

Komunikacijski aspekti psihodrame

Hegel, Petar

Master's thesis / Diplomski rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:158:555269>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2023-10-03**



Repository / Repozitorij:

[Faculty of Education and Rehabilitation Sciences - Digital Repository](#)



Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad
Komunikacijski aspekti psihodrame

Petar Hegel

Zagreb, lipanj, 2022.

Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad
Komunikacijski aspekti psihodrame

Ime i prezime studenta:

Petar Hegel

Ime i prezime mentora:

Doc. dr. sc. Damir Miholić

Zagreb, lipanj, 2022.

Izjava o autorstvu rada

Potvrđujem da sam osobno napisao rad (*Komunikacijski aspekti psihodrame*) i da sam njegov autor.

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima jasno su označeni kao takvi te su adekvatno navedeni u popisu literature.

Ime i prezime: Petar Hegel

Mjesto i datum: Zagreb, lipanj, 2022.

Zahvala

Veliku zahvalnost dugujem svom mentoru doc. dr. sc. Damiru Miholiću na stručnom savjetovanju i podršci, a prije svega pristupačnosti, strpljenju i izdvojenom vremenu ne samo tijekom pisanja ovog diplomskog rada, nego svih šest godina moga fakultetskoga obrazovanja.

Zahvaljujem i svim profesorima, asistentima, kolegama i djelatnicima Edukacijsko – rehabilitacijskog fakulteta, Sveučilišta u Zagrebu, na suradnji i prenesenim znanjima.

Također, želim zahvaliti svim mojim prijateljima i prijateljicama na poticanju, strpljenju i lijepim trenucima koje smo zajedno proveli.

Veliko hvala mojoj cijeloj obitelji na razumijevanju, pomoći i moralnoj podršci.

Naposljetku, najveću zahvalnost dugujem mojim roditeljima na nesebičnoj ljubavi i podršci svih godina moga obrazovanja, koji su uvijek vjerovali u mene i radovali se mome uspjehu.

KOMUNIKACIJSKI ASPEKTI PSIHODRAME

Ime i prezime autora: Petar Hegel

Ime i prezime mentora: doc. dr. sc. Damir Miholić

Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Edukacijska-rehabilitacija, Odsjek za za motoričke poremećaje, kronične bolesti i art- terapije

Modul: Rehabilitacija, sofrologija, kreativne terapije i art/ekspresivne terapije

Sažetak

Komunikacijske vještine predstavljaju osnovu za uspostavljanje interakcije između pojedinca i društvenog okruženja u kojemu se osoba nalazi. Interakcija sa različitim članovima društva pojedincu omogućuje da izgrađuje vlastitu osobnost usvajajući kulturu, komunikacijske vještine te različite društvene uloge i norme sredine u kojoj se nalazi. Usvajanje društvenih normi i odgovarajućih društvenih uloga pojedincu omogućuje da se osjeća prihvaćeno od strane društvenog miljea u kojemu se nalazi. Vrijedno je istaknuti kako u odnosu na osjećaj prihvaćenosti od strane društva nemogućnost osobe da adekvatno odgovori na zahtjeve okoline te nemogućnost izražavanja vlastitih želja i potreba u interpersonalnoj komunikaciji može utjecati na pojavu konflikta i uspostavljanje disfunkcionalnih odnosa spram osoba s kojima je u interakciji. U okviru ovoga rada interpersonalna komunikacija biti će sagledana iz perspektive sociološkog pravca simboličkog interakcionizma koji razmatranju teškoća komunikacije pristupa kroz prizmu teorije uloga te će se također razmotriti na koji način psihodrama i kreativne terapije pristupaju suočavanju pojedinca sa konfliktima i rješavanju istih koji se mogu pojaviti uslijed neuspješne interpersonalne komunikacije i nerazumijevanja osoba koje su u interakciji. U tu svrhu biti će predstavljeni temeljni koncepti na kojima psihodrama, čiji je Jacob Levy Moreno začetnik, počiva uključujući i opis strukture psihodramse seanse te temeljnih psihodramskih tehnika koje se koriste u suočavanju sa konfliktnim sadržajima. Morenovo tumačenje dinamika odnosa u interpersonalnoj komunikaciji ogleđa se kroz teorijski okvir sociometrije te će u cilju objašnjavanja istih biti biti će razmotrena teorija socijalnog atoma. U svrhu izrade ovog diplomskog rada proveden je pregled znanstvenih radova dostupnih u internetskim bazama Google Scholar, JSTOR, Springer i dr.

Ključne riječi: komunikacija, psihodrama, konflikti, teorija uloge, socijalni atom

COMMUNICATION ASPECTS OF PSYCHODRAMA

Name and surname of the author: Petar Hegel

Name and surname of the mentor: doc. dr. sc. Damir Miholić

University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences, Department of Motor Disorders, Chronic Diseases and Art Therapies

Module: Rehabilitation, Sofrology, Creative and Art/Expressive Therapies

Summary

Communication skills are the basis for establishing interaction between an individual and the social environment in which a person finds himself. Interaction with different members of society allows an individual to build their own personality by adopting culture, communication skills and different social roles and norms of the environment in which they find themselves. Adopting social norms and appropriate social roles allows an individual to feel accepted by the social milieu in which he finds himself. However, it is worth noting that in relation to the feeling of acceptance by society, the inability of a person to adequately respond to environmental demands and the inability to express their own desires and needs in interpersonal communication can result in conflict and establishing dysfunctional relationships with people with whom it interacts. In this paper, interpersonal communication will be viewed from the perspective of the sociological direction of symbolic interactionism, which approaches the difficulties of communication through the prism of role theory, and will also consider how psychodrama and creative therapies approach interpersonal communications and misunderstandings of persons interacting. To this end, the basic concepts on which psychodrama, founded by Jacob Levy Moreno, will be presented, including a description of the structure of the psychodrama session and the basic psychodrama techniques used in dealing with conflicting content. Moreno's interpretation of the dynamics of relations in interpersonal communication is reflected through the theoretical framework of sociometry, and in order to explain them, the theory of the social atom will be considered. For the purpose of preparing this diploma thesis, a review of scientific papers available in the online databases Google Scholar, JSTOR, Springer and others was conducted.

Key words: communication, psychodrama, conflicts, role theory, social atom

Sadržaj

| | |
|--|----|
| 1. Uvod | 1 |
| 2. Komunikacija | 3 |
| 2.1. Definicija komunikacije | 3 |
| 2.2. Komunikacija u psihodrami | 4 |
| 2.3. Interpersonalna komunikacija i simbolički interakcionizam | 6 |
| 2.4. Meadov doprinos teoriji simboličkog interakcionizma | 7 |
| 2.5. Simbolički interakcionizam prema Ervingu Goffmanu i psihodrama | 8 |
| 3. Art ekspresivne terapije | 10 |
| 3.1. O art ekspresivnim terapijama | 10 |
| 3.2. Dramska terapija | 11 |
| 4. Psihodrama | 12 |
| 4.1. Definicija psihodrame | 12 |
| 4.2. Neujednačenost teorijske formulacije psihodrame | 14 |
| 4.3. Dimenzije psihodrame | 15 |
| 5. Osnovni koncepti psihodrame | 17 |
| 5.1. Teorija uloge u psihodrami | 17 |
| 5.2. Spontanost i kreativnost | 19 |
| 5.3. Istinski susret | 22 |
| 5.4. Tele-fenomen | 23 |
| 5.5. Odnos svjesnog i nesvjesnog | 25 |
| 5.5.1. Izražavanje podsvjesnoga putem psihodramske dramatizacije | 26 |
| 6. Katarza u psihodrami | 27 |
| 6.1. Protagonistovo stjecanje uvida u vlastite postupke u kontekstu fenomenologije | 29 |
| 7. Temeljni elementi psihodrame | 31 |
| 7.1. Protagonist | 32 |
| 7.2. Redatelj | 34 |
| 7.3. Pomoćni ego | 35 |
| 7.4. Ostali članovi grupe - „publika“ | 36 |
| 7.5. Pozornica | 37 |

| | |
|--|----|
| 8. Struktura psihodramske seanse..... | 39 |
| 8.1.1. Zagrijavanje..... | 39 |
| 8.1.2. Korištenje humora u psihodrami | 41 |
| 8.2.1. Faza psihodramske akcije | 41 |
| 8.2.2. Igranje uloga | 42 |
| 8.2.3. Dvojniki | 43 |
| 8.2.4. Zrcaljenje..... | 44 |
| 8.2.5. Zamjena uloga..... | 45 |
| 8.3. Integracijska faza - zatvaranje i dijeljenje | 47 |
| 9. Interpersonalna komunikacija u psihodrami | 50 |
| 9.1. Sociometrija | 50 |
| 9.2. Psihodrama i teorija socijalnog atoma..... | 51 |
| 9.3. Tumačenje odnosa prikazanih socijalnim atomom | 53 |
| 10. Zaključak..... | 57 |
| 11. Popis literature:..... | 59 |

1. Uvod

Pitanje smisla čovjekovog postojanja bilo je predmet interesa brojnih filozofa kroz povijest. Prema egzistencijalističkoj filozofiji Jeana-Paula Sartra zaključuje se kako je čovjek „bačen u ovaj svijet“ kao egzistirajuće biće koje je prepušteno samome sebi. Egzistencijalisti vide ljude kao proaktivna bića, koji postavljaju ciljeve i ideale čijem ostvarenju teže. Oni aktivno djeluju na svoju okolinu umjesto da budu pasivne žrtve nepovoljnih okolnosti. Čovjek je u stanju prevladati vlastita ograničenja, tako što će slobodno izabrati stav koji će zauzeti prema životu. Britanski filozof John Locke ovom pitanju pristupa na način da tvrdi kako je čovjek po rođenju „tabula rasa“, odnosno prazna ploča bez unaprijed predviđenih osobina, i da se sve njegove osobine nakupljaju tijekom njegovog života. Prema ovoj teoriji čovjek spoznaju o svijetu oko sebe dobiva kroz interakciju sa okolinom u kojoj se nalazi i iskustvo tih interakcija koje dobiva odrastanjem.

Socijalna okolina u kojoj dijete odrasta igra važnu ulogu u odrastanju svake osobe. Mnogi autori (Cifrić, 1988; Alibegović, 2021; Sofradžija i Turnšek, 2021) iz tog razloga između ostalog naglašavaju kako je čovjek prije svega socijalno biće. Odrastanjem u primarnoj socijalnoj okolini, odnosno unutar „socijalnog atoma“ kako ga Moreno naziva, dijete usvaja temeljna obilježja verbalne i neverbalne komunikacije odvija se u različitim društvenim sredinama koje ono kao takve od najranije dobi prihvaća kao društvenu normu. Komunikacija se kao takva obogaćuje usvajanjem materinjeg jezika te učenjem neverbalne komunikacije u smislu korištenja različitih gesti, mimike i pokreta tijela. Usvajanjem ovih temeljnih elemenata verbalne i neverbalne komunikacije osoba je u mogućnosti uspostaviti aktivnu interakciju sa okolinom u kojoj se nalazi te paralelno s tim razvijati različite društvene uloge (sina, brata, kćeri, zaposlenika...).

Usvajanjem različitih društvenih uloga osoba povećava broj interakcija sa okolinom u kojoj se nalazi, međutim valja napomenuti kako osoba ponekad nije u mogućnosti adekvatno odgovoriti na potrebe okoline u kojoj se nalazi te je iz tog razloga moguća pojava različitih konflikata u interakciji pojedinca i okoline koje osoba ponekad nije u mogućnosti sama razriješiti. Konflikti kao takvi predstavljaju neizbježan dio svakodnevice svakog pojedinca te se mogu javiti u različitim okruženjima, no pri tome je važno naglasiti da konflikte ne treba razmatrati u negativnom kontekstu, nego usmjeriti pažnju na to kako osoba reagira na konfliktne situacije što u konačnici ukazuje na to je li konflikt sam po sebi konstruktivne ili destruktivne prirode. Destruktivni konflikti

moгу imati značajno negativan utjecaj na psihofizičko zdravlje pojedinca te je iz tog razloga izuzetno važno osobu koja pati osnažiti na način da različitim tehnikama medijacije omogućimo da postane asertivnija i kooperativnija u konfliktima. Posljedice konflikata i izloženost različitim stresorima posebno dolaze do izražaja u pogledu narušavanja psihoemocionalnog zdravlja pojedinca što predstavlja veliki javnozdravstveni problem današnjice. Konvencionalna medicina ponekad nije u mogućnosti dati optimalnu razinu podrške pojedincu u tom pogledu te se iz tog razloga ovom problematikom bave i brojne komplementarne terapije koje naglašavaju važnost holističkog pristupa u liječenju osobe. Razmatranje čovjekovog zdravlja u pogledu holističkog pristupa podrazumijeva da na čovjekovo psihofizičko zdravlje utječe složena interakcija različitih fizičkih, mentalnih, emocionalnih, duševnih okolinskih i društvenih faktora (Williams, 1998). Harmoniziranje ovih različitih faktora u interakciji osigurava osjećaj blagostanja svake osobe. Kreativne terapije kao komplementarne terapije u tu svrhu omogućuje da primjenom umjetničkih medija (likovno izražavanje, glazba, pokret i ples, drama/psihodrama, scensko izražavanje...) potičemo integriranje osjetilnih, emocionalnih, kognitivnih i duhovnih dimenzija u osobe.

Psihodrama kao psihoterapijska metoda omogućava pojedincu da uprizori različite konflikata i kroz kontroliranu regresiju vodeći se načelom „sada i ovdje“ sigurno istraži sve disfunkcionalne aspekte konfliktne situacije nad kojima želi ostvariti kontrolu u svome životu. U okviru ovog diplomskog rada upotrebom biti će pružen narativni pregled komunikacijskih aspekata psihodrame. Objašnjenje kompleksnosti interakcije članova psihodramske seanse oslanja se na brojne teorijske koncepte psihodrame te će u tom smislu u radu biti pružen osvrt na temeljne koncepte psihodrame kao što su: teorija uloge, spontanost i kreativnost, tele-fenomen, istinski susret, odnos svjesnog i nesvjesnog. Pored teorijskih konceptata na koje se psihodrama naslanja biti će predstavljeni osnovni elementi psihodrame kojima se istražuju problemski sadržaji, a koje čine: protagonist, redatelj pomoćni ego, publika i pozornica. Kompleksnost interakcije između svakog od ovih elemenata očituje se primjenom različitih psihodramskih tehnika (zamjena uloga, zrcaljenje, dvojnik) koje, predstavljene kao takve, doprinose istraživanju problemskog sadržaja te facilitiraju težnju ka uspješnoj proradi istog. Primjena psihodramskih tehnika u svrhu istraživanja svijesti pojedinca i suočavanje sa konfliktnim situacijama u psihodrami provodi se kroz fazu zagrijavanja, psihodramske akcije i dijeljenja koje svaka na svoj način doprinose uspješnom suočavanju s teškoćama te će kao takve biti pobliže predstavljene.

2. Komunikacija

2.1. Definicija komunikacije

Riječ „komunikacija“ dolazi od latinske riječi „communicare“ što znači „dijeliti“ ili „učiniti nešto zajedničkim te bismo je u najširem smislu riječi moglo opisati kao proces prijenosa poruke koja sadrži značenje (Pearson, Nelson, Titsworth i Hosek, 2021). Poruka koja se prenosi definirana je prema sadržaju formi i cilju te se prenosi od pošiljatelja prema primatelju koji može biti sam čovjek, druga osoba ili drugi entitet poput grupe, organizacije ili društva (On-line tečaj Menadžerske vještine, 2022). Prenošenje poruke od pošiljatelja ka primatelju podrazumijeva niz različitih komponenata koje oblikuju komunikacijski proces. Pearson i suradnici (2021) kao glavne komponente tog procesa navode ljude kao pošiljatelje i primatelje poruke, samu poruku koja se prenosi, komunikacijski kanal prijenosa poruke, povratnu informaciju o poruci, kodiranje i dekodiranje poruke te komponente buke i komuniciranja u različitim kontekstima. Komunikacija koja se odvija u interakciji pojedinca i okoline pod utjecajem različitih faktora koji utječu na prethodno navedene komponente komunikacije može učiniti proces komunikacije znatno kompleksnijim te se pred komunikologiju i njoj srodne znanstvene discipline stavlja izazov prilikom formiranja jedinstvene definicije ovoga pojma. Različitost pristupa u definiranju komunikacije ponajviše ovisi o tome o kojim oblicima komunikacije je riječ te odabiru različitih teoretskih modela koji na pojam komunikacije gledaju sa različitih stajališta.

Kljunić, Cepanec i Šimleša (2016) navode ustaljenu podjelu komunikacije prema kojoj se analizirana obilježja komunikacije mogu svrstati u kategorije verbalne i neverbalne komunikacije. Verbalnu komunikaciju pritom tumače kao onu u kojoj se poruka između govornika prenosi govorom, pismom ili pak upotrebom znakovnog jezika dok neverbalna komunikacija podrazumijeva ponašanja koja su sugovornicima u komunikaciji vidljiva te uključuju uporabu pogleda, izraze lica, posturu tijela, fizičku udaljenost od komunikacijskog partnera. Pored navedene podjele komunikacije vrijedno je istaknuti kako odabir primjerenih oblika komunikacije ovisi i o pragmatici komunikacije u različitim kontekstima. Različitost konteksta u kojima se

komunikacija odvija podrazumijeva odabir situacijsko prikladnih oblika komunikacije bilo da se radi o intrapersonalnoj komunikaciji, interpersonalnoj komunikaciji, javnoj komunikaciji, masovnoj komunikaciji ili pak komunikaciji ostvarenoj posrednom upotrebom računalne tehnologije (The Forms of Human Communication, 2014). Različito društvenog konteksta u kojemu se osoba nalazi uvjetuje odabir adekvatnih oblika komunikacije pri čemu autori Kunczik, Zipfel, Rešetar i Sušilović (2006) navode komunikacijske modele Shannona i Weavera, Charlesa Osgooda te model koji uključuje sociokulturne čimbenike kao tri glavna modela interpersonalne komunikacije u upotrebi. Autori opisuju komunikacijski model Shannona i Weavera kao linearan i jednosmjernan proces prijenosa novih informacija između pošiljatelja i primatelja upotrebom komunikacijskog kanala. Glavna kritika ovoga modela usmjerena je na jednosmjerno poimanje komunikacije u kojoj komunikacija poruke počinje sa pošiljateljem i završava primanjem poruke od strane primatelja. Charles Osgood u odnosu na prethodno predstavljen model u obzir uzima reciprocitet u odnosu između govornika i slušatelja pri čemu osobe u interakciji kontinuirano izmjenjuju uloge pošiljatelja i primatelja. Kunczik i sur. (2006) pored reciprociteta u odnosu pošiljatelja i primatelja poruke ističu važnost sociokulturnih čimbenika poput statusa, spola ili važnost pojedinih lokacija koje mogu utjecati na komunikacijski proces u različitim kontekstima.

