarnji atom žrtve traume), a temelji se na poticanju procesa promjene unutarnje organizacije ličnosti i oporavka ljudi pogođenih traumom pomoću iskustvenih, psihodramskih metoda rada. TSM sadrži prvu mapu različitih uloga za psihodramski rad s unutarnjim dijelovima ličnosti

žrtva trauma. Bazira se na desetljećima kliničkog promatranja i rada s osobama koje su proživjele traumu, a u sebi integrira najnovije spoznaje iz kliničke psihologije i neuroznanosti o traumi.

Mindoljević Drakulić i Radman (2020) predstavljaju klinički model psihodrame tzv. terapijski spiralni model (TSR model) te ga preporučuju u radu s osobama koje su doživjele psihičku traumu za vrijeme aktualne pandemije korona virusa. Autorice smatraju kako uvjeti života tijekom pandemije, odnosno situacije ekstremnih socijalnih promjena poput samoizolacije, ali i postpandemična budućnost koja dolazi, kod ljudi može izazvati razvoj psihičkih poremećaja i agresije, ovisnička ponašanja, somatske poremećaje te potencirati razvoj psihičke traume. One predlažu primjenu TSR modela psihodrame te ističu specifične uvjete rada koji su prilagođeni situaciji pandemije, pa u tom kontekstu napominju da faza zagrijavanja ne može uključivati aktivnosti u kojima ljudi dolaze jedni s drugima u blizak fizički kontakt, već se mogu primjenjivati neke druge tehnike kao što su npr. metoda slobodnih asocijacija, a umjesto uvođenja dvojnika, protagonistu se može ponuditi uporaba predmeta koji simboliziraju druge osobe i slično. Autorice zaključuju kako ovaj model rada može biti kvalitetna opcija u radu s traumatiziranim ili oštećenima u razdoblju pandemije COVID-19 virusa (Mindoljević Drakulić i Radman, 2020).

Zaključno, iz svega opisanog vidljivo je da psihodrama predstavlja djelotvorno sredstvo u borbi sa simptomima psihičkih trauma pojedinaca, da istovremeno utječe na povećanje njihove djelotvornosti, na identificiranje njihovih osobnih resursa i snaga, na razvoj kreativnosti i spontanosti, te na opću razinu njihove funkcionalnosti. Prema Morenu, navedene karakteristike pojedinaca koje se unapređuju pomoću psihodramskog rada, uz visoko samopouzdanje, pozitivno gledanje na svijet i njegovanje sigurnog kruga podrške, čine podlogu za kvalitetno življenje, za bolje suočavanje sa psihičkim traumama, ali i za smanjivanje rizika za nastanak budućih trauma (Moreno, Bloomkvist i Riuzel, 2000, prema „Istanbul Psychodrama Institute“, bez dat). Samim time za psihodramu se između ostalog može reći da predstavlja djelotvorni oblik samozaštite kojom se osobe mogu preventivno štititi od nastanka i djelovanja buduće potencijalne psihičke traume.

Psihodramski rad s adolescentima

Psihodramski pristup ima brojne prednosti i mogućnosti primjene u kontekstu preventivnog i terapijskog rada s grupama adolescenata. Primjerice, Mindoljević Drakulić (2011) u svojem istraživanju opisuje rezultate provedene psihodramske iskustvene grupe u jednoj zagrebačkoj osnovnoj školi koja se sastojala od 12 učenika i učenica 7. i 8. razreda, a koja je bila oformljena s ciljem da članovima grupe pomogne razumjeti njihova emocionalna stanja i različita životna iskustva na psihodramski način. Temeljem iskustvenih psihodramskih radionica, željelo se pomoći mladima

da preispitaju i ponovno kreiraju svoj unutarnji svijet, koristeći nova znanja i zrelije mehanizme obrane. Autorica je istaknula kako su, unatoč početnog otpora i slabog emocionalnog investiranja, članovi grupe s vremenom stvorili čvrstu grupnu koheziju te su postepeno počeli pokazivati interes za međusobno dijeljenje iskustava te za njihova scenska odigravanja pa se posljedično inicirala i uporaba novih psihodramskih tehnika. To je u konačnici rezultiralo kvalitetnim učincima rada koji su se očitovali u stvaranju prilika za međusobno učenje o sebi i drugima, u razvoju tolerancije i slobode komuniciranja, u boljoj kontroli vlastitih impulsa i razvijanju zrelih mehanizama obrane, u smanjenoj želji za izoliranošću, a sve to je imalo pozitivan učinak za mentalno zdravlje i jačanje opće dobrobiti članova grupe (Mindoljević Drakulić, 2011).

