

# Individualna psihodrama

---

Integrativna dečja psihoterapija predstavlja intenzivan vid terapije. Pored terapijskog rada sa decom i adolescentima često uključuje i ostale članove porodice sa namerom da poboljša odnose, da povрати funkcionalnost i celovitost porodice ukoliko je zbog nekog razloga narušena. Terapeut u tom procesu od samog početka nastoji da bude senzitivn prema subjektivnim doživljajima i potrebama dece, adolescenata i roditelja. Zbog specifičnosti razvojnog procesa komunikacija sa adolescentima i njihovo uključenje u terapijski proces predstavlja ključno pitanje i svakako zahteva posebnu posvećenost i psihoterapijsku tehniku. Pristup koji pored toga što ostvaruje adekvatno i sigurno terapijsko okruženje može da se usmeri i prema internim mentalnim procesima. Međutim pored rada sa decom i adolescentima, terapeut često treba da posveti posebnu pažnju roditeljima. Da ublaži mogući snažan otpor roditelja prema promenama ili da smanji negativan uticaj izazvan nerešenim psihološkim traumama ili konfliktima iz detinjstva ili adolescentne dobi. Podrška roditeljima da prepoznaju i da adaptiraju odnos promenjenim dečjim potrebama podržava i resurse roditeljstva i efikasnost terapije.

Terapijski proces koji jača otvorenost prema prepoznavanju osećanja, potreba, motiva, pomaže u identifikaciji nekonstruktivnih misli i ponašanja a istovremeno podržava rast, razvoj, prilagođavanje, uviđajnost, socijalnu kreativnost i adolescenta i roditelja, čak može da podrazumeva i simultano uključenje obe strane može da se ostvari tehnikom individualne psihodrame. Tehnika koja u savetovanju i u radu sa roditeljem i adolescentom koristi elemente specifične varijacije psihodramske metode. Pristup koji na osnovu bazičnih odlika psihodramske metode na specifičan i diferencijalan način aktivira ljudsku kreativnost, pomaže u radu na konfliktima i u pronalaženju

novih rešenja. Ove odlike i pozitivni efekti psihodrame ne zavise od tipa setinga i mogu da se ostvare u okviru individualnog tretmana kao i u okviru grupne psihoterapije. Psihodrama baš iz ovih razloga je efikasna i u individualnoj i u grupnoj terapiji. Individualna psihodrama nije neka nužna podređena podvrsta, manje vredna alternativa grupnog oblika rada primenjena u „nedostatku saigrača“. Savetovanja sa elementima individualne psihodrame može da podrazumava terapijsku aktivnosti na psihodramskoj sceni terapijskog prostora prihvatanjem i igranjem uloga tehnikom stolica (chair work) ili scensku aktivnosti baziranu na simboličnom prikazu intrapsihičkih sadržaja pomoću prenosnih predmeta koja se realizuje na površini radnog stola.

Oba oblika individualnog savetovanja i terapeutskog rada otvaraju mogućnost za primenu većini psihodramskih tehnika kao što su empatijski intervju, odigravanje uloge, zamena uloge, vremeska regresija, projekcija budućnosti... Mogu da posluže za konkretizaciju: delova sopstvene ličnosti, selfa ili objekta, uloga, osećanja, pozicije referentnih osoba, nečije kritike, važnih predmete i događaje iz života, značajnih ili skrivenih relacija unutar porodice. Aktivnim učešćem u kreiranju scene lakše se otvaraju kanali senzornih, misaonih i somatsko memorijskih sadržaja i puteva. Bolje razumevanje nekog iskustva iz prošlosti, realan prikaz neke interakcije iz sadašnjosti, uvežbavanje nekog ponašanja koj će se realizovati u budućnosti širi perspektivu, i jača mehanizme mentalizacije potrebne za rad na konfliktima. Programi „unutrašnjih slika“, “sheme i interni obrasci” ponašanja postaju dostupniji. Tokom procesa savetodavnog rada kreirani sadržaji pomoću prenosnih predmeta, rezultiraju vizuelnu konkretizaciju nekog biografskog detalja, doživljaja ili konflikta i mogu da poprime poseban vizuelno-estetski efekat - duševni pejzaž.

Savetodavnim aktivnostima izgrađena samoprocena i samorefleksija pomaže boljem razumevanju sebe, prepoznavanju sopstvenih snaga i

potencijalnog polja razvoja otvarajući vrata integrativnim procesima bez obzira na uzrast, dob ili poziciju klijenta. Savetovanje sa elementima individualne psihodrame baš bog tog razloga predstavlja pogodan terapijski okvir za poboljšanje i za uspostavljanje uravnoteženog odnosa između procesa samoaktualizacije i empatijskim uvidom, neophodnim za mentalizaciju tokom rada na razrešenju internih i međuljudskih konflikata.

Cilj je pomoć porodici u kreiranju prihvatljivog, željenog i funkcionalnog odnosa i okruženja kao i jačanje kapaciteta adolescenata, dece kao i roditelja da budu srećniji, dostupniji i otvoreniji, da se olakša rast i razvoj.