2.2. Komunikacija u psihodrami

Psihodrama je usmjerena na komunikaciju koja proizlazi iz interakcije psihičkih procesa koji se odvijaju u pojedincu te tjelesnih reakcija koje se pritom pojavljuju kroz akciju i interakciju. Iskustveno djelovanje pojedincu pomaže da proširi i unaprijedi vlastite sposobnosti komunikacije stjecanjem uvida u vlastite misli, osjećaje i ponašanja u trenutku dramatizacije (Howie, n.d.) Promjene koje se kod pojedinca pojavljuju odražavaju se kako na psihičkoj tako i na tjelesnoj razini što govori u prilog tome kako psihodramu možemo razmatrati kao iskustvenu terapiju usmjerenu na tijelo i tjelesne reakcije. Istraživanje dinamike interpersonalnih odnosa između pojedinca i okoline u psihodrami usmjereno je na akcijski pristup iskustva interakcije pri čemu veliku važnost u komunikaciji imaju obilježja neverbalne komunikacije koja tom prilikom dolaze do izražaja. Interpersonalna komunikacija pritom podrazumijeva namjerno ili nenamjerno, svjesno ili nesvjesno, planirano ili neplanirano slanje, primanje i djelovanje poruka unutar neposrednih,

licem u lice, odnosa među ljudima. Interpersonalnu komunikaciju kao takvu možemo razmatrati kao „komunikacijski ples“ u kojemu pojedinci u interakciji koriste fleksibilan okvir pravila i vještine komunikacije upotpunjujući ga vlastitim stilom izražavanja u cilju postizanja međusobnog razumijevanja (Clampitt, n.d. prema Hartley, 2002). Neverbalnu komunikaciju u kontekstu interpersonalne komunikacije možemo tumačiti kao interakciju koja odnosi na bilo koji način komuniciranja koji se ne ostvaruje kroz riječi. Uspješno komuniciranje sugovornika korištenjem neverbalnih izričaja postaje utoliko je veće koliko je i međusobno poznavanje i dijeljenje sličnih iskustava između sugovornika što se ogleda u preklapanju sličnih kodnih sustava komunikacije koje sugovornici koriste (Kunczik i sur., 2006).

Poruka koja se između sugovornika prenosi izražava se pokretima tijela, gestikulacijom, facijalnom ekspresijom, orijentacijom i stavom tijela te udaljenošću od sugovornika, dodirom, mirisom ili pak nekim drugim vidom komunikacije izraženom kroz govor tijela. Neverbalni aspekti komunikacije korištenjem govora tijela dodatno pojašnjavaju i potkrepljuju značenje poruke odražavajući pritom bitne kulturološke, jezične i spoznajne aspekte značenja poruke koja se prenosi (Gullberg, 2013 prema Damanhoury, 2018). Pored prethodno navedenih neverbalnih oblika komunikacije koji uključuju govor tijela vrijedno je istaknuti kako neverbalnu komunikaciju također upotpunjuju i paralingvistički elementi, odnosno elementi jezično-govornog izričaja kao što su: intonacija, naglasak, ton, visina glasa, kvaliteta ili pak boja glasa...

Psihodrama dakako nadilazi isključivu orijentiranost na tijelo te prilikom suočavanja pojedinca sa problemskim sadržajem te je usmjerena na holistički pristup pružanja podrške sveobuhvatno uzimajući u obzir različite biopsihosocijalne aspekte funkcioniranja osobe sa težnjom adekvatne integracije istih u cjelinu čime bi se olakšala komunikacija pojedinca i okoline. Psihodrama kao iskustvena terapija počiva na ideji kako odgovor na teškoće uzrokovane neuspješnom komunikacijom pojedinca i okoline zahtjeva aktivnu interakciju između istih u cilju pronalaženja adekvatnog odgovora na zahtjeve okoline. U tom smislu govoreći verbalizacija problema ponekad nije dostatna te ju je potrebno upotpuniti akcijskim izrazom putem dramatizacije. Eksternalizacija teškoće dramatizacijom može biti značajno sadržajnije obzirom na to kako neverbalni izraz teškoće prethodi verbalizaciji te stoga dublje prodire u podsvijest pojedinca u odnosu na verbalno izražavanje (Ivanović, Barun i Jovanović, 2014). Ono što psihodramu čini jedinstvenom je mogućnost nadilaženja ograničenja s kojima se osoba suočava u stvarnosti upotrebom mašte i

imaginacije prilikom uprizoravanja događaja na sceni što posljedično može doprinijeti učenju novih vještina i poticanju asertivnosti kod osobe prilikom suočavanja s teškoćama. Cjelokupni proces komuniciranja izazova s kojima se osoba suočava na sceni facilitira se primjerenim zagrijavanjem članova grupe te poticanjem na spontanost i kreativnost u izražavanju vlastitih misli i osjećaja, kako kroz verbalnu tako i neverbalnu komunikaciju.

2.3. Interpersonalna komunikacija i simbolički interakcionizam

Komunikacija predstavlja temelj interakcije između društva i pojedinca. Usvajanje obilježja verbalne i neverbalne komunikacije odvija se u različitim društvenim sredinama koje svaka osoba od najranije dobi prihvaća kao društvenu normu. Društvo uvelike određuje način na koji osoba komunicira u različitim društvenim kontekstima. Usvajanje različitih obrazaca komunikacije započinje od ranog djetinjstva za vrijeme kojega započinje učenje materinjeg jezika imitacijom govora djetetu bliske okoline. Usvajanje govora prati i usvajanje neverbalne komunikacije u smislu korištenja različitih gesti, mimike i pokreta tijela koje upotpunjuju i obogaćuju komunikaciju u različitim situacijama. Iz navedenog je vidljivo kako se dijete od najranije dobi „ukalupljuje“, odnosno prihvaća društvene norme i vrijednosti koje usvaja imitacijom i učenjem po modelu.

Prihvaćanjem različitih društvenih uloga moglo bi se reći da ljudi prihvaćaju ulogu „glumca u kazalištu“, odnosno da se ponašanje pojedinca može značajno mijenjati u različitim društvenim kontekstima. Ponašanje pojedinca u obiteljskom okruženju može se značajno razlikovati od onoga kojim se pojedinac služi u javnosti koje je ponajviše uvjetovano različitim društvenim normama prihvatljivog ponašanja i uloge koju pojedinac ima u različitim situacijama bilo da se radi o obiteljskim ulogama (uloga oca, majke, sestre, brata...) ili primjerice ponašanja na poslu (uloga šefa i zaposlenika).

Utjecaj društva na ponašanje pojedinca pobuđivao je sve veći interes različitih znanstvenih disciplina u 20. stoljeću iz područja društvenih i humanističkih znanosti. Jedna od tih disciplina bila je i sociologija. U tom razdoblju se pojavljuje i simbolički interakcionizam kao jedan od socioloških pravaca koji zastupa stajalište prema kojemu ljudsko ponašanje ovisi o značenju koje proizlazi iz društvenog međudjelovanja koje je podložno interpretaciji (Hrvatsko strukovno nazivlje, 2013). Obzirom da će u okviru ovog rada biti raspravljani različiti komunikacijski aspekti

psihodrame u kojoj ljudi kroz dramatizaciju uprizoruju i iskazuju ponašanja koja nisu u mogućnosti koristiti u svome svakodnevnom životu zanimljivo je razmotriti ljudsko ponašanje sa stajališta simboličkog interakcionizma koji opisuje pojedinca kao glumca u kazalištu te istražiti razloge koji utječu na to da se ljudi odlučuju glumiti određena ponašanja u svojoj svakodnevici. Termin „simbolički interakcionizam“ u sociologiju je uveo Herbert Blumer 1937. godine te se tim izrazom nastojala istaknuti čovjekova sposobnost da interpretira uzajamne akcije u svome okruženju (Afrić, 1988). Temeljna postavka ovog sociološkog pravca jest da se društvena stvarnost interpretira shodno onome što pojedinac osjeća, spoznaje i razumijeva kroz simboličku interakciju (Afrić, 1988). Na tragu tih tvrdnji Blumer zaključuje kako je društvo zapravo skupina ljudi koja se međusobno oblikuje kroz interakciju (Thpanorama, 2019).

2.4. Meadov doprinos teoriji simboličkog interakcionizma

Teoriju simboličkog interakcionizma dodatno razvija Georg Herbert Mead te se smatra najznačajnijim predstavnikom ovog pravca sociologije. Promišljajući o korištenju simbola u komunikaciji Mead svoju pažnju u teoriji simboličkog interakcionizma usmjerava na interakciju u kojoj svaka osoba ima „svoje ja“ pri čemu ističe da čovjek ima sposobnost biti predmetom vlastitih akcija (Afrić, 1988). Mead „svoje ja“ pojedinca doživljava kao osnovni mehanizam koji osobi omogućuje upravljanje svojim akcijama u okruženju koje ga percipira i okružuje. Promišljajući o tome koje se sve vrste simboličkog interakcionizma koriste u svakodnevnoj komunikaciji Mead razlikuje dvije koje su najdominantnije: igru i jezik.

Igra predstavlja temelj razvoju komunikacije kod djece u ranom djetinjstvu. Važnost igre u razvoju komunikacije proizlazi iz toga što ona omogućuje spontan i kreativan način istraživanja svijeta u kojemu dijete živi. Igra djetetu omogućuje da manipulira objektima u svome okruženju, razumije ih i pridaje im značenje. Složenost igre razvija se prateći djetetov razvoj, no on što posebno ističe važnost potrebe za igrom u djetinjstvu je to što je ona često praćena uspostavljanjem socijalnog kontakta sa odraslima i vršnjacima. Počevši od senzomotoričkih igara kao što su igre prstima i istovremeno pjevanje različitih ritmičnih dječjih pjesmica uz roditelja pa sve do složenijih igara poput igri uloga (igranje uloge liječnika, vatrogasca, policajca...) dijete započinje usvajanje

socijalnih vještina i simbola komunikacije u kulturi u kojoj odrasta. Djeca stoga prirodno i spontano počinju učiti pravila društvene interakcije i društvenih uloga.

Jezik predstavlja drugu vrstu simboličkog interakcionizma koja se koristi u komunikaciji te ju Mead tumači kao komunikaciju preko simbola sa značenjem pomoću koje pojedinac izgrađuje sliku o sebi (Thpanorama, 2019).

2.5. Simbolički interakcionizam prema Ervingu Goffmanu i psihodrama

Erving Goffman nastavlja razvijati teoriju simboličkog interakcionizma te je jedan od glavnih zagovaratelja dramaturškog pristupa ove teorije, odnosno sagledavanja pojedinca u društvu kao glumca u ulozi pred publikom. Uloga u kojoj se pojedinac pojavljuje u javnosti unaprijed definira neke odrednice interakcije osobe sa okolinom u kojoj se osoba nalazi te iz tog razloga Goffman, Moskovljević i Spasić (2000) ističu važnost početnog utiska koji osoba ostavlja na osobe pred kojima se pojavljuje prvi put. Prema ovome tumačenju osoba „na pozornici“ kreira osobno fasadu kojom će se predstaviti publici što podrazumijeva korištenje ekspresivnog repertoara kojeg osoba svjesno ili nesvjesno koristi prilikom predstavljanja.

Osobnu fasadu, kojom se prema Goffmanu i sur. (2000) osoba predstavlja, čine obilježja kao što su: fizički izgled, odjeća, držanje (stav koji se zauzima prilikom stajanja), različiti pokreti tijela i gestikulacije te različite sociodemografske karakteristike poput spola, životne dobi i rase. Goffman i sur. (2000) osobnu fasadu dijele na pojavu i manire. Prethodno navedene karakteristike dio su pojave pojedinca uz koje su pridruženi različiti pokreti, geste i maniri koji ukazuju na prirodu interakcije i stav koji akter zauzima prema drugima u trenutnoj situaciji.

Prilikom interakcije pojedinca, odnosno aktera, sa publikom očekuje se određena razina koherentnosti između vanjskog izgleda kojim se akter predstavlja te pratećeg ponašanja i neverbalne komunikacije. Primjer dobro usklađenih manira i vanjskog izgleda može biti hod manekena na modnoj pisti. Naime, uz to što su manekeni i manekenke odjeveni u skupe odjevne predmete prilikom kretanja pistom vanjski izgled također moraju popratiti primjerenom neverbalnom komunikacijom, što bi u ovom slučaju značilo zadržavanje ozbiljnog izraza lica, elegantnog kretanja pistom te iskazivanjem samopouzdanja zauzimanjem odgovarajućeg stava prilikom poziranja. Savršenim usklađivanjem vanjskog izgleda i pratećih manira ljudi često

pokušavaju idealizirati ulogu u kojoj se nalaze iako to ne mora značiti da se u tom trenutku osjećaju ugodno. Tendencija prikazivanja sebe u najboljem izdanju proizlazi iz toga da osoba teži tome da bude prihvaćena u društvu što iskazuje na način da poštuje i iskazuje društveno prihvatljiva ponašanja. Ova ponašanja vidljiva su javnosti i pokušaj su kreiranja idealne uloge u kojoj se osoba nalazi iako se osoba možda ponaša potpuno suprotno i zastupa dijametralno suprotne stavove i uvjerenja u obiteljskom okruženju. Ovdje dolazimo do problema neusklađenosti „idealnog ja“ i „realnog ja“ koje osoba ponekad nije u mogućnosti uskladiti.

Ideal sebe je ono čemu teži svaki pojedinac i u suštini označava model u kojemu se osoba nastoji konformirati u različitim životnim situacijama (Fortuna, 2013). Iskustvo koje osoba stječe kroz interakciju sa okolinom predstavlja temelj za razvoj ideje o idealnom „ja“. Poimanja idealnog „ja“ u tom smislu predstavlja duhovni koncept jednako koliko i mentalni koncept koji osoba izgrađuje za sebe. Promjene u poimanju idealnog „ja“ nisu vezane direktno uz samu intelektualnu spoznaju, već je ono odraz proživljenog iskustva interakcije sa osobom ili objektom (Fortuna, 2013). Ukoliko proživljena iskustva dovode do neusklađenosti idealnog „ja“ i realnog „ja“ ona se posljedično mogu odraziti na uspostavljanje različitih disfunkcionalnih odnosa sa užom i širom socijalnom okolinom u kojoj se osoba nalazi. U tom kontekstu možemo istaknuti važnost psihodrame kao psihoterapijske metode koja omogućuje pojedincu da kroz dramatizaciju prizora iz svakodnevnog života uprizori situacije u kojima se osjeća bespomoćno ne bi li bila u mogućnosti razviti nove obrasce ponašanja koji bi joj omogućili lakše suočavanje sa različitim konfliktnim situacijama u životu te na taj način smanjiti disparatnost između realnog „ja“ i idealnog „ja“. Psihodrama u tom smislu pruža sigurno okruženje za usvajanje novih vještina komunikacije sa socijalnom okolinom. Komunikacija kao takva unaprjeđuje na način da se usvajaju različite uloge i obrasci ponašanja koji doprinose jačanju samopouzdanja pojedinca. U svakom pojedincu postoji balans između formalnog ponašanja uvjetovanog društvenim normama i spontanijih ponašanja koja su svojstvena svakoj osobi. Disharmoničnost do koje dolazi između ove dvije krajnosti u ponašanju poradi rigidnosti društvenih normi koje potiskuju spontanost i kreativnost pojedinca (vrijedi i obratno) mogu se negativno odraziti na psihološko zdravlje što se u konačnici odražava na razinu socijalne prihvaćenosti osobe, ali i na cjelovitost integriteta osobnosti svakog pojedinca (Davies, 2014). Problematika neusklađenosti realnog „ja“ i idealnog „ja“ koja dolazi do izražaja prilikom korištenja pojedinih uloga interakciji sa okolinom poseban je interes teorije uloga koja se razvijala u okviru teorije psihodrame.

3. Art ekspresivne terapije

3.1. O art ekspresivnim terapijama

Kreativna terapija se odnosi na primjenu umjetničkih medija (likovno izražavanje, glazba, pokret i ples, drama/psihodrama, scensko izražavanje...) u cilju poticanja osjetilnih, emocionalnih, kognitivnih i duhovnih dimenzija u osobe. Ove vrste terapija zagovaraju holistički pristup liječenju pri čemu se ističe jedinstvo uma tijela i duše koji zajedno čine harmoničnu cjelinu u zdrave osobe. Art ekspresivne terapije se u tome smislu mogu se razmatrati kao samostalne terapije u liječenju bolesti, ali i kao komplementarne terapije koje doprinose zdravlju cijeloga organizma te posebnu primjenu pronalaze u problemskim područjima kao što su: psihijatrijski poremećaji, kognitivne teškoće, traumatske povrede ili gubitka voljene osobe, ovisnosti i razvojni poremećaji (McNiff, 2006). Primjenom art ekspresivnih terapija u nekom od navedenih problemskih područja mogu se umanjiti učinci traumatskog iskustva i pomoći osobi da bolje integrira svoja iskustva (Stuber, 1996 prema Škrbina, 2013). Primjenom različitih art ekspresivnih terapija osobama koje se suočavaju sa različitim stresnim situacijama u život daje se mogućnost osjećaje, misli i iskustva upotrebom kreativnih izričaja umjetničkih medija koji vrlo često pružaju veću mogućnost elaboracije impresija osobe o tome kako se osjeća u odnosu na terapije u kojima se konflikti i teškoće predstavljaju isključivo kroz verbalizaciju (McNiff, 2006).

Prednost art ekspresivnih terapija ogleda se u tome što se teži pristupanju konfliktnim sadržajima koji opterećuju pojedinca odvija kroz kontroliranu regresiju pri čemu se ističe potreba za korištenjem relaksacijskih tehnika kojima se nastoji umanjiti razina stresa koji se proživljava. U cilju postizanja smanjenja razine stresa vrijedno je razmotriti upotrebu adekvatnih komplementarnih programa kojima se teži uspostavljanju odgovarajućih mehanizama suočavanja sa stresnim podražajima iz okoline (Miholić, Prstačić, Nikolić, 2013).

Kreativne terapije uključuju primjenu širokog spektra umjetničkih tehnika i medija koji se prilagođavaju trenutnim potrebama i odabiru pojedinca. Sadržaj konflikta koji je teško verbalizirati ponekad je vrlo praktičan za ekspresiju kroz likovno izražavanje. Uočili se da osoba uživa u glazbi elaboracija teškoća također se može izraziti kroz ritmiziranje i sviranje melodija na različitim

muzičkim instrumenata ili pak kroz pasivno slušanje glazbe. U pogledu upotrebe literarnih radova u okviru art ekspresivnih terapija može se razmotriti korištenje biblioterapije u kojoj se planskom upotrebom različitih literarnih predložaka može potaknuti osobu na stjecanje uvida u rješenje problema s kojima se suočava kroz identifikaciju sa pojedinim likovima u djelu. Ukoliko osoba ima potrebu izraziti se kroz pokret tada je vrijedno razmotriti mogućnost upotrebe terapija koje uključuju ples i pokret ili pak proigravanje različitih situacija kroz dramatizaciju i igranje uloga upotrebom dramskog pristupa. Bez obzira na to za koji se pristup kreativnog izražavanja koristi važno je usmjeriti se na upotrebu onih tehnika koje osiguravaju optimalni triangulacijski proces transfera između terapeuta i pacijenta (pacijent - medij - terapeut). Cilj transfera u procesu provedbe art ekspresivnih terapija bio bi facilitirati elaboraciju različitih konflikata koji opterećuju osobu, a koje ona nije u mogućnosti verbalizirati.