Nadalje, autorica Hadžić (2011) prikazala je iskustva s primjenom psihodramskih tehnika u tretmanskome radu s adolescentima s problemima u ponašanju u sklopu programa „Alternativa sudskom postupku“. U okviru ovog programa nastojalo se pomoću psihodrame utjecati na promjenu društveno neprihvatljivih oblika ponašanja adolescenata, ojačati razvoj njihovih socijalnih vještina te unaprijediti njihovo zadovoljstvo životom kako bi ih se u konačnici odvratilo od daljnjeg počinjenja kaznenih djela (Hadžić, 2011). Tijekom provedbe programa putem psihodramskih scena u kojima su aktivno sudjelovali mladi s problemima u ponašanju prorađivale su se teme značajne za razumijevanje pozicije njih samih, ali i značajnih drugih, kao i pozicije oštećenih (žrtava njihovih kaznenih djela), razvijale su se strategije popravljivanja štete, poticala se empatija i sposobnost uživanja u emocije drugih itd. Hadžić (2011) ističe da je ovakav specifičan psihodramski način rada bio dobro prihvaćen od adolescenata s problemima u ponašanju jer im je omogućio razvijanje autentičnih odnosa, međusobno druženje i zadovoljavanje potrebe za autonomijom, razvoj kreativnosti te izgradnju i pozitivno samopotvrđivanje. Pri tome se kao posebno značajan pokazao princip rada „ovdje i sada“ jer se pomoću odigravanja uloga mladima s problemima u ponašanju omogućilo oslobađanje loših projekcija, kreiranje budućnosti neopterećene prošlošću, slobodno zadovoljavanje potreba koje su im bitne u sadašnjem trenutku te se poticala njihova aktivna uloga i prepoznavanje osobne moći kojom mogu kreirati svoju životnu stvarnost (Hadžić, 2011). Hadžić ističe da su svi članovi grupe prošli kroz cjelokupan proces psihodramskog rada te da je iz tog razloga, kao konačni pozitivni ishod projekta, obustavljeno daljnje provođenje kaznenih postupaka protiv članova grupe koji su bili maloljetni počinitelji kaznenih djela. Također, ističe da su svi članovi grupe pozitivno ocijenili provedbu projekta i svoje iskustvo sudjelovanja u psihodramskim radionicama, navodeći kako su naučili vještine koje im pomažu pri suočavanju s trenutnim nedaćama (Hadžić, 2011).

Iz svega priloženog može se zaključiti da adolescenti predstavljaju korisničku skupinu kojoj također odgovaraju psihodramske tehnike rada te da psihodrama kod ove skupine

korisnika potencijalno može potaknuti ključne životne promjene i usmjeriti ih na donošenje boljih izbora u životu, bilo pomoću korigirajućeg iskustva koje stvara novi temelj unutarnjeg svijeta adolescenta, bilo učenjem socijalnih vještina koje adolescentima omogućavaju lakše nošenje sa životnim izazovima.

Psihodramski rad u edukaciji studenta socijalnog rada

Psihodramski način rada pokazao su vrlo korisnim i u edukacijskim grupama studenata socijalnog rada. Psihodramske tehnike omogućuju budućim socijalnim radnicima rad na sebi i stjecanje korisnih vještina i alata za poticanje intrapsihičkih i interpersonalnih promjena kod korisnika. Integracija psihodramskih tehnika u edukaciju studenata socijalnog rada otvara mogućnost iskustvenog učenja pomoću proigravanja dramskih situacija. Velika korist i prednosti od ovakvog iskustvenog modela podučavanja istaknute su u brojnim recentnim radovima koji su objavljeni u časopisu *The Journal of Teaching in Social Work* (Banach, Foden i Carter, 2018, Fleischer, 2017, Foels i Bethel, 2018, McKinney, O'Connor i Pruitt, 2018, sve prema Giacomucci, 2019). Korištenje psihodramskih tehnika u edukaciji studenata socijalnog rada posebno je prikladno u radu s manjim grupama studenata. Stoga se psihodramske tehnike primjenjuju na preddiplomskom i diplomskom studiju socijalnog rada Pravnog fakulteta u Zagrebu prvenstveno u okviru izbornih predmeta „Dramsko pedagoški postupci u socijalnom radu“ (Blažeka Kokorić, Berc i Janković, 2007), „Posebni pristupi savjetovanju“ (Berc, 2011) te „Duhovnost u socijalnom radu“ gdje su psihodramski elementi integrirani u metodu bibliodrame (Leutar i Leutar, 2017).