Osnovne misli i osjećaji koji se javljaju kod pojedinca prema tumačenju Margaret Naumberg dolaze iz nesvjesnog i podsvjesnog te je konflikte koji opterećuju osobu mnogo lakše izraziti i razriješiti upotrebom kreativnih medija poput likovne terapije negoli isključivo putem verbalizacije problema (Ivanović i sur., 2014). Kreativno izražavanje vlastitih misli i osjećaja omogućava osobi da dobije uvid u svoje sposobnosti i potencijale koje u konačnici mogu osobu dovesti do katarze, odnosno omogućiti izbacivanje negativnih emocija koje osoba potiskuje. Krajnji cilj art ekspresivnih terapija jest harmoniziranje odnosa tijela i uma te nastojanje objektivnog sagledavanja problema iz druge perspektive u cilju razrješenja različitih konflikata kod osobe.

3.2. Dramska terapija

Dramska terapija usmjerena je na razvoj kreativnih aspekata i pozitivnih resursa u suočavanju s različitim teškoćama u psihosocijalnom funkcioniranju, kao što su: sramežljivost, mucanje, nedostatak samopoštovanja, socijalne fobije i anksioznost. Ova kreativna terapija se u literaturi često koristi kao istoznačnica u odnosu na psihodramu premda se ta dva pojma semantički razlikuju. Dramsku terapiju treba razmatrati kao kreativnu terapiju u usporedbi sa psihodramom koja označava psihoterapijsku metodu koja se usmjerava na istraživanje čovjekove svijesti oslanjajući se na teorijske postavke Sigmunda Freuda prema kojima se ličnost može podijeliti topografski (nesvjesno, predsvjesno i svjesno) te strukturalno (id, ego i superego). U dramskoj

terapiji naglašena je estetska komponenta izražavanja konflikta prilikom dramatizacije. U tom smislu se dramsku terapiju može razmatrati kao umjetnički izraz koji sadržava terapijski potencijal (Jennings, 1990 prema Kedem-Tahar i Felix-Kellermann, 1996). U sigurnim uvjetima terapijskog miljea kreativnom dramatizacijom i igranjem uloga potiče se eksperimentiranje i prorada različitih uloga, njihovo odbacivanje, ispravljanje i mijenjanje bez dugoročne obveze i posljedica (Barath, Matul i Sabljak, 1996). Krajnji cilj je socijalna, emocionalna, kognitivna i fizička integracija, te osobni rast uz toleranciju ambivalentnosti svakodnevnih uloga. U procesu upoznavanja novih uloga kroz pokret i dramatizaciju pojedinca se nastoji potaknuti na stjecanje uvida u vlastite snage i potencijale u pogledu suočavanja sa teškoćama s kojima se susreće u svojoj svakodnevnici čime se posljedično utječe na razvoj samopouzdanja i asertivnosti osobe. U terapijskom procesu mogu se koristiti različiti mediji poput lutaka, pješčanika, dramskog prikaza i procesa, igranja uloga, asocijacija, pantomime, kostimografije, pisanja, glasovne varijacije, crtanja, pokreta tijela... Primjena različitih umjetničkih medija facilitira proces suočavanja s različitim teškoćama u psihosocijalnom funkcioniranju što posljedično olakšava i elaboraciju istih. Kedem-Tahar i Felix-Kellermann (1996) ističu kako se dramska terapija zastupa dijametralno suprotnu filozofiju u pogledu pristupanja procesu suočavanja sa osobnim konfliktima pojedinca u odnosu na psihodramu na način da se u središte interesa dramske terapije stavlja dramatizaciju (u smislu umjetničkog izražavanja) koja posljedično utječe na ekspresiju čovjekove duše. Psihodrama suprotno dramskoj terapiji zastupa stajalište prema kojemu je čovjekova psiha (svjesno, predsvjesno i svjesno) stavlja u središte interesa te se ona izražava kroz različite umjetničke medije koji posreduju u ekspresiji konflikta.

4. Psihodrama

4.1. Definicija psihodrame

Psihodramu možemo definirati kao psihoterapijski pravac koji je usmjeren na korištenje akcijskih dramskih metoda uz pomoću kojih se spontanim i kreativnim izražavanjem pojedincu omogućuje istraživanje vlastitog unutarnjeg svijeta i različitih interpersonalnih odnosa kroz dramatizaciju (Centar za psihodramu, 2016). Osnivač ovog psihoterapijskog pravca je bečki liječnik Jacob L. Moreno koji psihodramu temelji na teorijskim postavkama strukture čovjekove ličnosti

(nesvjesno, ego, superego, otpori/obrane...) preuzetima od Sigmunda Freuda. Moreno upotrebom dramatizacije u psihodrami metodološki mijenja pristup klijentu u odnosu na Freuda na način da primjenom različitih psihodramskih tehnika klijent aktivno sudjeluje u suočavanju sa različitim konfliktima za razliku od izražavanja konflikta isključivo putem verbalizacije. Psihodrama problemskom sadržaju pristupa analizirajući elemente mašte koji su iskazani kroz dramatizaciju objedinjavajući ih sa elaboracijom problema iskazanim kroz verbalno izražavanje i osobno razmatranje. Teškoće s kojima se osoba susreće ponekad je teško izraziti kroz verbalizaciju te se u cilju nadilaženja teškoće verbalne ekspresije ističe važnost upotrebe kreativnih modaliteta izražavanja kroz glazbu, ples i pokret kojima osoba na sebi svojstven način izražava vlastite impresije problema s kojim je suočena. Psihodrama je akcijski oblik grupne psihoterapije, u kojoj se životne situacije ili unutarnji svijet pojedinca odigravaju na sceni uz pomoć članova i vođa grupe, onako kako ih taj pojedinac doživljava (Barath, Matul i Sabljak, 1996). Na taj se način ne samo kroz riječi, već i kroz govor tijela, pokret i međusobnu udaljenost likova istražuju ljudske relacije i spoznaje sebe. Vrijednost akcijskog pristupa prilikom prorade problemskog sadržaja ogleda se u tome što psihodramska dramatizacija nadilazi vremensko prostorna ograničenja sadašnjice u kojoj se osoba nalazi te vođena načelom „sada i ovdje“ osobi omogućuje da kroz strukturirani pristup i vodstvo psihodramskog terapeuta istraži interpersonalne odnose iz svoje prošlosti ili zamišljene budućnosti te uvide u potencijalna rješenja integrira u smislenu cjelinu. Zadovoljstvo proradom problemskog sadržaja i pronalaženjem adekvatnih rješenja kroz dramatizaciju posljedica je toga što scensko odigravanje omogućuje protagonistu psihodrame da izvede ili dovrši ono što u životu nije mogao, nije znao ili mu nije bilo dopušteno, otkrivajući tako vlastita ograničenja i učeći kako da misli i osjeća slobodno izražava kroz svoje ponašanje (Centar za psihodramu, 2016). U tom smislu, psihodrama može biti vrijedno medij u procesu razumijevanja i unaprjeđenja osobnog iskustva i međuljudskih odnosa. Morenova je teza da, što više uloga u životu možemo realizirati utoliko smo cjelovitiji kao личности.

4.2. Neujednačenost teorijske formulacije psihodrame

Prethodno navedena definicija psihodrame općenito pojašnjava što je srž psihodrame, međutim također je bitno istaknuti kako u pogledu tumačenja i razumijevanja teoretskog okvira psihodrame postoje brojna razilaženja među praktičarima. Pretraživanjem literature o teorijskim postulatima na kojima počiva psihodrama uočava se kako ne postoji jedinstvena definicija kojom bi psihodrama mogla jednoznačno definirati. Brojni autori ističu problematiku teorijske formulacije psihodrame (Kellermann, 1992; Wilkins, 1999; Baim, Burmeister i Maciel, 2007). Teškoće vezane uz mogućnost formiranja jedinstvenog teorijskog okvira psihodrame proizlaze iz širine različitih sfera života koja su obuhvaćena samom teorijom psihodrame. Teorija psihodrame vođenja je filozofijom holističkog pristupa kojim se teži osvještavanju povezanosti uma i tijela pri čemu se nastoji se potaknuti pojedinca da dobije uvid svoje sposobnosti i kapacitete kojih možda ni sam nije bio svjestan. Osvještavanje svojeg tijela i emocija osobi se daje mogućnost da različite probleme sagleda objektivno i iz druge perspektive te se na taj način ostvariti sklad i harmoniju u životu pojedinca upravo vodeći se povezanošću tijela i uma (Dye, 2015). Harmonizacija odnosa između tijela i uma primjenom psihodramskih tehnika na pojedinca se utječe na biološkoj razini (podražajima iz okoline utječe se na različite neurološke procese, razinu hormona...) što se posljedično odražava i na ponašanje pojedinca. Uz navedene promjene do kojih dolazi primjenom psihodramskih tehnika važno je istaknuti i druge čimbenike koji mogu utjecati na dinamiku psihodramskog procesa pri čemu valja istaknuti socioekonomske prilike pojedinca i društva u cjelini, politička i druga društvena događanja. Važnu ulogu također ima i estetska komponenta izraza konflikta (poetičnost izražavanja, muzikalnost, korištenje pokreta i gesti...) te elementi humora i igre. Može se reći kako psihodrama osobi koja je opterećena različitim teškoćama pruža sigurno okruženje u kojem se daje mogućnost istraživanja novih obrazaca ponašanja u sklopu različitih društvenih konteksta (Baim, Burmeister i Maciel, 2007). U tom smislu može se istaknuti širina različitih čimbenika koji kao takvi utječu na ponašanje pojedinca te kao takvi mogu biti dio psihodramskog procesa i utjecati na ishode istih što uvjetuje potrebu za formiranjem opširnog teoretskog okvira psihodrame. Teoriju je stoga teško generalizirati kako bi pokrila sva područja primjene psihodrame te odabir primjerenih psihoterapijskih tehnika ovisi o kontekstu u kojem se ta tehnika primjenjuje (Wilkins, 1999). Primjenjivost različitih psihodramskih teorija uvjetovana je kontekstom u kojem se psihodrama odvija (Baim, Burmeister i Maciel, 2007). Upravo iz razloga što je psihodrama kao psihoterapijska metoda podložna svim ovim utjecajima dolazi do neslaganja

u teoriji, strukturi, primjeni psihodrame kao psihoterapije. Kellermann (1992) sugerira formiranje teorijskog okvira koji je potkrepljen empirijskim istraživanjima te ističe važnost operacionalizacije konstrukata vezanih uz pojedine psihodramske tehnike kako bi bile podložne mjerenju i kvantifikaciji u svrhu verificiranja valjanosti rezultata dobivenih primjenom psihodramskih tehnika. Neslaganja u pogledu teorije, strukture i primjene psihodrame Kellermann (1992) nastoji pomiriti potpunijom definicijom psihodrame u kojoj navodi slijedeće:

„Psihodrama je metoda psihoterapije u kojoj se klijenti potiču da nastave i dovrše svoje djelovanje kroz dramatizaciju, igru uloga i dramsko samoizražavanje. Koriste se i verbalna i neverbalna komunikacija. Prikazuju se brojne scene koje prikazuju, na primjer, sjećanja na određene događaje u prošlosti, nedovršene situacije, unutarne drame, maštarije, snove, pripreme za buduće situacije preuzimanja rizika ili nesvjesne izraze mentalnih stanja ovdje i sada. Ove scene ili približavaju situacije iz stvarnog života ili su eksternalizacije unutarnjih mentalnih procesa. Ako je potrebno, članovi grupe ili neživi predmeti mogu preuzeti druge uloge. Koriste se mnoge tehnike, poput preokreta uloga, zrcaljenja udvostručenja, konkretiziranja, maksimiziranja i solilokvija. Obično se mogu identificirati faze zagrijavanja, akcije, procesuiranja, zatvaranja i dijeljenja.“

(Kellermann, 1992: 20)

4.3. Dimenzije psihodrame

Kellermann (1992) ističe važnost diferenciranja različitih dimenzija psihodrame koje kao takve mogu utjecati na odabir različitih psihoterapijskih teorija i pristupa u praktičnom radu sa klijentima te u tu svrhu navodi slijedećih 10 dimenzija psihodrame:

1. Kontekst – provodi li se terapija individualno, grupno, unutar obitelji, kulturni milje
2. Usmjerenost - terapija je usmjerena na pojedinca, grupu ili je psihodrama određena tematski
3. Mjesto - provođenje psihodrame u različitim okruženjima poput škole, bolnice, pozornice ili „in situ“ odnosno „sada i ovdje“
4. Nasljedovanje pristupa - Morenov, Freudov, Adlerov ili Rogerov pristup psihodrami

5. Teoretsko polazište - psihoanalitička teorija, biheviorizam, egzistencijalizam ili humanistički pristup
6. Ciljevi psihodrame - ublažavanje postojećih simptoma, rješavanje konflikata, intervencija u kriznim situacijama, promjena osobina ličnosti
7. Uključenost terapeuta- terapeut osigurava podršku u procesu, usmjerava klijenta, poticanje konfrontacije, rekonstrukcije, ekspresije i interpretacije različitih misli događaja i doživljaja
8. Naglasak na različite terapeutske učinke- razumska spoznaja, emocionalno oslobađanje, povratna informacija iz međusobne interakcije, učenje novih obrazaca ponašanja
9. Učestalost primjene- periodična primjena psihodrame, kontinuirano provođenje dulji vremenski period, provođenje jedne seanse, vremenski ograničena seansa, maratonska seansa
10. Populacija uključena u tretman- specifičnosti formiranja grupe (heterogenost ili homogenost skupine) obzirom na spol sudionika, dob sudionika, dijagnoze sudionika ili neka druga obilježja koja je potrebno razmotriti ovisno o tome koji su ciljevi tretmana

Definiranjem navedenih deset dimenzija psihodrame doprinosi odabiru adekvatnih psihodramskih tehnika koje pružaju odgovarajuću razinu podrške prilikom suočavanja sa konfliktima koji opterećuju osobu. Promišljanje o cilju koji se želi ostvariti prilikom odabira odgovarajućih tehnika od velike je važnosti za cjelokupni proces jer neke uloge prilikom dramatiziranja mogu biti opasne za protagonista. Dramatiziranje određenih traumatskih iskustva poput silovanja, incesta ili pobačaja zahtijevaju izuzetan oprez od strane stručnjaka (Karp, Holmes i Tavon, 1998) obzirom da ona kao takva predstavljaju značajnu ugrozu za psihoemocionalno zdravlje osobe te je iz tog razloga nužno dobro poznavanje teorijskog okvira kako bi se primjerene psihodramske tehnike mogle upotrijebiti na svrhovit i adekvatan način.

5. Osnovni koncepti psihodrame

Von Ameln i Becker-Ebel (2020) u svome radu navode podjelu teorijskih koncepata psihodrame prema kojoj Morenovo tumačenje teorije psihodrame počiva na 5 temeljnih koncepata među koje se ubrajaju: teorija uloge, spontanost i kreativnost, tele-fenomen, istinski susret te odnos svijesti i podsvijesti.

5.1. Teorija uloge u psihodrami

Teorija uloge stavlja se u središte interesa psihodrame. Fürst (2020) ovaj pojam ističe kao ishodišni pojam na kojemu počiva cijela psihodrama. Važnost uloga ne ogleda se samo u određivanju prirode interakcija između sudionika u psihodrami (protagonista, redatelja, pomoćnih ega, publike), već je to ono što čovjeka određuje od samoga rođenja. Uspostavljanje različitih društvenih uloga predstavlja osnovu za uspostavljanje različitih interpersonalnih odnosa koje osoba uspostavlja u svome životu. Usvajanje različitih društvenih uloga započinje u obiteljskom okruženju kojeg je dijete dio od svoga rođenja te Moreno to okruženje naziva „socijalnim atomom“.

Socijalni atom predstavlja najuži krug ljudi u okviru kojega osoba stječe svoja prva iskustava i početne obrasce ponašanja. Lipman (2003) socijalni atom, odnosno najužu obitelj pojedinca opisuje kao mapu koja opisuje odnose između različitih članova obitelji u datom trenutku. Socijalni atom možemo razmatrati kao dinamičan konstrukt koji je podložan brojnim promjenama te se vremenom, kako osoba sazrijeva i stari, sužava. Uspostavljanjem većeg broja interakcija sa okolinom osoba usvaja sve veći broj uloga i repertoara ponašanja kako bi bila u mogućnosti prilagoditi se različitim promjenama u svojoj socijalnoj okolini. Ovisno o kontekstu u kojem se osoba nalazi različita ponašanja mogu biti odsutna, latentna, u razvoju, nepotpuna, izmjenjena, zamjenjena ili pred gašenjem (Zeig, 2015). Usvajanje određene uloge u psihodrami smatra se konačnom kristalizacijom specifičnih ponašanja koja su usvojena u interakciji sa ostalim sudionicima u različitim konfliktnim situacijama. (Zeig, 2015). Moreno tvrdi da usvajanje različitih društvenih uloga prethodi pojavi selfa. Uloge koje se usvajaju sastoje se od dvije komponente: ponašanja i emocija koje, međusobno se ispreplićući, odražavaju osobnost pojedinca u različitim kontekstima (Gershoni, 2011).

Moreno je zastupao pluralistički model uloga prema kojemu je isticao da svaka osoba koristi više uloga u interakciji sa okolinom pri čemu je moguće identificirati i imenovati te uloge te reevaluirati ih i modulirati njihovu upotrebu. Razmatrajući o raznovrsnost uloga kojima se čovjek koristi u svakodnevnoj interakciji sa okolinom Moreno sveukupnost uloga koje se koriste za svakodnevne interakcije dijeli u tri osnovne kategorije među koje ubraja: psihosomatske/biološke uloge, socijalne uloge te psihodramske uloge.

Korištenje bioloških uloga usmjereno je prije svega na zadovoljavanje različitih fizioloških potreba kao što su potreba za snom (uloga snivača), potreba za hranom (uloga jedača) te njima sličnih uloga koje čovjeku osiguravaju osnovne životne potrebe.

Socijalne uloge podrazumijevaju upotrebu uloga koje pojedincu pružaju mogućnost uspostavljanja komunikacije sa svojom društvenom okolinom u različitim kontekstima. Socijalne uloge se kao takve odražavaju u dinamici obiteljskih odnosa (primjerice odnosa između brata i sestre), prijateljskih odnosa (uloga prijatelja), poslovnih odnosa (odnos između šefa i zaposlenika) te brojnih drugih uloga koje se koriste za potrebe korištenja adekvatnih obrazaca ponašanja obzirom na društveno okruženje u kojemu se osoba nalazi.

Psihodramske uloge u odnosu na socijalne uloge predstavljaju fiktivne uloge koje osoba nije u mogućnosti koristiti u svojoj svakodnevici te kao takve ostaju neostvarene, no koncept istih postoji u mašti pojedinca. Nove uloge se također mogu usvojiti kroz modeliranje, igranje uloga ili kreiranje novih, do tada nepostojećih uloga (Gershoni, 2011).

Sve uloge se uče u određenom socijalnom i emocionalnom kontekstu iz kojeg proizlaze i potencijalni konflikti između uloga i unutar određene uloge. Konflikti koji se pritom javljaju za posljedicu mogu imati uspostavljanje različitih disfunkcionalnih odnosa u interakciji sa socijalnom okolinom. Uloge koje se pritom razvijaju često imaju obilježja ponašanja koja su naučena unutar socijalnog atoma osobe te ponašanja koja se usvajaju u trenutnoj interakciji sa okolinom u nekom drugom kontekstu. Uključivanjem osobe u psihodramsku seansu omogućuje suočavanje sa konfliktnim situacijama u kontroliranim uvjetima te se primjenom različitih psihodramskih tehnika (zamjena uloga, zrcaljenje, dvojnik...) osobi dopušteno eksperimentiranje sa različitim novim obrascima ponašanja i uloga koje daju doprinos u uspostavljanju kvalitetne interakcije sa osobama s kojima su prethodni konflikti dovodili do disfunkcionalnih odnosa. Poticanjem osobe na aktivno sudjelovanje u suočavanju sa konfliktnim situacijama kroz dramatizaciju istog u kontroliranim

uvjetima može imati iscjeljujući učinak na osobu obzirom na to da su upravo oni uzrok ranjivosti i patnje osobe (Lipman, 2003). U kontekstu usvajanja novih uloga i obrazaca ponašanja vrijedno je istaknuti kako nije uvijek nužno poticati konfrontaciju protagonista i osobe koja je u ulozi antagonista kako bi se određeni konflikti razriješili. Uloga antagonista nije uvijek neophodna, nego se također može staviti naglasak na suportivnu ulogu pomoćnog ega koji facilitira uvid protagonista u vlastite sposobnosti na koje se može osloniti a kojih možda nije bio niti svjestan što može imati vrlo snažan katarzički i transformativni učinak u pogledu usvajanja novih uloga i suočavanju s konfliktnim situacijama (Giacomucci, 2021). Usvajanje novih uloga odvija se putem transfera što podrazumijeva korištenje novih obrazaca ponašanja u novom kontekstu koji počivaju na obrascima ponašanja i emocija naučenih iz prethodno stečenih iskustava u konfliktnim situacijama (Consedine, 2004). Učenje adekvatnih obrazaca ponašanja u različitim kontekstima osobi pospješuje mogućnost uspostavljanja kvalitetne interakcije sa ljudima koji ga okružuju. Moreno tvrdi kako je preduvjet iskorištavanja punog potencijala svojih sposobnosti svakog čovjeka ovisi o mogućnosti uspostavljanja komunikacije sa drugom osobom (Lipman, 2003). Prihvatanje društvenih normi i vrijednosti u tu svrhu ne znači da se osoba mora odreći svojih uvjerenja i stavova. Interakcije koje osoba uspostavlja prihvaćanjem različitih uloga trebaju biti usmjerene ka promicanju i isticanju kvaliteta koje osoba posjeduje. Svako novo poznanstvo i društvena uloga koju osoba preuzima upotpunjuju osobu i izgrađuju njezinu osobnost.

5.2. Spontanost i kreativnost

Teško je pronaći jedinstvenu definiciju spontanosti i kreativnosti, no može se reći kako su one bazična postavka svake art ekspresivne terapije te facilitator promjena (primjerice emocija ili ponašanja) u terapijskom procesu. Kreativnost je opća ljudska i životna osobina, a različiti autori je različito definiraju. Kreativnost možemo tumačiti kao težnju ostvarivanja vrijednosti ideala svake osobe, odnosno dostizanje vrednota idealnog funkcioniranja upotrebom trenutno dostupnih potencijala (Prstačić i Martinec, 1992) Autori kreativnošću smatraju određene «sile» koje igraju ulogu u filogenetskom i ontogenetskom razvoju čovjeka. Kao životni princip ona je oblik negiranja entropije, univerzalne tendencije izjednačavanja energetske potencijala u svemiru. Živa bića povišenom količinom energije napreduju prema višim oblicima. Razvoj čovjeka, od novorođenčeta do odrasle osobe također je «stvaralački niz» u različitim područjima njegove bio-

psiho-socijalne strukture koji se manifestira kao djelovanje, odnosno samo-djelovanje. Piagetovi razvojni stupnjevi pokazuju stvaralački slijed i dinamičnost razvoja jer se svaki slijedeći gradi na prethodnom i svi procesi koji se dešavaju u odnosu su s okolinom, bilo kao asimilacija ili akomodacija. Mnogi sadržaji kompleksnih psihomotornih vještina povezuju se s kreativnošću. McNiff (2006) navodi Winnicottovo tumačenje kreativnosti koji na kreativnost gleda kao na temeljnu ljudsku aktivnost koja započinje u ranom djetinjstvu za vrijeme kojega dijete stvara impresiju o svijetu koji ga okružuje kroz osobno iskustvo pri čemu se kod djeteta stvara privid podudaranja (odnosno nepodudaranja) njegovih trenutnih sposobnosti stvaralaštva u odnosu na stvarni svijet koji ga okružuje. Subjektivno iskustvo djeteta stoga, bez obzira što daje privid djetetovih sposobnosti u odnosu na njegove realne sposobnosti, otvara prostor kreativnosti putem koje dijete u interakciji sa roditeljima i bližom okolinom dostiže zonu „proksimalnog rasta“, odnosno usvaja nove vještine kroz kreativno rješavanje problema i pomoć roditelja. Težnja za kreativnim izražavanjem dio je svakog ljudskog bića bez obzira na dob. Kreativno izražavanje ima i svoju estetsku vrijednost prilikom upotrebe različitih kreativnih medija (ples, pokret, dramatizacija i sl.) koji upotpunjuju izraz vlastitih misli i osjećaja kod osobe. Winnicott kreativni poriv u tom smislu tumači na način da je on:

“... nužan umjetniku koji želi načiniti neku umjetninu, ali on je podjednako prisutan u svakome od nas – dojenčetu, djetetu, mladiću, odraslome ili starcu... Taj kreativni pogled pojavljuje se podjednako u zaostalog djeteta koje uživa u udisanju zraka, kao i u arhitekta koji odjednom zna što želi konstruirati te misli na materijal što će ga upotrijebiti, da bi njegov poriv dobio oblik i lik, a svijet postao svjedokom njegova djela.“

(Winnicott prema Supek, Kroflin, Nola i Posilović 1987: 52)

Prema Rogersu proces kreacije se ostvaruje ako se u nekoj čovjekovoj akciji javljaju novi produkti vezani za izmjene odnosa u osobnosti pojedinca s jedne strane, te materijala, zbivanja, ljudi i prilika s druge strane. Guilford je u istraživanje kreativnosti uveo pojam divergentnog mišljenja, koje omogućuje rješavanje problema koji ne zahtjevaju samo jedno točno rješenje, za razliku od konvergentnog, kojim se dolazi do samo jednog rješenja nekog problema. Daljnja istraživanja divergentnog mišljenja odredila su i neke njegove karakteristike: fluentnost (broj različitih rješenja), originalnost (neobičnost rješenja), fleksibilnost (prilagodljivost, promjenljivost

percepcije i akcije u skladu s promjenom situacije) i elaboraciju (lakoća proširenja i razrade ideje). Divergentnost mišljenja i elaboracija konflikta na poseban način dolaze do izražaja u Morenovoj psihodrami. Glavna nit vodilja dramatizacije u psihodrami je uprizoravanje različitih konflikata vodeći se načelom „sada i ovdje“. Vodeći se ovim načelom osobi se daje mogućnost da konkretizira i „utjelovi“ prikaz konflikata koji osobu opterećuju primjenom različitih psihodramskih tehnika kao što su to primjerice zamjena uloga i zrcaljenje uz pomoć pomoćnog ega. Uprizoravanje različitih konflikata (primjerice izloženosti mobingu od strane kolega na radnom mjestu) omogućuje osobi da kroz određenu ulogu adekvatno reagira u novoj situaciji, odnosno da na novi, adekvatniji način reagira u staroj situaciji.

U procesu usvajanja novih ponašanja spontanost ima veliki značaj obzirom da osoba kreativnim pristupom rješavanja konflikta ima mogućnost ponovno promisliti, re-evaluirati problemsku situaciju i sagledati ju iz druge perspektive što predstavlja potencijal i preduvjet za razvoj i izražavanje novih obrazaca ponašanja. Konkretiziranje različitih konflikata daje mogućnost da dobije uvid u vlastito ponašanje te da postane svjesna svojih sposobnosti što osobi vraća osjećaj kontrole i samopouzdanja u situacijama u kojima se osjećala bespomoćno. U cjelokupnom procesu razrješavanja konflikta također je važno istaknuti estetsku vrijednost dramatizacije prilikom suočavanja osobe sa problemima u psihodrami. Estetska dimenzija dramatizacije odnosi se na iskustvo izražavanje vlastite osobnosti uslijed čega se javlja osjećaj sklada i postignuća nakon uspješnog suočavanja sa problemskom situacijom (Krušić, 2002). Estetika izraza konflikta u art ekspresivnim terapijama obogaćuje i humanizira ljudsku stvarnost, provocira čovjekovu maštu te dotiče i njegovu podsvijest. Ona potiče transkulturalnu i transvremensku komunikaciju, pobuđujući kod recipijenta estetsko doživljavanje. U estetskim porukama koje nam umjetnička djela odašilju pronalazimo sadržaje koji su kompatibilni s percepcijom naše vlastite egzistencije na psihodramskoj, profilaktičkoj i/ili terapijskoj razini (Prstačić, 2007).

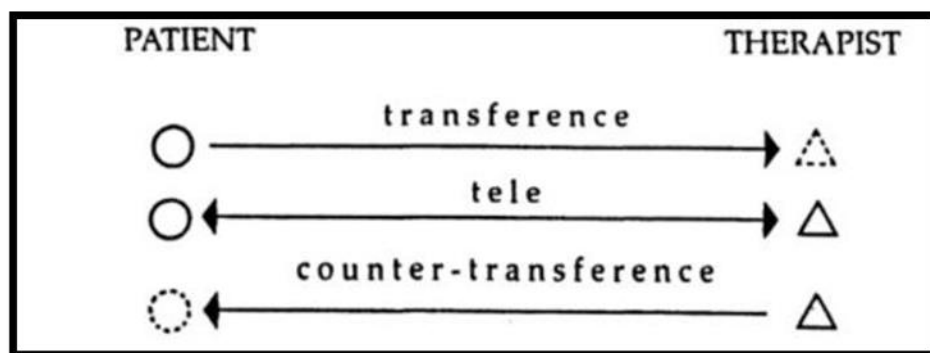
5.3. Istinski susret

Moreno koncept "istinskog susreta" opisuje kao iskustvo „intuitivne zamjene uloga“ u kojemu je prisutan savršen sklad u međudnosu dvoje ljudi uz potpunu empatiju i razumijevanje za drugoga (Von Ameln i Becker-Ebel, 2020). Istinski susret pritom nije ograničen isključivo na empatiju u smislu emocionalne povezanosti već podrazumijeva potpuno razumijevanje druge osobe izraženo kroz govor, gestu, dodir te kao takav u cjelini predstavlja najintenzivniji oblik komunikacije između sudionika psihodrame (Moreno, 1956 prema Von Ameln i Becker-Ebel, 2020). Promjene koje se u tom trenutku ostvaruju imaju značajan terapijski učinak na osobe u međudnosu. Koncept istinskog susreta polazi od toga da se harmonizacija u odnosu između protagonista i pomoćnog ega očituje na intuitivnoj razini što se posljedično odražava na poticanje spontanosti i aktiviranje kreativnih kapaciteta koji dolaze do izražaja u međusobnoj interakciji. Rezonancija u odnosu između protagonista i ostatka grupe potpomaže poticanju cjelokupne grupne dinamike koja doprinosi lakšem suočavanju protagonista s teškoćom koju susreće. Protagonist za vrijeme trajanja seanse može podsvjesno usmjeravati pažnju na način na koji ostali članovi grupe komuniciraju prema njemu (promatranjem držanja, gesti, facijalnih ekspresija) što ga intuitivno mogu usmjeriti na odabir određenog člana grupe za ulogu pomoćnog ega. U odabiru adekvatnog pomoćnog ega koji bi protagonistu mogao pomoći u dramatiziranju konflikta u obzir se također mogu uzeti i različita saznanja koja je protagonist sakupio o samom pomoćnom egu iz prijašnjih seansi, koji također može sa njim dijeliti slično iskustvo konflikta koje je i on sam iskusio. Sličnosti u pogledu iskustava konfliktnih situacija pri čemu se protagonist i pomoćni ego mogu identificirati sa dodijeljenim im ulogama mogu facilitirati proces stjecanja uvida u vlastite postupke kako protagonista tako i pomoćnog ega te prouzročiti pojavu katarze u trenutku „istinskog susreta“ protagonista i pomoćnog ega.

5.4. Tele-fenomen

Suočavanje s konfliktima uključuje kognitivnu, psihoemocionalnu i bihevioralnu dimenziju. Kognitivna se dimenzija sastoji od prepoznavanja problema, otkrivanja uzroka te njegovo rješavanje. Prije nego što se pokuša riješiti vanjski uzrok, osoba se suočava sa stresom, anksioznošću i snažnim emocijama, što čini psihosocijalnu dimenziju. Bihevioralna dimenzija uključuje ponašanje osobe pri odabiru rješenja za problem. U kontekstu psihosocijalne podrške u psihodrami vrijedno je istaknuti važnost empatije između članova grupe. Emocionalna podrška protagonistu od strane članova grupne seanse olakšava regulaciju emocija čime se protagonistu pruža mogućnost da odgovori na zahtjeve situacija sa spektrom osjećaja na način koji je i socijalno prihvatljiv i dovoljno fleksibilan da ostavi prostor za spontane reakcije te po potrebi i odgodu spontanijih reakcija. Iskazivanje empatije prema članovima grupe ukazuje na socijalno razumijevanje, odnosno sposobnost razumijevanja tuđih emocija, predviđanja tuđih reakcija i preferencija (Katz i McClellan, 1997). Temeljne vještine ove kompetencije uključuju sposobnost konstruktivne komunikacije u različitim okruženjima, prakticiranje snošljivog ponašanja, izražavanje i razumijevanje drukčijih gledišta, pregovaranje sa sposobnošću stvaranja povjerenja, te osjećanja empatije. Pojedinci bi trebali biti sposobni nositi se sa stresom i frustracijom te ih izražavati na konstruktivan način. Moreno empatiju između članova grupe objašnjava pojmom „tele“. Pojam „tele“ izvorno dolazi iz grčkog jezika te u doslovnom prijevodu znači „na daljinu“ što bi u kontekstu psihodrame označavalo interakcija između članova i komunikacija o emocijama provodi na daljinu (Kellermann, 1992). Moreno pojmom „tele“ proširuje značenje riječi empatija te njime označava fenomen kontinuirane rezonancije između članova grupe koja je odraz interindividualnih perceptivnih procesa koji su uključuju i emocionalne reakcije (Wieser, Fontaine, Tauvon i Teszary, 2005). Emocionalne reakcije kao takve posljedično doprinose jačanju grupne kohezije koja se ostvaruje interakcijom svih članova grupe te Wieser i sur. (2005) u tom smislu opisuje pojam „tele“ kao silu koja utječe formiranje sociometrijske mreže u odnosima između članova grupe. Uprizoravanjem konfliktnog sadržaja kod članova grupe može evocirati emocije koje doprinose mogućoj identifikaciji članova sa patnjama protagonista te time potaknuti članovi intuitivno posežu za izražavanjem podrške i razumijevanja za patnje protagonista (Wilkins, 1997). Empatija kao takva sastavni je dio tele-fenomena pruža uvid u emocionalna stanja pojedinca u patnji i njegov vlastiti doživljaj stvarnosti (Kellermann, 1992). „Tele“ pritom ne označava jednosmjerno djeljenje emocija od osobe u patnji prema terapeutu što se inače odvija

kroz transfer ili isključivo kao kontratransfer emocija već on podrazumijeva kontinuiranu interakciju između članova grupe u kojoj se postupci i jedne i druge strane odražavaju na emocionalna stanja osoba koje su u interakciji. Kellermann navedenu grupnu dinamiku u kontekstu razmjene emocija predočava grafičkim prikazom koji je prikazan na slici 1. Interakcija između članova se na tragu toga ne može razmatrati isključivo kao jednosmjerna ili kao dvosmjerna prilikom prenošenja poruke ili emocije na daljinu već su različiti dijelovi transfera, kontratransfera i tele-fenomena sastavni dio svake interakcije. Vrijedno je pritom napomenuti kako kontratransfer u interakciji vodi ka disocijaciji interpersonalnih odnosa. Prednost dvosmjerne razmjene emocija u kontekstu tele-fenomena je ta što za razliku od kontratransfera, koji vodi ka disocijaciji interpersonalnih odnosa, osnažuje odnos osoba u interakciji pružajući osiguravajući pritom kontinuitet, sigurnost, stabilnost, reciprocitet i koheziju u odnosima između članova grupe (Moreno, 1983 prema Giacomucci, 2021).



Slika 1

Grafički prikaz interakcije između terapeuta i pacijenta koja može biti jednosmjerna (transfer i kontratransfer) te dvosmjerna („tele“) / (Kellermann, 1992: 103)

5.5. Odnos svjesnog i nesvjesnog

Čovjekov psihički život sastoji se od svjesnog i nesvjesnog. Svjesni dio čovjekove psihe odnosi se na dio svijesti koja se nalazi pod voljnom kontrolom pojedinca koji je svjestan samoga sebe. Nasuprot svjesnom dijelu čovjekove psihe nalazi se nesvjesni dio ličnosti pojedinca koji osoba ne može samovoljno osvijestiti, već se isti odražava i osvješćuje kroz snove ili tijekom psihoanalize. Cjeloviti ustroj psihe može se razmotriti kroz koncepte ida, ega i superega. Predsvjesni sadržaj psihe odnosi se na sadržaj koji osoba osvješćuje u trenutku kada svjesno usmjeri pažnju na pojedinačne sastavnice psihe. Predsvjesno nosi zaslugu subjektivnog doživljavanja kontinuiteta naše osobnosti bez obzira na okolnosti i sadržaj svjesnoga (Nikić, 2005). Ispreplitanjem svjesnog i nesvjesnog djela ličnosti kojeg čine id, ego i superego dolazi se do projekcije selfa pojedinca. Osoba u interakciji sa okolinom u kojoj se nalazi izgrađuje sliku o samome sebi koja se projicira u selfu te se u tom smislu ističe važnost čovjekove spoznaje realnoga, pravoga selfa koji mu pruža mogućnost kreiranja vlastitog života (Gruden, 2003)

Nesvjesno se odnosi na sveukupni zbroj mentalnih sadržaja i procesa koji su izvan regije svijesti, odnosno sve ono što pojedincu nije dostupno. Zbog obrambenog mehanizma potiskivanja do svijesti ne mogu doći određeni mentalni sadržaji i procesi koji se tada zadržavaju u nesvjesnom dijelu (Pernar i Frančišković, 2008). Prema Sigmundu Freudu, neugodna se iskustva mogu potisnuti u nesvjesni dio ličnosti. No, iako osoba toga nije svjesna, neugodna iskustva i dalje imaju svoj utjecaj za ličnost pojedinca. Također, nesvjesno je pod dominacijom primarnog mišljenja, u kojem ima nelogičnosti te je percepcija vremena drugačija. U ovom području važnu ulogu imaju metoda slobodnih asocijacija, hipnoza, snovi, omaške u govoru i simbolizacija kako bi se otkrilo što je nesvjesno. Primjer otkrivanja nesvjesnog bila bi metoda slobodnih asocijacija za vrijeme kojih psihoanalitičar ohrabruje pacijenta da u opuštenom stanju iznese misli koju mu padnu na um u tom trenutku. Posebice se pridaje pažnja sjećanjima koje pojedinac ima iz ranog djetinjstva (Bratko, 2008).