Primjenom psihodramskih tehnika studenti imaju prilike proraditi brojne teme koje prepoznaju kao osobno i profesionalno važne, bilo da se radi o problemima pojedinaca, obitelji ili šire zajednice. Primjerice, u radionici koja se bazira na bibliodrami u okviru izbornog predmeta „Duhovnost u socijalnom radu“, studenti imaju prilike na psihodramski način proraditi biblijski tekst o izgubljenom sinu koji odlazi iz očevog doma te se nakon brojnih kriznih životnih situacija ponovno vraća kući. U spomenuti biblijski tekst studenti unose svoje životno iskustvo i produbljuju ga na sceni igranjem uloga. Kroz međusobno dijeljenje iskustava razvijaju dublje razumijevanje i podižu nivo senzibiliziranosti za međuljudske probleme o kojima ovaj Biblijski tekst progovara te istovremeno osvješćuju svoje jake i slabe strane za buduću profesionalni rad (Leutar i Leutar, 2017). Na izbornom predmetu „Dramsko pedagoški postupci u socijalnom radu“ psihodramski principi i tehnike rada integriraju se u različite nastavne cjeline, a ponajprije u cjelinu koja se odnose na Play-back kazalište. U okviru ove nastavne cjeline studenti imaju mogućnost postaviti na scenu neko svoje pozitivno ili negativno životno iskustvo koje žele podijeliti s grupom, pri čemu publika aktivno sudjeluje u igranju

različitih uloga na sceni. Tijekom nastave studenti se upoznaju s tehnikom uvođenja dvojnika, davanja feedback-a iz uloga, dijeljenja sličnih osobnih iskustava nakon odigranih scena itd. Kroz kolegij „Posebni pristupi savjetovanju“ (Berc, 2011) studenti radionički prorađuju temu socijalni atom te se općenito upoznaju s psihodramskim pristupom u savjetovanju.

Dosadašnja iskustva pokazuju da je načela i tehnike psihodrame korisno integrirati u edukaciju studenata socijalnog rada jer se time potiče razvoj njihove kreativnosti i kritičko promišljanje te ih se priprema za profesionalno djelovanje usmjereno na osnaživanje korisnika pomoću razvoja kreativnog potencijala i primjene principa aktivnog djelovanja „ovdje i sada“ s ciljem poboljšanja životne situacije korisnika (Blažeka Kokorić, 2011:499). Pomoću iskustvenog učenja postiže se bolja pripremljenosti studenata za direktan rad s različitim grupama korisnika u socijalnom radu (Blažeka Kokorić, Berc i Janković, 2007). Dosadašnja primjena psihodramskih tehnika u edukaciji studenata socijalnog rada pokazala je da ovakve metode studenti rado prihvaćaju, da su spremni aktivno sudjelovati u dijeljenju svojih promišljanja i iskustava, u proigravanju psihodramskih situacija iz različitih uloga, te da prepoznaju prednosti integracije principa i tehnika psihodrame u profesiju socijalnog rada. Uključivanje psihodramskih metoda u proces podučavanja i usvajanja profesionalnih vještina kod budućih socijalnih radnika pokazala se posebno važnom i korisnom u edukaciji u području kliničkog socijalnog rada (Konopik i Cheung, 2013).

Zaključak

Socijalni rad i psihodrama dijele mnoštvo zajedničkih obilježja, poput usmjerenosti na osnaživanje osobnih resursa korisnika, korištenja grupnih procesa za poticanje pozitivnih promjena kod članova grupe, poticanja kreativnosti i spontanosti u grupnoj interakciji radi postizanja terapijskih učinaka i osnaživanja marginaliziranog dijela stanovništva i slično (Giacomucci i Stone, 2018). Brojne točke konvergencije između psihodrame i socijalnog rada koje su prikazane u ovom radu, upućuju na zaključak da je psihodramske principe i tehnike rada korisno primjenjivati u profesiji socijalnog rada. Psihodramske tehnike imaju mogućnost široke primjene s različitim skupinama korisnika u socijalnom radu. U ovom članku predstavljeni su primjeri moguće upotrebe psihodramskih tehnika u grupnom radu s odabranih pet skupina korisnika. Također, prikazana je upotreba psihodramskih tehnika u edukaciji studenata socijalnog rada. Brojni rezultati istraživanja te različiti primjeri iz profesionalne prakse potvrđuju da se uključivanjem korisnika u psihodramski rad omogućuje korisnicima da istraže korijene raznovrsnih i kompleksnih poteškoća, stvara se prilika za emocionalno rasterećenje u sigurnim uvjetima, uvježbavanju se nove intrapersonalne i interpersonalne vještine i strategije, omogućuje se prorada traumatskih iskustava te potiče unapređenje mentalnog

zdravlja i poboljšanje subjektivne dobrobiti korisnika. Uključivanje psihodramskih tehnika u edukaciju studenata socijalnog rada izuzetno je korisno jer budućim socijalnim radnicima pruža mogućnost rada na sebi tijekom studija te doprinosi njihovim kompetencijama i jačanju zaštitnih činitelja za očuvanje njihovog mentalnog zdravlja te prevenciji rizika od profesionalnog sagorijevanja tijekom profesionalne prakse.