Predsvjesno, koje se još naziva dostupno pamćenje, obuhvaća sve ono čega pojedinac nije svjestan u određenom trenutku, ali to može lako učiniti svjesnim (Bratko, 2008). Sastoji se od mentalnih sadržaja i procesa koji na spontani način ili kroz usmjerenu pažnju mogu doseći svijest osobe. Sama kvaliteta predsvjesne organizacije ovisi o mentalizaciji, odnosno razini sposobnosti obrade nesvjesnih poriva te ona predstavlja sekundarni proces (Pernar i Frančišković, 2008).

Svjesno predstavlja najvišu razinu ličnosti i obuhvaća sve informacije, misli ili doživljava kojih je pojedinac u određenom trenutku svjestan (Bratko, 2008). Prima percepcije iz vanjskog svijeta ili iz unutrašnjosti tijela i psihe. Freud svjesno smatra iskrivljenom slikom stvarnosti, odnosno da je to proces koji se brzo gubi u predsvjesnom i nesvjesnom (Fulgosi, 1997). Svjesno djeluje blisko sa predsvjesnim sustavom. Uz pomoć pažnje povezuje se sa vanjskim svijetom te zahvaljujući predsvjesnom sustavu ima poveznicu da unutrašnjim svijetom psihe (Pernar i Frančišković, 2008).

5.5.1. Izražavanje podsvjesnoga putem psihodramske dramatizacije

Načelo „sada i ovdje“ je jedno od najvažnijih načela na kojima počiva teorija psihodrame. Razlog tome je što primjenom ovog načela protagonist ima najveći mogući stupanj kontrole nad konfliktom s kojim se osoba suočava i uprizoruje na psihodramskoj pozornici. Načelo „ovdje i sada“, temelji se na ideji dramatiziranja problemskog sadržaja s kojim se protagonist suočio u prošlosti u sadašnjem trenutku za vrijeme trajanja psihodrame. Fleksibilnost vremensko-prostornih odnosa psihodramske dramatizacije događaja pruža protagonistu da se oslobodi od ograničenja stvarnosti u kojoj svakodnevno živi i izrazi (pokretom, govorom) sve ono što iz različitih razloga nije mogao. Scene koje se prilikom dramatizacije odigravaju mogu se smatrati ekstenzijom realnosti svakodnevnog života (Moreno, n.d.) koja je u tome trenutku podložna eksperimentiranju od strane protagonista, pomoćnih ega, publike i redatelja. Stvarnost i mašta se pritom međusobno ne isključuju već, uključivanjem protagonist važnih događaja, predmeta i osoba oblikuju jedinstveno iskustvo svijeta psihodrame (Moreno, n.d.). Dramska realnost u tom smislu podrazumijeva odmicanje od stvarnosti u kojoj se osoba nalazi u svijet koji uključuje elemente stvarnosti i mašte pri tom oblikujući „svijet unutar svijeta“ (Penzik, 2006). Dramatizacija događaja iz prošlosti daje mogućnost konkretizacije virtualnog svijeta što otvara mogućnost ekspresije potisnutih osjećaja i ponovnom proživljavanju sjećanja (Penzik, 2006). U tom procesu vrijedno je istaknuti važnu ulogu povišene stvarnosti (surplus reality) koja predstavlja subjektivno iskustvo stvarnosti pojedinca obogaćena elementima mašte. Posezanje za podsvjesno potisnutim mislima i osjećajima odvija se kroz dimenziju povišene stvarnosti pruža se mogućnost povezivanju unutarnjeg svijeta pojedinca i vanjskog svijeta kroz konkretizaciju. Konkretizacija konflikta scenskom dramatizacijom obogaćena elementima mašte, fantazije, snova i simbola kontroliranom regresijom oblikuje „put kreativne formulacije“ kojom se kod pojedinca povezuje svjesno i

nesvjesno (Ivanović i sur., 2014). Elementi mašte i imaginacije pritom mogu imati važnu ulogu kao okidači koji potiču protagonista na spontanost te oslobađanje kreativnih potencijala osobe u interakciji sa ostalim članovima grupe. Spontanost i kreativnost u izražavanju podsvjesnih misli i osjećaja od posebne je važnost što se ogleda i na primjeru simboličke igre u kojoj djeca uz pomoć igračaka i ljudi koji ih okružuju projeciraju vlastite naklonosti, mržnju i strahove prorađujući ih kroz igru. Odrasla dob međutim ponekad ograničava mogućnost spontanog i kreativnog izražavanja osobe poradi prethodno usvojenih društvenih uloga. Društvene uloge jednom preuzete podrazumijevaju preuzimanje obrazaca ponašanja koji su prikladni za interakciju sa okolinom te odstupanje od istih može prouzročiti pojavu konflikta. Vrijednost psihodrame se ogleda u tome što protagonistu, poput djeteta koje spontano i slobodno igrom istražuje svijet, pruža priliku napustiti do tada dodjeljene uloge te uprizoravanjem problemskog sadržaja vodeći se načelom „sada i ovdje“ upotrebom mašte i imaginacije isproba nove uloge bez straha od osude ili odbijanja od strane okoline.

Poniranje u svijet imaginacije može imati izrazitu dobit za samoga protagonista ostvarujući dubinski holističko-integrativni učinak na svaki aspekt njegovoga psihofizičkog funkcioniranja počevši od aktiviranja samosvijesti te stjecanje intelektualnih uvida i emocionalnih doživljaja do organskih, fizioloških procesa (Craig, 1980 prema Krušić, 2002).

6. Katarza u psihodrami

Katarza se kao pojam spominje još iz doba antičke Grčke i označavalo je pročišćavanje čovjeka kako duhovno tako i tjelesno. Estetsko značenje toga pojma donosi Aristotel koji katarzu tumači kao kulminaciju osjećaja straha i sažaljenja (prilikom gledanja grčkih tragedija koji posljedično utječu na pročišćavanje osjećaja publike (Hrvatska enciklopedija, 2021).

U kontekstu psihoanalize katarza označava kulminaciju emocija koje protagonist doživljava u terapijskom procesu za vrijeme kojega se emocije povezane sa prijašnjim događajem dovode svijesti pri čemu dolazi do abreagiranja u odnosu na potisnute osjećaje. Moreno ističe važnost katarze u psihodramskom procesu obzirom da do nje dolazi kumulativnim djelovanjem kreativnosti i spontanosti koje kataliziraju proces suočavanja sa konfliktnim situacijama pri čemu protagonist stječe uvid u moguća rješenja do kojih u protivnom ne bi mogla doći.

Emocije koje se kroz dramatizaciju iz podsvijesti dovode u svijest manifestiraju se u smislu kognitivnog, emocionalnog i akcijskog abreagiranja (Kellermann, 1984). Moreno smatra kako je igranje uloga inherentno svakome živome biću. Sociološki pravac simboličkog interakcionizma igranje uloga razmatra u kontekstu prihvaćanja društvenih normi i kulture u kojoj pojedinac odrasta, međutim brojne od tih uloga su nametnute obzirom da su mnoge uloge definirane društvenim kontekstom u kojem se osoba nalazi. Ukoliko dolazi do nepodudaranja stavova, vrijednosti i ponašanja koje zastupa osoba u smislu prihvaćanja svoje društvene uloge u odnosu na društvena očekivanja uloge tog pojedinca osoba se može osjećati bespomoćno i bezizlaznoj situaciji. Za ilustraciju možemo dati primjer radnika u računovodstvu koji pošteno i transparentno obavlja svoj posao sve do trenutka kada šef od njega ne počne tražiti da počne izdavati lažne račune kako bi na izvještajima prikri li loše financijsko stanje firme. Radnik bi se u toj situaciji vjerojatno osjećao bespomoćno obzirom da se izdavanje lažnih računa kosi sa njegovim poštenjem dok bi isto tako suprotstavljanje autoritetu vjerojatno rezultiralo njegovim otkazom. Na tragu ovoga primjera sa prihvaćanjem društvenih uloga Moreno (1940) uspoređuje čovjeka koji prihvaća društvene uloge sa glumcem pod maskom u tragediji Antičke grčke koji u sebi nosi brojne osobne tragedije. Te tragedije na čovjeka djeluju razarajuće te se posljedično utječu na disharmoničan odnos tijela i uma koji je narušen svakoga dana i kojeg osoba nije u mogućnosti promijeniti sama zbog položaja u kojemu se nalazi. Moreno (1940) postavlja pitanje o tome koji medij bi mogao pružiti optimalnu razinu podrške osobi koja pati te joj omogućiti dosezanje katarzičnog iskustva i osloboditi je negativnih emocija. Moreno (1940) na kraju dolazi do zaključka da psihodrama odnosno dramatiziranje problema s kojim se osoba suočava pruža podršku u svim njegovim aspektima egzistencije: duhovno, tjelesno i emocionalno. Prethodno navedeno postiže se dramatizacijom konflikta vodeći se načelom „ovdje i sada“ u imaginarnom svijetu udaljenom od stvarnosti, upotrebom gesti i pokreta jednako koliko i verbalnim izričajem i upotrebom kreativnosti i spontanosti koji facilitiraju katarzično iskustvo svih sudionika psihodrame. Nije moguće u potpunosti točno odrediti u koje vrijeme je moguće očekivati katarzično iskustvo psihodrame kod protagonista obzirom da do njega može doći u bilo kojoj fazi psihodramskog procesa te postoje značajne individualne razlike u odnosu na to da različiti specifične impresije ili akcije mogu dovesti do pojave katarze kod osobe (Kellermann, 1984).

Ekspresija katarzičnog iskustva može biti izražena na tri razine: emotivnoj ekspresiji, kognitivnoj ekspresiji te oslobođenja koje se izražava kroz akciju i djelovanje protagonista na sceni. Svaka od ovih komponenti katarze bitan je dio katarzičnog procesa (Kellermann, 1984): Emocionalna ekspresija tog iskustva može biti potaknuta različitim podražajima u psihodramskom procesu za vrijeme kojega osoba osvještava emocije s kojima se suočavala u prošlosti. Prisjećanje i oživljavanje emocija sigurnom okruženju protagonistu omogućuje re-evaluaciju tog emocionalnog iskustva i ponovnu integraciju emocija u skladnu cjelinu. Emocionalni odgovor također je vrlo često praćen kognitivnom ekspresijom i reorganizacijom te je važno istaknuti uzajamnu povezanost ovih dviju komponenti. Povezanost emocija i spoznaje proizlazi iz toga što kognicija (stavovi, uvjerenja, prethodno iskustvo) utječe na emocionalni odgovor osobe (Guinagh, 1987) što zapravo predstavlja krajnji cilj katarze - preokviravanje problema s kojim se osoba suočava pri čemu osoba dolazi do novih spoznaja koje omogućuju integriranje emocija u smislenu cjelinu i usvajanje novih obrazaca ponašanja koje će protagonist moći koristiti u svojoj svakodnevici kada se nađe u konfliktu. Dramatizacija konflikta kao takva ima integrativni učinak u smislu objedinjavanja impresija intelektualne spoznaje, emocionalnog doživljaja i estetske komponente promatranog događaja koji otključava potencijale pojedinca za osobni rast i razvoj potaknut katarzičnim iskustvom (Krušić, 2002).

6.1. Protagonistovo stjecanje uvida u vlastite postupke u kontekstu fenomenologije

Dramatizacija problemskih situacija protagonista pruža mogućnost evociranja različitih emocija u kontroliranom okruženju što daje priliku ponovnoj evaluaciji i integracije traumatskih iskustava kroz emocionalno, kognitivno i akcijsko abreagiranje na konfliktni sadržaj. Uspješnost integriranja traumatskog iskustva na svim ovim sastavnicama može rezultirati katarzom protagonista. Iskustvo katarze praćeno je stjecanjem uvida osobe u vlastite sposobnosti i potencijale koje nije u potpunosti osvijestila do toga trenutka. Uvid pojedinca u vlastite sposobnosti u tom smislu daje mogućnost uspostavljanja kritičkog odnosa pojedinca prema samoj sebi što naposljetku osnažuje osobu za suočavanje sa istim ili sličnim teškoćama u budućnosti.

Uvid osobe u vlastite sposobnosti i postupke ostvaruje se osvještavanjem pojedinca u trenutku katarze koja predstavlja trenutak osvještavanja osobe. Svjesnost pojedinca središnji je interes fenomenologije kao znanstvene discipline koja je usmjerena na proučavanje fenomena ili manifestacija onakvim kakvi su nam dati u neposrednom iskustvu, pročišćeni od naših pretpostavki, predrasuda i procjena.

Cilj fenomenologije je svjesnost. Osobe koje su svjesnije sebe i svog iskustva, mogu ostvariti svoj puni potencijal. Fenomenologija nije samo filozofska doktrina, već i metoda proučavanja koji čini temelj Gestalt terapije. Cilj fenomenološkog pristupa je da osoba postane svjesna svog subjektivnog iskustva. Umjesto interpretacije i analize onoga što se dešava, događaj se samo promatra i opisuje. Ljepota fenomenološke deskripcije je u tome da se otkrije svijet iskustva upravo onakav kakav zapravo je (Van Dusen, 1975). Fenomenološko istraživanje svijesti pojedinca počiva na ideji korištenja metoda koje doprinose u usklađivanju svijesti na razini koju karakterizira istovremena prisutnost i koncentracije i fluktuacije pažnje. To je zapravo stanje sanjarenja kod kojeg je osoba budna i svjesna stanja u kojem se nalazi. Vježbe dinamičke relaksacije od posebne su važnosti u vremenu tzv. „egzistencijalne krize“ pri čemu mogu stvoriti resursi koji su još nepoznati pojedincu budući da ta kriza može dovesti i do otkrivanja pozitivnih životnih sila, karaktera, sposobnosti, prilagođavanja neočekivanom.

Tijekom ove paradoksalne razine budnosti sve aktivnosti imaju 4 glavna pravila:

1. Fenomenološki pristup gdje se pažnja usmjerava na sve ono što dolazi u našu svijest, ali se isključuje svako promišljanje i prosuđivanje.
2. Parametri sadašnjosti koji se temelje na tome da je jedina sadašnjost u trenutku te da ona ne egzistira u pamćenju („dok sam bolestan ne postojim“), u očekivanju („budućnost je neizvjesna“) ili u mašti („da nisam bolestan“)
3. Pokretanje energetske resursa za pronalaženje inspirativnih doživljaja (npr. vrijednosti života)
4. Proces se razvija kroz 4 koraka, od konkretizirane inteligencije (inteligencije tijela) pa do neograničene i nematerijalne inteligencije (transcendentalna inteligencija)

Cilj psihodramske seanse je dovesti osobu do tog nivoa samospoznaje koji kulminira u trenutku katarze u kojem čovjek može dostići stanje harmonije i iskusiti svoju unutarnju tišinu koja je često prikrivena svakodnevnim informacijama, vanjskom bukom i svim aktivnostima kojima se bavimo. Unutrašnja tišina je polje čiste svijesti i energije, ona je najsuptilniji i najtiši nivo postojanja, vrijednost duha koju treba oživjeti jer donosi cjelovitost i puninu življenja te istinsku povezanost sa svime. Stjecanje uvida od strane pojedinca manifestira se kroz permanentni razvoj svijesti i spoznaju da je psihosomatsko i somatopsihičko jedinstvo bitno i više nego samo zbroj dijelova i funkcija tih dijelova (Ljutić, Gros Popović i Šikman Ljutić, 2014). Osvještavanje osobe o vlastitim postupcima i sposobnostima u tom smislu rezultira uspostavljanje stanja smirenosti, harmonije i koncentracije uma, odnosno uspostavljanja stanja fizičkog i duhovnog zadovoljstva, otkrivanja i podržavanja razvojnog potencijala života.

Stjecanjem uvida osobe, odnosno protagonista, u vlastite greške, pogreške, neuspjehe ili pak poniženja nužni su koraci u procesu izučavanja i samospoznaje. Oni su bili samo sredstvo za postizanje jednoga cilja (Sicard, 2009). Stjecanje uvida može se smatrati osnovom razvoja samokritičnost osobe prema vlastitim stavovima i postupcima što se može smatrati nužnom pretpostavkom kako bi osoba počela mijenjati i biti spremna učiti dalje kroz život. Samospoznaja vlastitih sposobnosti uvidom ključ je pronalaženja sreće svakog pojedinca o čemu su govorili i filozofi Antičke Grčke poput Sokrata tvrdeći kako:

„... istinsku sreću treba pronaći u sebi, da treba naučiti ponirati u sebe kako bi se do nje doseglo.“ (Schwarz, 2014)

7. Temeljni elementi psihodrame

Prethodno je navedeno kako u pogledu teorijske formulacije psihodrame postoje nesuglasice od strane psihodramskih praktičara, no isto tako je vrijedno istaknuti kako se brojni teoretičari i psihodramski terapeuti slažu kako 5 osnovnih psihodramskih elemenata čine bazični okvir psihodrame u koje ubrajamo: protagonista, redatelja, pomoćni ego (ili više njih), publika te pozornica (Blatner, 2000; von Ameln i Becker-Ebel, 2020; Giacomucci, 2021). Svaki od navedenih elemenata na određen način utječe na cjelokupnu grupnu dinamiku i komunikaciju između članova za vrijeme trajanja seanse te će u nastavku svaki od ovih elemenata biti ukratko predstavljen.

7.1. Protagonist

Protagonist je osoba koja u prisustvu ostali članova psihodramske seanse uprizoruje određenu problemsku situaciju iz svoga života (Đurić, Veljković i Tomić, 2006). Važno je istaknuti da se osoba u ulozi protagonista može osjećati veoma ranjivo te je iz tog razloga nužno pripaziti na to da se uloga protagonista članu grupe dodjeljuje dobrovoljno te izbjegavati prisilu (Karp, Holmes i Tavon, 1998). Aktivnosti zagrijavanja na početku određene tematske seanse mogu biti u tom smislu vrlo korisne iz razloga što se za vrijeme istih (kroz spontanu interakciju sa ostalim članovima grupe) indirektno (kroz razgovor, upotrebu gesti...) mogu izraziti različite konfliktne situacije koje bi mogle postati predmetom psihodramske akcije. Članovi grupe potaknuti aktivnostima zagrijavanja u tom slučaju se mogu odlučiti za preuzimanje uloge protagonista ili ona može biti dodijeljena članu grupe u dogovoru sa voditeljem seanse i ostalim sudionicima.

Uloga protagonista može se razmatrati kao jedna od najvažnijih elemenata psihodramske seanse pored navedenih ključnih elemenata psihodrame. Protagonist je onaj koji utječe na to koje će uloge biti dodijeljene ostalim sudionici te kako će elementi seanse biti raspoređeni na pozornici uzevši u obzir trenutne socioemocionalne potrebe osobe i konfliktnu situaciju koja bi trebala biti uprizorena. Svaki predmet i aktivnost sa članovima u tom smislu vode ka krajnjem cilju seanse- suočavanjem sa konfliktnim sadržajem. S ciljem ostvarenja navedenog protagonistu se pruža maksimalna fleksibilnost vremensko- prostornih odnosa prilikom suočavanja sa problemskom situacijom (Moreno, n. d.). Protagonist manipuliranjem istih ostvaruje kontrolu nad dinamikom psihodramskog procesa. Voditelj seanse, pritom u ulozi redatelja, osigurava određeni stupanj direktivnosti i konstruktivnog pristupa suočavanju sa konfliktom na način da u pojedinim trenutcima prema potrebi prekida dramatizaciju kako bi se određeni problemski sadržaj mogao bolje proraditi primjenom prikladnih psihodramskih tehnika (npr, zrcaljenjem, zamjenom uloga, uvođenjem dvojnika...). Protagonist samostalno odabire najprikladniji način izražavanja svojih misli i osjećaja za vrijeme dramatizacije određenog problema s kojim se suočava bilo da su oni izraženi verbalizacijom, gestom, mimikom, pokretom, upotrebom predmeta na sceni ili pak bilo kojim drugim, protagonistu prihvatljivim, načinom. Obzirom na to da se protagonist za vrijeme dramatizacije može osjećati ranjivo iz razloga što drugim članovima grupe pruža uvid u svoje misli i osjećaje moguće je da će određena ponašanja biti cenzurirana na način da ih se iskaže kroz prizmu socijalno prihvatljivih ponašanja što posljedično osiromašuje originalnost protagonistovog izraza

za kojom je možda osoba tada imala potrebu. U tom smislu je bitno istaknuti važnost adekvatne pripreme protagonista i ostalih sudionika seanse za psihodramsku akciju kroz aktivnosti zagrijavanja koje moraju poticati spontanost i kreativnost u izražavanju ne bi li trenutci spontanosti za vrijeme dramatizacije upotpunili izraz unutarnjih stanja protagonista i ostalih sudionika u svojim ulogama (von Ameln i Becker-Ebel, 2020).

Spontanost u izražavanju pred protagonista ne stavlja zahtjev za ispunjavanje estetske dimenzije prilikom izražavanja vlastitih impresija, već se naglasak stavlja na eksternalizaciju unutarnje realnosti pojedinca prikazane onakvom kakva zaista jest (Giacomucci, 2021) oslobođena cenzure socijalno prihvatljivih ponašanja. Neminovno je da kroz interakciju sa ostalim članovima grupe protagonist dobiva uvid u vlastita emocionalna stanja i obrasce ponašanja koji se osvještavanjem mogu biti podložna promjeni kroz eksperimentiranje sa istima u psihodrami. Problemski sadržaj prikazan dramatizacijom posljedično također može utjecati na psihoemocionalne promjene ostalih sudionika psihodrame uključenih u interakciju sa protagonistom u ulogama poput publike ili pomoćnih ega putem projekcije i identifikacije različitih emocionalnih stanja prepoznatih u protagonist. Moreno iz tog razloga ističe kako pozitivni učinci dramatizacije konflikta u psihodrami nisu blagotvorni isključivo za protagonista, nego se također odražavaju i na način da terapijski potpomažu zacjeljivanju trauma svih članova grupe. (Blatner, 2000). Uprizorenje konflikta pritom u kontekstu psihodrame pruža mogućnost ispreplitanja stvarnosti i fikcije što može imati pozitivne učinke na zdravlje osobe. Na tragu te ideje Moreno ističe cilj psihodrame prema kojemu se ne teži:

“...pretvoriti pacijente u glumce, nego ih potaknuti da budu na sceni ono što jesu, dublje i eksplicitnije nego što se čini u životnoj stvarnosti” (Moreno, 1946: 251).

7.2. Redatelj

Uloga redatelja uglavnom se dodjeljuje voditelju psihodramske seanse. Redatelj je osoba koja razumije na koji način adekvatno usmjeriti i facilitirati proces istraživanja svijesti protagonista (Blatner, 2000). Psihodramskoj akciji prethodi zagrijavanje za vrijeme kojega psihodramski terapeut mora pažljivo opservirati ponašanja svih sudionika kako bi ih mogao na primjeren način motivirati za sudjelovanje u dramatizaciji. Shodno vlastitim opservacijama redatelj se za vrijeme psihodramske akcije može odlučiti za primjenu različitih psihodramskih tehnika (zamjena uloga, zrcaljenje, dvojnik, solilokvij...) koje bi na prikladan način omogućile suočavanje protagonista sa konfliktnim sadržajem. Kompleksnost redateljeve uloge ogleda se u tome što redatelj mora biti u stanju razaznati trenutke u kojima protagonist nailazi na teškoće u elaboraciji različitih aspekata konflikta pri čemu redatelj treba ponuditi alternativna rješenja koja bi pomogla u konkretizaciji psihodramske scene (von Ameln i Becker-Ebel, 2020). Redatelj u tom trenutku postaje svojevrsni „deus ex machina“, odnosno osoba koja protagonistu iz naoko bezizlazne situacije nudi pomoć u nadilaženju trenutno nesavladivih teškoća. Pružanjem podrške protagonistu od strane redatelja upotrebom psihodramskih tehnika problematski sadržaj je moguće sagledati iz druge perspektive. Redatelj odabirom prikladnih psihodramskih nastoji usmjeriti protagonistovu pažnju na važne trenutke dramatizacije čime se ujedno osigurava određena razina direktivnosti dramatizacije (u smjeru rješavanja konflikta) pristupajući suočavanju sa konfliktom na konstruktivan način. Redateljeva podrška usmjeravanjem protagonista facilitira protagonistovo dobivanje uvida u vlastite emocije i ponašanja te samospoznaja kao takva pruža svojevrsan osjećaj slobode (Ruscombe-King, 1998). Psihodramski terapeut mora voditi računa o tome da pažljivo promišlja o tome u kojoj mjeri će intervenirati u događanja na sceni te pružanja slobode izražavanja protagonistu i ostalim sudionicima seanse. Pretjerano prekidanje i interveniranje u scenu za vrijeme dramatizacije konflikta može se negativno odraziti na cjelokupni tijek psihodramske seanse. Ukoliko redatelj koristi preveliki stupanj intervencije u događanja na sceni, njegovi postupci mogu djelovati odviše restriktivno na samoga protagonista na način da spotiče protagonista u izražavanju vlastitih spontanih i kreativnih potencijala u danome trenutku. Redatelj iz tog razloga mora pripaziti da vlastitim postupcima ne kompromitira svrhu psihodramske seanse koja, usmjeravajući se na dobrobit pojedinca opterećenog teškoćama, protagonistu dopušta da izrazi vlastiti doživljaj stvarnosti u kojoj živi prikazujući ju onakvom kakva ona za njega ona zaista jest (Røine, 1997).

7.3. Pomoćni ego

Uloga pomoćnog ega dodjeljuje se pojedinom članu grupe koji u interakciji sa protagonistom pruža podršku u uprizoravanju problemskog sadržaja te njegovu daljnju proradu primjenom adekvatnih psihodramskih tehnika za vrijeme trajanja seanse. Pomoćna ega, ovisno o trenutnim potrebama protagonista, igraju uloge iz socijalnog okruženja protagoniste, vezane uz problemsku situaciju, ali i fiktivne (nadrealne) uloge koje protagonist postavlja na scenu (npr. različita psihička stanja, predmete...). Vrijednost ove uloge proizlazi upravo iz toga što pomoćni ego svojim prisustvom i postupcima konkretizira problemsku situaciju protagonista te premješta je iz svijeta mašte u stvarnost. Teškoća s kojom se osoba susreće ne mora nužno biti vezana uz nadrealne događaje, nego se primjerice može raditi o svakodnevnim interakcijama (npr. svađa sa ukućanima) koja je kao takva dostupna aktivnoj proradi. Giacomucci (2021) navodi kako Moreno osobi u ulozi pomoćnog ega pripisuje 3 funkcije: ulogu glumca, poticanje interakcije kojom se ostvaruju terapijski učinci na protagonista te aktivno sudjelovanje u socijalnoj interakciji sa protagonistom u postupku prorade problemskog sadržaja.

U kontekstu rečenoga može se reći kako primjenom ovih postupaka interakcija protagonista i pomoćnog ega može se višestruko odraziti kako na psihoemocionalne reakcije protagonista tako i na ponašajne obrasce koji su u tom trenutku podložni provjeri. Pomoćni ego primjenom tehnike zrcaljenja može dobiti uputu da imitacijom što vjernije predoči držanje, gestikulaciju i govor protagonista (von Ameln i Becker-Ebel, 2020), međutim vrijedno je napomenuti kako ponekad subjektivna impresija uprizorenog konflikta od strane pomoćnog ega može prouzročiti da predočena reprezentacija konflikta u određenoj mjeri odstupa od protagonistovog doživljaja predočene situacije. Povratna informacija o subjektivnoj impresiji konflikta od strane pomoćnog ega pritom može imati dvojaku ulogu u tom smislu da postupci pomoćnog ega mogu biti usmjereni na izražavanje empatije prema protagonistu obzirom na probleme s kojim je suočen, no jednako tako upotrebom ponašanja i spontanijih reakcija koje su svojstvene za samog pomoćnog ega, protagonist može dobiti uvid u potencijalno očekivane reakcije okoline na sadržaj konflikta s kojima se može susresti u svojoj svakodnevici. Pomoćni ego, u kontekstu rečenoga ima dozvoljen određen stupanj slobode u izrazu vlastitog doživljaja uloge i konflikta, no njegova spontanost u igranju uloge ne bi smjela značajno nadilaziti granice interpretacije konflikta koje je postavio protagonist dajući mu uvid u svoje iskustvo te uloge (Đurić i sur., 2006). Kako bi član grupe

kojemu je dodijeljena uloga pomoćnog ega što adekvatnije odgovorio na potrebe protagonista u obzir je potrebno uzeti velik broj faktora kao što su: odgovarajuća dob i spol te prethodno iskustvo pojedinih uloga (primjerice „loših majki“ ili „loših očeva“) (Holmes, 1998 prema von Ameln i Becker-Ebel, 2020). Navedeni kriteriji ne moraju biti nužno zadovoljeni kako bi član grupe dobio ulogu pomoćnog ega (navedene karakteristike mogu biti i odglumljene kao imaginacija), ali se od presudne važnosti smatra dobrovoljno prihvaćanje sudjelovanja u ulozi pomoćnog ega te postojanje i dijeljenje empatije od strane pomoćnog ega za patnje protagonista. Ostvarivanjem emocionalne povezanosti protagonista i pomoćnog ega intuitivno se započinje razvija osjećaj međusobnog poštovanja i razumijevanja između protagonista i pomoćnog ega (Wilkins, 1998).

7.4. Ostali članovi grupe - „publika“

Problemski sadržaj protagonista stavlja se u središte interesa psihodramske seanse, no neupitno je kako predloženi prizori ostavljaju određeni utisak na svakog člana grupe. Publiku čine članovi grupe koji, jasno izdvojeni od prostora dramatizacije promatraju sadržaj uprizorenog konflikta. Važnost članova grupe koji se nalaze u publici ogleđa se u tome što oni, uslijed prepoznavanja sebe u određenim postupcima protagonista kroz proces identifikacije, razvijaju empatiju prema patnjama protagonista te mu postaju važan izvor emocionalne potpore. Konflikti prikazani dramatizacijom vrlo često evociraju emocije koje ostvaruju integrativan učinak na članove grupe jačanjem grupne kohezije te dovode do grupne katarze što se može objasniti kao posljedica aktivacije zrcalnih neurona kod osoba koje svjedoče dramatizaciji problemskog sadržaja (Hug, 2007 prema Giacomucci, 2021). Dramatizirani sadržaj kao takav ostvaruje terapijski učinak na članove grupe u publici osvještavajući ih da promatranjem patnje protagonista svjedoče prikazu „kolektivnih sindroma društva“ prikazanih na pozornici (Moreno, n.d.). Članovi grupe iskazujući suosjećanje solidariziraju sa protagonistom, pružaju mu podršku i ohrabrenje (von Ameln i Becker-Ebel, 2020). Članovi grupe nisu isključivo pasivni promatrači uprizorenih konflikata nego i aktivni sudionici psihodrame imajući dvojaku ulogu: služe kao izvor kandidata koji se izdvajaju za ulogu pomoćnog ega te također sudjeluju u međusobnom djeljenju emocija i impresija vezanih uz prikazanih problemskih situacija protagonista u završnoj fazi psihodrame (Blatner, 2000). Terapijski učinci psihodrame ne moraju nužno biti usmjereni samo na pojedinca u ulozi protagonista, već isti mogu biti prošireni na sve članove psihodrame koji kao grupa zajedno

oblikuju jedinstvenu cjelinu. Problemi koji se pri tome razrađuju nisu vezani za pojedinca, već se progovara o univerzalnim problemskim temama koji zahvaćaju svakog člana grupe pri čemu nema potrebe za izdvajanjem jednoga protagonista koji teškoće iskazuje kroz klasičnu psihodramsku akciju. Ovaj oblik psihodrame se naziva sociodrama. U ovome obliku psihodrame svaki član grupe postaje protagonist koji kroz dramatizaciju izražava vlastito iskustvo nekog univerzalnog društvenog problema. Grupne aktivnosti kao takve facilitiraju proces prorade problemskog sadržaja ostvarujući dvosmjerni terapijski učinak kako za protagonista tako i za publiku te u tom smislu i sam Moreno u svojoj koncepciji ističe neizmjerenu važnost grupe prilikom uprizoravanju konflikta tvrdeći kako je svako proigravanje konflikta:

„... *terapija u grupi, uz grupu, za grupu i proizlazi od grupe*“ (von Ameln i Becker-Ebel, 2020: 7).

7.5. Pozornica

Morenova izvorna koncepcija izgleda pozornice za potrebe psihodrame inspirirana je kazalištem što je lako uočljivo na primjeru Teatra spontanosti (izgrađenog 1920. godine) u Beču kojeg je on osnivač. Prostor pozornice čini podest kružnog oblika stepenicom uzdignut u odnosu na ostatak prostorije te podijeljen u tri razine iznad kojega se nalazi balkon (Giacomucci, 2021). Podest pozornice je izdignut u odnosu na ostatak prostorije te podijeljen u tri razine iz razloga što se time olakšava prepoznavanje granica različitih razina stvarnosti u kojima se sudionici nalaze za vrijeme trajanja psihodrame.

Von Ameln i Becker-Ebel (2020) objašnjavajući trijadnu podjelu scenskog prostora psihodrame navode kako je najniža razina pozornice namjenjena je članovima grupe koji se nalaze u publici i promatraju scensku izvedbu konflikta u stvarnosti. Stepunica pozornice je prostor namjenjen za dijalog između redatelja i protagonista u kojemu se razmatraju predloženi konflikti. Stepenicu na kojoj se nalazi redatelj nadvisuje prostor na kojemu se odvija dramatizacija događaja za vrijeme akcijske faze psihodrame.

Prostorne organizacija pozornice svaka od ovih triju razina ima svoju ulogu. Prostor stepenice koja odvađa protagonista na pozornici od ostatka grupe koja se nalazi u publici ima ulogu svojevrsnog “mosta” koji povezuje imaginarni svijet u kojem se uprizoruju protagonistove teškoće i stvarnosti

u sadašnjem trenutku čije su ostatak grupe dio. Zadovoljavanje forme prostornog rasporeda pozornice prema izvornoj koncepciji Morena nije nužan preduvjet za izvođenje psihodramske seanse već se prostor formira i prilagođava trenutnim potrebama grupe koje možda odstupaju od Morenove ideje pozornice.

Nevezano uz to na koji je način pozornica prostorno organizirana predlaže se da svaka pozornica mora imati 3 ključna prostora za potrebe dramatiziranja konflikta u koje ubraja: prostor stvarnosti, prostor imaginacije fiktivnih događaja za vrijeme psihodramske akcije te socijalni prostor u kojemu se odvija interakcija protagonista sa članovima grupe u stvarnosti (Schäfer, 1995 prema Von Ameln i Becker-Ebel, 2020). U kontekstu svega rečenoga može se reći kako pozornica predstavlja važan element psihodrame koji omogućuje koji na određen način stvara poveznicu između stvarnosti i svijeta fantazije u kojemu se protagonist pruža podrška u suočavanju sa problemima iz svoje svakodnevice. Pozornica predstavlja važan element psihodrame iz razloga što je glavna značajka pozornice ta da ona predstavlja prostor koji nudi kontrolirano i sigurno okruženje za izražavanje i usvajanje, kako starih tako i novih, emocionalnih i ponašajnih obrazaca protagonist i ostatka psihodramske grupe. izražavanje Istraživanjem protagonistove svijesti na pozornici se, interakcijom protagonista i ostalih sudionika seanse (redatelja, pomoćnih ega, i publike), integriraju elementi fantazije i stvarnosti koji su izraženi dramatizacijom problemskog sadržaja. Ponekad taj sadržaj može biti izražen rječnikom koji, izvan konteksta psihodramske seanse i prostora pozornice, može biti okarakteriziran kao socijalno neprimjeren oblik komunikacije (primjerice psovkom), no bitno je istaknuti da se ponašanja na pozornici kao takva ili do određenog stupnja intenziteta prihvaćaju i postaju predmetom interesa psihodramske akcije u daljnjoj proradi konflikta. Govoreći o pozornici kao o sigurnom okruženju koje omogućuje istraživanje novih obrazaca ponašanja i emocija može se reći kako psihodramska pozornica predstavlja svojevrsni produžetak životne stvarnosti pojedinca u kojoj je sve moguće. Događaji prikazan na psihodramskoj pozornici nadilaze trenutak u sadašnjosti u kojem se odvijaju, te oslobođena stresa svakodnevnih ograničenja dopušta veći stupanj slobode izražavanja vlastitog iskustva pomiču granicu same stvarnosti (Moreno, n.d.).

8. Struktura psihodramske seanse

Sama struktura psihodramske seanse prilagođava se potrebama cjelokupne grupe sudionika. U svojoj bazičnoj strukturi, psihodramska seansa sastoji se od 3 dijela koji uključuju: 1. zagrijavanja (warm up); 2. psihodramsku akciju i 3. dijeljenje osjećaja (sharing). U edukacijskim grupama postoji i dodatna faza procesuiranja - analiza psihodramskog procesa koji se odvijao tijekom seanse. Trajanje svake od navedenih faza nije striktno određeno te se ono prilagođava cjelokupnoj grupnoj dinamici. Primjerice, ponekad je potreban veći broj aktivnosti zagrijavanja kojima bi se pripremilo sudionike na akcijski dio psihodramske seanse, dok bi faza akcije u tom slučaju možda trajala znatno kraće. Ponekad dramatisiranje pojedinog konflikta ili situacije s kojim je protagonist suočen može trajati relativno i potaknuti brži prijelaz na fazu dijeljenja u kojoj sudionici detaljnije diskutiraju uprizorenu situaciju. Iz tog razloga je važno istaknuti kako struktura cjelokupne seanse nije rigidna nego vođena prioritetima sudionika koji se u tom trenutku istaknu važnost pojedine teme koju je potrebno proraditi.