Sve navedeno pokazuje da je korisno i važno poticati daljnji razvoj i implementaciju ovakvih metoda rada u edukaciju, superviziju i kliničku praksu socijalnih radnika.

Literatura

- Blatner, A. (1996). *Acting-in: Practical applications of psychodramatic methods, Third Edition*. New York: Springer Publishing Company.
- Berc, G. (2011). Primjena tehnike socijalnog atoma u obrazovnom procesu studenata socijalnog rada, U: G. Muller & E. Ostojić (ur.), *Vratiti svoju djelotvornost i samopoštovanje: Terapija traume metodom psihodrame* (str. 415-426). Goražde: Kuća SEKA Goražde/ Udruženje žena SEKA.
- Blažeka Kokorić, S., Berc, G. & Janković, J. (2007). Odgojna drama u edukaciji studenata socijalnog rada. *TmačaART: Časopis za dramu, teatar i odgoj*, 1 (2007), 52-58.
- Blažeka Kokorić, S. (2011). Korištenje načela i tehnika psihodrame u edukaciji studenata socijalnog rada, U: G. Muller & E. Ostojić (ur.), *Vratiti svoju djelotvornost i samopoštovanje: Terapija traume metodom psihodrame* (str. 380-398). Goražde: Kuća SEKA Goražde/ Udruženje žena SEKA.
- Carbonell, D. M. & Partelano-Barehmi, C. (1999). Psychodrama groups for girls coping with trauma. *International Journal of Group Psychotherapy*, 49 (3), 285-306.
- Dayton, T. (2005). The use of psychodrama in dealing with grief and addiction-related loss and trauma. *Journal of Group Psychotherapy Psychodrama and Soimetry*, 58(1), 15-35.
- Diamond-Raab, L. & Orrell-Valente, J. K. (2002). Art therapy, psychodrama, and verbal therapy: An integrative model of group therapy in the treatment of adolescents with anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 11 (2), 343-364.
- Đurić, Z., Veljković, J. & Tomić, M. (2004). *Psihodrama*. Zagreb: Alinea.
- EASSW (2017). *Globalna definicija profesije socijalnog rada*. Posjećeno 01.06.2020. na mrežnoj stranici European Association of Schools of Social Work: <https://www.eassw.org/global/globalna-definicija-profesije-socijalnog-rada/>
- Ganović, A. (2011). Primjena psihodramskih tehnika u grupnom psihoterapijskom radu. U: G. Muller & E. Ostojić (ur.), *Vratiti svoju djelotvornost i samopoštovanje: Terapija traume metodom psihodrame* (364-379). Goražde: Kuća SEKA Goražde/ Udruženje žena SEKA.
- Gatta, M., Andrea, S., Paolo, T. C., Giovanni, C., Rosaria, S., Carolina, B. & PierAntonio, B. (2010). Analytical psychodrama with adolescents suffering from psycho-behavioral disorder: Short-term effects on psychiatric symptoms. *The Arts in psychotherapy*, 37 (3), 240-247.