8.1.1. Zagrijavanje

Zagrijavanje sudionika uključenih u psihodramsku seansu usmjereno je na poticanje razvoja pozitivne grupne dinamike bazirane na povjerenju, poticanju spontanosti i kreativnost sudionika te „zagrijavanje“ sudionika za psihodramsku akciju u smislu izdvajanja i izražavanja problemskih tema. Aktivnosti koje se koriste u svrhu zagrijavanja mogu se tematski prilagoditi ovisno o tome koji će se problemski sadržaj u psihodrami prorađivati te shodno tome odabrati aktivnosti koje doprinose međusobnom upoznavanju te stvaranju povjerenja odnosima između članova seanse. U svrhu bližeg upoznavanja članova mogu se koristiti različite igre upoznavanja. Upoznavanje se također može odvijati i kroz improvizirano igranje uloga u kontekstu pojedinih dramske igre. Upoznavanje između članova grupe također se može potaknuti i kroz ostvarivanje tjelesnog kontakta te se u tu svrhu mogu koristiti varijacije kontaktnih igara ili pak aktivnosti koje omogućuju upoznavanje kroz ples i pokret. Uvodne aktivnosti zagrijavanja sudionike čine opuštenijima što posljedično utječe i na sve veću spontanost sudionika u međusobnoj interakciji za vrijeme psihodramske seanse. Provođenjem aktivnosti zagrijavanja doprinosi jačanju grupne

kohezije i formiranju okruženja koje pruža osjećaj sigurnosti i emocionalne podrške od strane okoline (Blatner, 2000). Zagrijavanje sudionika u sigurnom okruženju kao takvo služi stvaranju atmosfere kreativnih mogućnosti (Karp, Holmes i Tauvon, 1998). Kreativni potencijali i spontanost osobe očituju se poticanjem improvizacije i zaigranosti članova grupe. U tu svrhu mogu se koristiti različite društvene igre koje pritom mogu biti od velike koristi.

Element igre u aktivnostima zagrijavanja potpomaže sudionicima da se lakše opuste kroz smijeh i zabavu prije početka seanse. Opuštanjem sudionika seanse kroz različite društvene igre i zabavu pojedinci pritom mogu indirektno izraziti teškoće s kojima su suočeni. Igre kao takve mogu iznjedrati određene teme koje bi mogle biti predmet interesa grupe toga dana. Aktivnosti zagrijavanja koje uključuju različite igre možemo razmatrati kao metodu nedirektivnog pristupa odabira teme.

Vrijednost nedirektivnog pristupa u odabiru teme problemskog sadržaja ogleda se u tome što se do tema dolazi spontano te su suptilnije, no one su isto tako snažnije i dinamičnije što posljedično utječe na pojavu rezonancije između članova grupe (Ivanović i sur., 2014). Poticanjem spontanosti u aktivnostima zagrijavanja otvara se mogućnost povećanog transfera znanja i iskustva između članova grupe uključenih u psihodramsku seansu (Blatner, 2000). Međusobna interakcija članova grupe u aktivnostima zagrijavanja doprinosi razvoju empatije jednih za druge što se odražava na cjelokupni tok psihodramske seanse na način da, njima potaknuti, pojedini članovi grupe započinju prepričavati svoju životnu priču i odlučuju se prihvatiti ulogu protagonista u psihodrami (Howie, n.d.). Voditelj seanse pritom pažljivo promatra cjelokupnu grupnu dinamiku te vođen opaženim također može dati sugestiju koji sudionik bi se mogao naći u ulozi protagonista (Đurić i sur., 2006). Odluku o tome koja osoba će se naći u ulozi protagonista u konačnici može biti odluka grupe, pojedinca ili redatelja, no pritom je važno istaknuti kako je poželjno da protagonist bude dobrovoljac, odnosno da mu ta uloga nije nametnuta od strane grupe (Howie, n.d.).

8.1.2. Korištenje humora u psihodrami

Ličnost pojedinca oblikovana je nizom kognitivnih, emocionalnih, ponašajnih, fizioloških i socijalnih aspekata koji objedinjeni humorom tvore stabilnu osobinu ličnosti. Stresne situacije u kojima osoba nailazi na teškoće u interakciji sa okolinom mogu prouzročiti neusklađenost u pojedinim aspektima ličnosti te se u tom smislu ističe važnost humora koji, upotrijebljen kao obrambeni mehanizam, osobi može pomoći razmatranju negativnog iskustva u pozitivnom smislu te potaknuti optimizam i nadu u uspješno suočavanje sa teškoćama s kojima se susreće. Humor kao takav predstavlja važan alat kojim se psihodramski terapeut može služiti u svrhu poticanja grupne kohezije i pozitivnog ozračja. Pozitivnom procjenom i realističnijim kognitivnim procesiranjem informacija, humor dovodi do kognitivno-afektivne promjene i omogućuje pojedincu suočavanje s izazovnom ili zastrašujućom situacijom, a da ga pri tom ne preplave neugodni osjećaji. Elemente humora u psihodramskoj dramatizaciji u tom smislu možemo promatrati kao svojevrsni obrambeni mehanizam protiv neugodnih emocija koje se mogu pojaviti na sceni. Neugodne emocije potaknute katarzičnim iskustvom kroz početno emocionalno abreagiranje nastoje se ublažiti komičnim interakcijama i humorom koji pobuđuje pozitivna emocionalna stanja. Korištenjem humora u terapijske svrhe potiču se spontanost i kreativnost pojedinca u izražavanju čime se doprinosi regulaciji emocionalnih stanja pojedinca što se u konačnici može odraziti na dobrobit cjelokupnog psihofizičkog zdravlja pojedinca (Boričević Maršanić i sur., 2016).

8.2.1. Faza psihodramske akcije

U izvornoj (klasičnoj/morenovskoj) formi psihodrame akcijska faza psihodrame objedinjuje osnovne elemente psihodrame na način da jedan član grupe (protagonist), uz vođenje terapeuta (redatelja) i uz pomoć drugih članova grupe (pomoćna ega), na pozornici/sceni portretira problemsku situaciju iz svog života. Za potrebe ovoga rada biti će izdvojena nekolicina značajnijih tehnika koje se koriste prilikom provedbe psihodramske seanse.

8.2.2. Igranje uloga

Igranje uloga predstavlja osnovna forma psihodramskog rada koja uključuje insceniranje problemskih događaja. Vrijednost dramatizacije problemskog sadržaja ogleda se pruža mogućnost zornog predstavljanja situacije u prostoru scene što pruža potpuniji uvid u problemski sadržaj u odnosu na isključivo verbalnog opisivanja problema. Upoznavanje protagonista kroz prizmu različitih društvenih uloga koje koristi u svojoj svakodnevici prvi je korak u upoznavanju njegovih iskustava interakcije sa okolinom u kojoj dolazi do problemskog sadržaja u interakciji uzevši u obzir različite misli, osjećaje i ponašanja vezana uz problemski sadržaj. Upoznavanje istih pritom predstavlja polaznu točku za prepoznavanje i imenovanje konfliktnih situacija koje su potom podložne daljnjoj razradi i mogućem razrješenju (Umbreit, 2006). Nezadovoljstvo ulogom u kojoj se osoba u određenom trenutku nalazi može potaknuti “glad za glumom”. Moreno ovim izrazom označava potrebu pojedinca da u određenom trenutku izvrši određenu aktivnost. Aktivnost kao takva je odraz spontanosti i kreativnosti pojedinca u danome trenutku te proizlazi iz potrebe da se ostvare neispunjene snove, ciljeve, misli, osjećaje ili pak društvene uloge iz svakodnevice života.

Razvoj različitih društvenih uloga Moreno povezuje sa fazama razvoja osobnosti kod djece opisujući ih konceptom “matriksa identiteta” koji obuhvaća; fazu potpune nedefiniranosti matriksa, fazu potpune definiranosti matriksa te fazu odvajanja svijeta mašte i stvarnoga svijeta. (Moreno, 1978: 112-132 prema Pio-Abreu i Villares-Oliveira, 2013). Navedene faze razvoja osobnosti djeteta prolazi spontano se služeći zrcaljenjem ponašanja, zamjenom uloga te uz pomoć dvojnika u interakciji sa neposrednom okolinom što se pozitivno odražavana na razvoj kako njegove osobnosti tako i kognitivnih vještina (Moreno, 1959: 115-118 prema Pio-Abreu i Villares-Oliveira, 2013).

Proces usvajanja novih socijalnih uloga bi se u tom smislu moglo usporediti sa načinom na koji djeca usvajaju nove vještine u cilju adaptacije na novo okruženje kroz procese asimilacije i adaptacije. Shodno navedenoj analogiji može se reći kako psihodramska tehnika igranja uloga ima za cilj pomoći osobi da iskoristi sve svoje trenutno dostupne kapacitete bilo da se radi o emocijama, stavovima ili obrascima ponašanja kako bi se mogla suočiti sa problemskim sadržajem te razviti neke nove vještine koje bi joj olakšale interakciju sa okolinom u kojoj se nalazi. U procesu usvajanja novih vještina i suočavanja sa problemskim sadržajem pritom veliku važnost ima

primjena temeljnih psihodramskih tehnika koje obuhvaćaju; tehniku dvojnika, tehniku zrcaljenja i tehniku zamjene uloga.

8.2.3. Dvojniki

Primjena tehnike dvojnika podrazumijeva interakciju između protagonista te redatelj i drugi sudionika u kojoj se protagonistovi neverbalni doživljaji nastoje prenijeti u verbalni izričaj. Pomoćni ego u ulozi dvojnika pritom omogućava iskustvo prepoznavanja i izražavanja verbalnih poruka tijekom događanja na sceni u situacijama kad je „teško nešto izgovoriti“. Osoba u ulozi dvojnika predstavlja svojevrsnu imaginarno utjelovljenu ekstenziju osobnosti protagonista na sceni oponašajući protagonistovo držanje tijela te obraćajući mu se u prvome licu.

U Morenovo izvornoj koncepciji psihodrame uloga dvojnika dodjeljivala se jednoj osobi te namjenjena korištenju za vrijeme cjelokupnog trajanja scenske dramatizacije dok su psihodramski terapeuti današnjice u praksi skloniji korištenju ove uloge na način da svi sudionici seanse imaju mogućnost korištenja uloge dvojnik kada su na to pozvani od strane redatelja u za to najbolje procijenjenom trenutku (Giacomucci, 2021). Razgovor dvojnika i protagonista može facilitirati stjecanje uvida od strane protagonista u pogledu razumijevanja uzroka koji kod njega izazivaju pojavu različitih misli i osjećaja ili pak objašnjavaju obrasce ponašanja u različitim situacijama.

Uloga dvojnika je pritom višeznačna te von Ameln i Becker-Ebel (2020) na tom tragu navode podjelu različitih funkcija koje dvojnici može imati u sklopu scenske dramatizacije među koje ubrajaju ulogu dvojnika u svrhu pružanja podrške i suosjećanja, istraživanju vlastitih misli i osjećaja, samoopažanja emocija i ponašanja, preispitivanja vlastitih postupaka, osnaživanje protagonista u vlastita uvjerenja, uvjeravanja protagonista u ispravnost vlastitih postupaka, sugestija objašnjenja različitih postupaka protagonista, iznošenja paradoksalnih tvrdnji, nuđenja različitih savjeta ili pak podrške od strane više dvojnika odjednom. Toeman (1946) tvrdi kako je primjenom različitih funkcija dvojnika, u za to odgovarajućem trenutku, moguće doprijeti do iskustava i maštanja protagonista koja nisu vidljiva u neposrednoj interakciji sa svojom socijalnom okolinom već do izražaja dolaze u privatnosti. Važno je istaknuti da se protagonist ne mora nužno slagati sa svim tvrdnjama koje dvojnici iznosi u međusobnoj interakciji te mu se slobodno može usprotiviti tvrdnju koju ne smatra istinitom. Međusobno razumijevanje između protagonista i

dvojnika vrlo često proizlazi iz same empatije dvojnika prema osobi i poistovjećivanja sa iskustvima koja je dvojnika možda is sam proživio. Toeman (1946) u tom smislu ističe prednosti i mane koje uloga dvojnika može imati obzirom na to da subjektivno iskustvo slične situacije koju je proživio dvojnika može doprinijeti razvoju spontanosti daljnje interakcije sudionika u stjecanju novih uvida i traženju rješenja, no subjektivnost dvojnika jednako tako može postati ometajući faktor uzevši u obzir da vlastita iskustva dvojnika mogu bitno odstupati od iskustava koje protagonist veže uz scensku dramatizaciju te dvojnika samim time stvara pogrešnu predodžbu o protagonistu što se posljedično može odraziti i na iznošenju netočnih tvrdnji s kojima se on ne može poistovjetiti. Primjena tehnike dvojnika može biti od iznimne koristi u razradi konfliktne situacije s kojom se protagonist susreće, no isto tako je vrijedno istaknuti kako svako suočavanje sa konfliktom predstavlja svojevrsnu retarumatizaciju protagonista te iz tog razloga bitno razmotriti korištenje “tjelesnog” dvojnika. Glavna funkcija ovog dvojnika bila bi posvijestiti protagonistu da se dramatizacija i dalje odvija u sadašnjosti kako bi se i dalje osjećao sigurnim te u mogućnosti lakše uravnotežiti emocionalno i kognitivno iskustvo proživljene traume (Giacomucci, 2021). Racionaliziranje situacije na način da se dramatizacija trauma događa u sigurnome okruženju protagonista samim time osnažuje te mu pruža mogućnost da na problem počne gledati iz druge perspektive i stekne nove uvide (Dayton, 2005 prema Giacomucci, 2021).

8.2.4. Zrcaljenje

Uprizorivanje konfliktnih sadržaja u psihodrami može predstavljati iznimno stresnu situaciju u kojoj nije u mogućnosti pružiti adekvatan odgovor na zahtjeve okoline. Jedan od razloga zašto se osoba ne može suočiti sa problemskim sadržajem ogleda se i u nemogućnosti protagonista da izađe iz okvira prethodno usvojenih društvenih uloga i obrazaca ponašanja. Rigidnost u pogledu prilagodbe vlastitih postupaka u interakciji s okolinom iz tog razloga se može iskriviti protagonistovu percepciju o vlastitim postupcima koje promatra isključivo iz svoje perspektive. Tehnika zrcaljenja ima za cilj izdvajanje protagonista iz insceniranog događaja te promatranjem sebe „u ogledalu“ pruža mogućnost viđenja događaja (koji igraju pomoćna uloga) sa odmakom, odnosno objektivniju prosudbu događaja. Fizičkim udaljavanjem protagonista sa scene i promatranje vlastitog ponašanja sa udaljenosti protagonist može dobiti jasniji uvid u cjelovitu konfliktnu situaciju lišenu emocionalne komponente koja ga je u tome mogla sputavati te razviti

određenu razinu suosjećanja prema samome sebi (Dayton, 2005 prema Giacomucci, 2021). Promatranjem konflikta protagonist razvija emocionalnu povezanost kroz koju se razvija suosjećanje za svoju patnju koju Moreno naziva „auto-tele“ (von Ameln i Becker-Ebel, 2020). Korištenje tehnike zrcaljenja u tom smislu ima za cilj potaknuti reorganizaciju emocionalnog odgovora protagonista obzirom na konflikt s kojim se suočava. Glavna svrha primjene tehnike zrcaljenja jest smanjivanje izraženosti negativnih mehanizama obrane poricanja i projekcije koji kočuju mogućnost promjene rigidnih obrazaca ponašanja vezanih uz konflikt (Krüger, 1997 prema von Ameln i Becker-Ebel, 2020). Zrcaljenje umanjuje poricanje protagonista iz razloga što se osvještavanjem vlastitih postupaka smanjuje nesrazmjer u protagonistovoj samoprocjeni vlastitih postupaka u odnosu na to kako ih doživljava ostatak okoline u kojoj se nalazi. Protagonistovo stjecanje uvida u vlastite postupke posljedično se odražava i na manje izraženu sklonost projiciranju vlastitog nezadovoljstva na druge osobe iz razloga što osoba postaje svjesna da je dio problema s kojima se susreće odraz njezinih vlastitih postupaka.

8.2.5. Zamjena uloga

Upotreba zamjene uloga u psihodrami omogućava iskustvo promatranja događaja (i sebe u događaju) iz perspektive drugoga te predstavljanje i razumijevanje osobnih predodžbi o događaju i drugim osobama. Protagonistova zamjena uloga sa pomoćnim egom (ili više njih) utoliko je važnija obzirom na to da primjenom ove tehnike protagonist privremeno izlazi iz okvira prethodno usvojenih rigidnih obrazaca ponašanja, koji sami za sebe ne bi bili dostatni u cilju pronalaženja adekvatnog odgovora na problem, i dobiva predodžbu o stajalištima i razmišljanjima osoba iz drugih uloga stvarajući svojevrsnu empatiju prema istima.

Kellermann (1994) navodi kako zamjena uloga između članova iziskuje kompleksnu interakciju intrapsihičkih i interpersonalnih faktora koji su prisutni u trima nezavisnim procesima u koje ubraja empatijsko preuzimanje uloge, akcijsko uprizoravanje problema te trenutak dobivanja povratne informacije o iskustvu zamjene uloge.

Prva faza zamjene uloga usmjerena je na protagonistovo intrapsihičko razvijanje empatije prema osobi s kojom je u interakciji pri čemu preuzima različite emocionalne, spoznajne i ponašajne obrasce pojedinca kojima se koristi ne bi li se mogao što preciznije identificirati sa ulogom u kojoj se nalazi.

Konkretizacija protagonistovog razumijevanja tuđih emocija misli i ponašanja odvija se za vrijeme trajanja dramatizacije u kojoj protagonist daje subjektivnu interpretaciju doživljaja uloge u kojoj se nalazi pri čemu iskazana ponašanja ne moraju nužno odgovarati ponašanjima koje pojedinac iskazuje u stvarnosti. U tom smislu govoreći nije nužno da predočavanje uloge osobe u konfliktu predstavlja identičan odraz ponašanja osobe u stvarnosti koliki značaj pri tome ima cjelokupna atmosfera i ozračje ugođaj za vrijeme trajanja dramatizacije koji doprinose potpunijem razumijevanju dinamike odnosa između pojedinaca (Moreno, 1972 prema Kellermann, 1994).

Posljednja faza zamjene uloga uključuje protagonistovo pružanje povratne informacije o iskustvu zamjene uloga sa pomoćnim egom osvrćući se na doživljaj vlastitih postupaka u drugim ulogama ali i odgovora pruženih od strane postupaka pomoćnog ega (Kellermann, 1994).