- Giacomucci, S. (2019). *Social group work in action: A sociometry, psychodrama, and experiential trauma group therapy curriculum*. Doktorska disertacija. Philadelphia: University of Pennsylvania, School of Social Policy and Practice. Posjećeno 11.05.2021. na mrežnoj stranici: https://repository.upenn.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1128&context=edissertations_sp2.
- Giacomucci, S. & Stone, A. (2018). Being in two places at once: renegotiating traumatic experience through the surplus reality of psychodrama. *Social Work with Groups*, 42 (3), 184-196.
- Hadžić, A. (2011). Psihodrama u radu sa maloljetnicima koji su prvi put počinili krivično djelo. U: G. Muller & E. Ostojić (ur.), *Vratiti svoju djelatnost i samopoštovanje: Terapija traume metodom psihodrame* (str. 380-398). Goražde: Kuća SEKA Goražde/ Udruženje žena SEKA.
- Hudgins, K. (2019). Psychodrama revisited: Through the lens of the internal role map of the therapeutic spiral model to promote post-traumatic growth. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 18(1), 59-74. Posjećeno 08.10.2021. na mrežnoj stranici: https://www.researchgate.net/publication/332644827_Psychodrama_Revisited_Through_the_Lens_of_the_Internal_Role_Map_of_the_Therapeutic_Spiral_Model_to_Promote_Post-traumatic_Growth
- Istanbul Psychodrama Institute (bez dat). *A Psychodramatic Procedure of the Earthquake Trauma - Psychological Preparation for Trauma*. Posjećeno 05.06.2020. na mrežnoj stranici Istanbul Psychodrama Institute: <https://www.istpsikodrama.com.tr/en/page/articles/a-psychodramatic-procedure-of-the-earthquake-trauma-psychological-preparation-for-trauma>.
- Kedem-Tahar, E. & Felix-Kellermann, P. (1996). Psychodrama and drama therapy: A comparison. *The Arts in Psychotherapy*, 23 (1), 27-36.
- Kellermann, P. F. (1998). Sociodrama. *Group Analysis*, 31(2), 179-195. Posjećeno 05.10.2021. na mrežnoj stranici: https://www.researchgate.net/profile/Natan-Kellermann/publication/247735099_Sociodrama/links/567d1bc008ae1e63f1e5e0a6/Sociodrama.pdf
- Konopik, D. A. & Cheung, M. (2013). Psychodrama as a social work modality. *Social work*, 58 (1), 9-20.
- Lecher-Švarc, V. & Radovančević, L. (2011). Dr Stanislav Župić (1897-1973) - osebujna ličnost hrvatske psihijatrije. *Acta medico-historica Adriatica*, 9 (1), 101-112.
- Leutar, Z. & Leutar, I. (2017). Primjena bibliodrame u kurikulumu studija socijalnog rada. *Socijalne teme*, 1 (4), 9-28.

- Marčetić-Radunović, G. (2018). *Psihodrama kao jedan od modaliteta socijalnog rada*. Posjećeno 25.05.2020. na mrežnoj stranici ResearchGate: https://www.researchgate.net/publication/323398949_Psihodrama_kao_jedan_od_modaliteta_socijalnog_rada.
- Mindoljević Drakulić, A. (2009). *Didaktička scenska psihoterapija - psihodrama u radu s adolescentima*. Posjećeno 25.05.2020. na mrežnoj stranici CROSBİ: <https://www.bib.irb.hr/656058>.
- Mindoljević Drakulić, A. (2011). Terapijske interpretacije u psihodrami s adolescentima u školskom okruženju. *Napredak: časopis za pedagoškijsku teoriju i praksu*, 152(1), 121-132.
- Mindoljević Drakulić, A. & Radman, V. (2020). Crisis psychodrama in the era of Covid-19. *Psychiatria Danubina*, 32 (1), 22-24.
- Muller, G. & Ostojić, E. (2011). *Vratiti svoju djelotvornost i samopoštovanje: Terapija traume metodom psihodrame*. Goražde: Kuća SEKA Goražde/ Udruženje žena SEKA.
- Nooripour, R., Rahmani, S., Tavalaei, S. A., Alikhani, M., Hosseinian, S. & Afrooz, G. A. (2016). Effectiveness of psychodrama on aggression of female addicts with bipolar personality. *Journal of Addiction & Prevention*, 4 (1), 1-4.
- Prosen, S. & Jendričko, T. (2019). A Pilot Study of Emotion Regulation Strategies in a Psychodrama Group of Psychiatric Patients. *Journal of Creativity in Mental Health*, 14 (1), 2-9.
- Scott, E. H. & Ross, C. J. (2006). Integrating the creative arts into trauma and addiction treatment: Eight Essential Processes. *Journal of Chemical Dependency Treatment*, 8 (2), 207-226.
- Somov, P. G. (2008). A psychodrama group for substance use relapse prevention training. *The Arts in Psychotherapy*, 35 (2), 151-161.
- Testoni, I., Cecchini, C., Zulian, M., Guglielmin, M. S., Ronconi, L., Kirk, K., Berto, F., Guardigli, C. & Cruz, A. S. (2018). Psychodrama in therapeutic communities for drug addiction: a study of four cases investigated using idiographic change process analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 61, 10-20.
- Testoni, I., Bonelli, B., Biancalani, G., Zuliani, L. & Nava, F. A. (2020). Psychodrama in attenuated custody prison-based treatment of substance dependence: The promotion of changes in wellbeing, spontaneity, perceived self-efficacy, and alexithymia. *The Arts in Psychotherapy*, 68, 101650.
- Walters, R. (2017). Fairytales, psychodrama and action methods: Ways of helping traumatized children to heal. *Zeitschrift Für Psychodrama Und Soziometrie*, 16 (1), 53-60.