Von Ameln i Becker-Ebel (2020) navode kako cjelokupno iskustvo zamjena uloga kao takvo pomaže protagonistu da razvije empatiju i razumijevanje spram osoba koje se nalaze u drugim ulogama, ali i da dobije povratnu informaciju o tome kako su njegovi postupci percipirane od strane pomoćnog ega te u konačnici uvidi disfunkcionalne aspekte odnosa u kojima se nalaze ne bi li na primjeren način promijenio ponašanja povezana sa različitim ulogama u kojima se nalazi. Obrasci ponašanja koji se pritom usvajaju mogu biti iskušani u različitim varijacijama te zrcaljenjem mogu biti izraženi upotrebom različitih estetskih elemenata koji osnažuju dramatisirani prikaz uloge (Howie, n.d.). Uputa redatelja pomoćnom egu je kako mora težiti što vjernijem zrcaljenju protagonistovog ponašanja korištenjem specifičnih izraza, tona kojim govori, govora tijela gesti i facijalnih ekspresija, no također uzeti u obzir da se improvizacijom ne mijenjaju ključne osobine uloge u kojoj se nalazi (Von Ameln i Becker-Ebel, 2020). Kellermann (1994) ističe kako potpuna zamjena uloga nikada nije moguća obzirom da potpuno razumijevanje tuđih emocija stavova i motivacija nadilazi sposobnosti bilo kojeg pojedinca te kako interpretacija istih zrcaljenjem uvelike ovisi tome koliko osoba ima razvijenu vještinu preuzimanja tuđih uloga. Emocije druge osobe nikada se kao takve ne mogu u potpunosti razumjeti međutim zamjena uloga protagonista sa ostalim članovima grupe u psihodrami facilitira proces otklanjanja mehanizama obrane koji otežavaju promjenu rigidnih obrazaca ponašanja vezanih uz problemski sadržaj. Protagonist poistovjećivanjem sa osobama u drugim ulogama preuzima obrasce ponašanja koje pripisuje tim ulogama te ih prisvaja kao proširenje vlastitih što u konačnici osobu čini asertivnijom

i spremnijom zaštititi se od zahtjeva i izazova kojima se susreće u svojoj okolini (Krüger, 1997 prema Von Ameln i Becker-Ebel, 2020).

8.3. Integracijska faza - zatvaranje i dijeljenje

Psihodramska seansa završava dijeljenjem osjećaja (sharing) koji su možda bili evocirani dramatiziranjem protagonistovih problemskih situacija. Faza dijeljenja nastavlja se na akcijsku fazu psihodrame u kojoj se određena problemska situacija stavlja u središte interesa psihodramske grupe. Ulasku u fazu dijeljenja prethodi adekvatno zatvaranje akcijske faze. Ovaj korak je od iznimne važnosti obzirom na to da neprimjereno završavanje dramatizacije može izazvati osjećaj neispunjenosti i nedovršenosti drame u smislu suočavanja sa problemom kako kod protagonista tako i kod psihodramske grupe u cjelini.

Zatvaranje središnjeg djela seanse može biti izvršeno davanjem završne izjave, čina ili obećanja od strane protagonista ili grupe (Giacamucci, 2021). Zatvaranje akcijskog djela drame u tom smislu pruža mogućnost emocionalnog oslobađanja sudionika grupe te stjecanje uvida i osvještavanje vlastitih postupaka (Đurić i sur., 2006). Zatvaranje središnjeg djela seanse također je praćeno i procesom de-rolling-a, odnosno napuštanje fiktivnih uloga u kojima su se sudionici psihodrame nalazili te povratak u realnost. Ovaj postupak podrazumijeva primjenu tehnika koje omogućuju postepeni prijelaz iz svijeta fantazije u stvarnost što uključuje: zahtjevanje osobe da kaže svoje vlastito ime (ne ime lika kojeg su pritom glumili u seansi), sumiranje cjelokupne uloge i uprizorene situacije služeći se govorom u trećem licu, vraćanjem predmeta korištenih u dramatizaciji na uobičajeno mjesto gdje se inače nalaze u stvarnosti te brojne druge tehnike (Pendzik, 2006). Napuštanje fiktivne uloge osobi pruža mogućnost ponovnog uspostavljanja vlastitog identiteta. Osoba se na taj način predstavlja grupi onakva kakva je zadržavajući cjelovitost vlastitog identiteta te se na taj način izbjegava mogućnost da članovi grupe pripisuju osobine fiktivnog lika predočenog kroz dramatizaciju (Ruscombe-King, 1998).

U klasičnoj formi psihodrame, kroz dijeljenje, drugi sudionici protagonistu daju još jedan vid potpore kroz izražavanje vlastitih životnih iskustava, a čije prisjećanje je potaknuto viđenom psihodramom. Proživljena iskustva osobe koja se nalazila u ulozi protagonista ponekad nije u mogućnosti verbalizirati te je iz tog razloga bitno istaknuti važnost neverbalne ekspresije vlastitih

emocija. Ona primjerice može biti izražena kroz fizički kontakt članova na način da članovi grupe osobi pruže zagrljaj ili ruku što u konačnici može doprinijeti facilitiranju verbalizacije emocionalnih stanja koje osoba proživljava (Ruscombe-King, 1998). Dramatizacijom teških trenutaka osoba koja se nalazila u ulozi protagonista izražava svoje strahove, slabosti osjećaj bespomoćnosti i ranjivosti te je primarni zadatak psihodramske grupe pružanje osjećaja sigurnosti prihvaćanja i razumijevanja za teškoće s kojima se osoba susreće u tom trenutku (von Ameln i Becker-Ebel, 2020). Na ovaj način protagonist dobiva poruku o univerzalnosti „ljudskih problema“, kao i o „nadi“ u njihovom rješavanju.

Trenutak dijeljenja emocija između članova grupe je trenutak u kojemu dolaze do izražaja psihoterapijski učinci psihodrame te grupna psihodrama postaje grupna psihoterapija. U formi u kojoj je „protagonist“ grupa, dijeljenje osjećaja i komentari također su važni jer na neki način sumiraju cijeli proces, daju voditelju informaciju o procesu i integriraju iskustvo sudionika. Faza dijeljenja osjećaja nije namijenjena tome da članovi grupe jedni drugima dijele savjete o tome kako protagonist treba postupiti u određenoj situaciji, već se teži tome da članovi grupe podjele sa ostalima osobne uvide do kojih su došli u trenutku identifikacije sa određenim događajima ili likovima prilikom dramatizacije u akcijskom dijelu psihodrame (Giacamucci, 2021). Isticanjem sličnosti ponašanja članova grupe sa ponašanjem protagonista u trenucima kada su bili u mogućnosti poistovjetiti se protagonistu se daje osjećaj normalnosti, odnosno daje mu se do znanja da su određeni postupci potpuno razumljivi i prirodni (Karp, Holmes i Tauvon, 1998). Dijeljenje uvida u osjećaje, dojmove i postupke svakog člana grupe u tom smislu daje osjećaj univerzalnosti i prihvaćenosti ponašanja svakog pojedinca u grupi te pruža nadu za budućnost (Kellermann, 1992; Wilkins, 1999 prema Giacamucci, 2021).

Dijeljenje osjećaja pri tome ne znači nužno pružanje utjehe i sažaljevanje protagonista već je naglasak stavljen na izražavanje subjektivnih impresija svih članova grupe koji su se u određenom trenutku mogli identificirati u dramatiziranom prizoru. Osjetljivi sadržaj dramatizacije i trenutci katarze mogu potaknuti intenzivno emocionalno pražnjenje sudionika seanse. Voditelj psihodramske seanse u ulozi redatelja u fazi dijeljenja u tom trenutku dobiva uvid u to kako su pojedini članovi grupe doživjeli uprizorene scene te je u tome smislu važno procijeniti emocionalno stanje svih sudionika.

Uzevši navedeno u obzir redatelj može facilitirati proces dijeljenja između članova grupe na način da se pažnja grupe usmjeri na ključne trenutke dramatizacije koje bi bilo dobro da članovi grupe prodiskutiraju u smislu svog doživljaja i iskustva tog trenutka. Voditelj seanse se također može pridružiti dijeljenju između članova grupe prepričavajući neku sličnu situaciju s kojom se i on sam susreo pritom imajući u vidu da sadržaj iskustva ne predstavlja preveliko emocionalno opterećenje za grupu (Ruscombe-King, 1998). Voditelj se također može odlučiti kako će za to da se drži na distanci od ostatka grupe nastojeći ne iznositi svoja osobna iskustva.

Ne može se reći da je pristup dijeljenja impresija voditelja sa ostatkom grupe nužno bolji od držanja voditelja na distanci od ostatka grupe (ili pak obratno), no bez obzira na to za koji se pristup voditelj seanse odlučio Ruscombe-King (1998) napominje kako su pritom u obzir moraju uzeti 3 faktora:

1. Bez obzira na to za koji se pristup odlučiti voditelj mora biti motiviran određenim ciljem koji nastoji ostvariti sa članovima grupe te shodno tome uzeti u obzir posljedice koje mogu proizaći poradi odabira pristupa fazi dijeljenja.
2. Odluke koje proizlaze iz nesvjesne motivacije voditelja trebaju biti podvrgnute nadzoru od strane supervizora seanse
3. Voditelj mora sustavno provoditi odluke u koje donosi u sklopu psihodramske seanse

Odabir adekvatnog pristupa voditelja ponajviše je uvjetovan cjelokupnom grupnom dinamikom u fazi dijeljenja te se voditelj na temelju trenutnog opažanja odlučuje za pojedini pristup.

Naposljetku je vrijedno napomenuti kako dijeljenje doživljaja između članova grupe vezanih uz trenutke kulminacije u scenama važno je upravo iz razloga što se na taj način pruža mogućnost emocionalnog rasterećenja sudionika seanse te osjećaj zadovoljstva rješavanja i uspješnog suočavanja sa problemskim sadržajima na kraju seanse. Primjereno završavanje faze dijeljenja od presudne je važnosti za cijelu grupu obzirom da nepotpuno dijeljenje može izazvati osjećaj nedovršenosti seanse. Wilson (1984) napominje da ukoliko konfliktni sadržaj nije u potpunosti prorađen u fazi dijeljenja članovi grupe su prisiljeni odgovore na iste pronaći van okvira same seanse ili ga uopće ne proraditi što rezultira time da su pojedincima uskraćen osjećaj ispunjenosti i zadovoljstva koje završetak psihodrame može pružiti.

9. Interpersonalna komunikacija u psihodrami

9.1. Sociometrija

Sociometrija predstavlja istraživačku metodu koja ima za cilj ispitati dinamiku međudnosa između članova pojedine skupine ili pak društvenih odnosa općenito. Idejni tvorac i praktičar ove metode bio je sam Jacob L. Moreno. Korijensko značenje riječi koja je nastala kao složenica latinskog pojma *socius*- prijatelj te grčkog pojma *metrein* - mjera upućuje na to kako je ova metoda usmjerena na mjerenje različitih aspekata iskustva društvene interakcije.

Moreno (1941) sociometriju razmatra kao filozofiju međuljudskih odnosa koja pruža uvid u temeljne strukture društva te evociranjem spontanosti i kreativnih potencijala pojedinca daje temelje za izgradnju društva u cjelini. Riječ je o mjerenjima unutar grupa, sociometrija se usmjerava na istraživanje evolucije grupa i položaja pojedinaca unutar grupa. To je i kvalitativna i kvantitativna metoda za istraživanje količine odnosa i matrice odnosa unutar grupe ili unutar zajednice ili unutar društva, dok također istražuje prirodu tih odnosa, kvalitetu tih odnosa i karakteristike tih odnosa. Sociometrija je prvi dio psihodramskog trijadnog sustava koji uključuje sociometriju, psihodramu i grupnu psihoterapiju (von Ameln i Becker-Ebel, 2020).

Sociometriju možemo razmatrati kao sustav koji se sastoji od tri dijela i obuhvaća sociometrijsku teoriju, istraživački aspekt te kliničku praksu koja se koristi u radu sa klijentima (Giacomucci, 2021). Prvi dio je teorija sociometrijske teorije koja opisuje međuljudske odnose u društvu. To je teorija o grupama i zajednicama. Drugi dio sustava je istraživački aspekt koji sociometrija opisuje kao istraživačku metodu za proučavanje strukture grupa, odnosa i dinamike unutar grupa u društvu. Treći dio sociometrijskog sustava je klinička praksa ili praksa općenito u kojoj koristimo sociometrijske alate i testove za reorganizaciju grupa za optimalnu funkcionalnost kako bi istraživači mogli procijeniti temeljnu dinamiku grupne zajednice ili organizacije koristeći sociometrijska sredstva, a zatim pomoću sociometrijskih alata ili drugi alati interveniraju na temeljne dinamike unutar grupe ili organizacije kako bi promicali bolje zdravlje uh bolje funkcioniranje unutar te grupe ili zajednice.

Sociometrijska istraživanja podjednako naglašavaju važnost upotrebe kako kvantitativnih tako i kvalitativnih metoda rada prilikom opisivanja obilježja međuljudskih odnosa pri čemu se posebno naglašava potreba za osmišljavanjem istraživanja koja bi pružila mogućnost stjecanja uvida u funkcioniranje pojedinca u njegovom stvarnom društvenom okruženju. Stjecanje uvida u strukturu i dinamiku odnosa između članova grupe podrazumijeva upotrebu različitih sociometrijskih teorija međuljudskih odnosa te upotrebu sociometrijskih instrumenata poput sociograma ili pak socijalnog atoma. Struktura grupe mora biti pažljivo razmotrena obzirom da usvajanjem uloga kojima se postiže reciprocitet u međuodnosu između članova grupe može imati odlučujući utjecaj na njezino funkcioniranje i vodstvo. Stjecanjem uvida u navedeno facilitira proces uočavanja disfunkcionalnih aspekata odnosa što upućuje na primjenu adekvatnih intervencija koje osiguravaju optimalno funkcioniranje grupe. Upoznavanje strukture grupe predstavlja polazišnu osnovu za primjenu intervencija kojima se ostvaruje istinski terapijski učinak na dinamiku odnosa unutar društva i unutar drugih skupina. Sociometrija je jedinstvena po tome što djeluje na premošćivanju jaza između psihologije i sociologije. Moreno je primjenom sociometrijskih metoda i tehnika težio stvaranju društva u kojemu svaki čovjek ispunjava svoj potencijal ljubavi i suočavanja sa istinom o samome sebi (The Australian and Aotearoa New Zealand Psychodrama Association, 2022).

9.2. Psihodrama i teorija socijalnog atoma

Teorija socijalnog atoma jedna je od temeljnih sociometrijskih teorija te važan instrument procjene koji grafički prikazuje uzak krug ljudi s kojima osoba ostvaruje blizak međuodnos. Socijalni atom u tom smislu prikazuje najznačajnije odnose koje pojedinac ostvaruje sa ljudima u bliskoj okolini i dio su njezinoga društvenoga života. Zerka Moreno (1984) iznosi 7 definicija socijalnog atoma u kojima opisuje strukturu interpersonalnih odnosa oblikovanu međudjelovanjem različitih socijalnih, emocionalnih i kulturnih faktora pri čemu socijalni atom između ostalog opisuje kao:

„ Krajnji univerzalni zajednički nazivnik svih društvenih oblika koji nije isključivo vezan za društvene normative poput obitelji ili pak apstrakcije grupe poput pojedinca“ (Moreno, 1984: 354).

Intencija korištenja socijalnog atoma jest grafičko mapiranje mreže bliskih odnosa između pojedinca i okoline ukazujući pritom na dinamiku odnosa koji, simbolički prikazani, mogu upućivati na skladanost ili pak neusklađenost odnosa između pojedinaca u interakciji. Grafički prikaz međudnosa upotrebom socijalnog atoma daje cjeloviti prikaz strukture interpersonalnih odnosa koji se ogledaju u empatičkoj povezanosti osobe sa bitnim joj ljudima bilo da su one daleko, blizu, žive ili mrtve (Moreno, 1934 prema Dayton, 2005). Mreže odnosa koje se uspostavljaju uvjetovane su različitim društvenim kontekstima u kojima se osoba nalazi te prikazivanje istih može uključivati širok spektar uloga i odnosa spram drugih ljudi, predmeta, ljubimaca, institucija ili pak poslovnih odnosa (Dayton, 2005).

Dobivanje uvida u grafički predočenu mrežu međudnosa koji oblikuju osobi blisku društvenu okolinu olakšava mogućnost prepoznavanja disfunkcionalnih odnosa koje osoba uspostavlja u interakciji sa okolinom što daje polazišnu točku za planiranje podrške u različitim sredinama bilo da se radi o odnosima unutar obitelji u prošlosti, sadašnjosti, o odnosu spram prijatelja ili poslovnih odnosa, odnosima u školi, odnosima u snovima ili pak o zamišljanju odnosa koje osoba želi izgraditi u budućnosti (Dayton, 2005).

Socijalni atom predstavlja najmanju i temeljnu strukturu društvenih odnosa koje čine društveni život osobe te ostvarivanjem sve većeg broja interakcija sa okolinom osoba proširuje krug ljudi koji čine njezin društveni život što u konačnici oblikuje društvo u cjelini kao jednu veliku grupu. Socijalni atom koji čini društveni život osobe ne predstavlja rigidnu strukturu odnosa koja nije podložna promjeni, već je također izložena učestalim promjenama, međutim zamjetno je kako se pojedini obrasci odnosa mogu opetovano pojavljivati bez obzira na promjene u socijalnom atomu. Uspostavljanje ravnoteže u odnosima u pogledu zadovoljstva reciprocitetom odnosa koji su uspostavljeni doprinosi uspostavljanju sociostaze pojedinca.

Sociostaza jest pojam koji je u upotrebu uveo sam Moreno te označava opetovano privlačenje i odbijanje između osoba koje su u interakciji pri čemu osoba uvijek nastoji uspostaviti ravnotežu i zadovoljstvo u pogledu uspostavljanja optimalne interakcije sa osobama u svojoj okolini. Uspostavljanje sociostaze odražava se i na emocionalnu uravnoteženost pojedinca, no jednako vrijedno je istaknuti kako izostanak sociostaze može prouzročiti pojavu intrapsihičkih napetosti koje se mogu negativno odraziti na zdravlje pojedinca (Nolte, 2014). Spontanost i kreativnost u izražavanju pojedinca predstavljaju glavne pokretače kojima se teži uspostavljanju

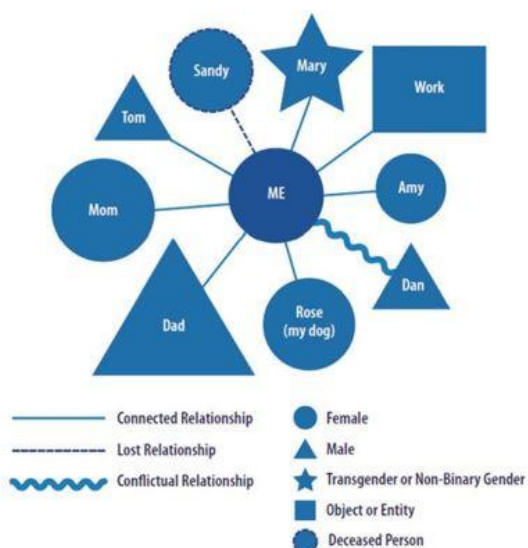
biopsihosocijalne homeostaze pojedinca, odnosno sociostaze (Costa i Conceição, 2020). Poticanje spontanosti i kreativnosti izražavanja pojedinca može biti od izrazite važnosti u sociometriji ili pak psihodrami posebice u fazi zagrijavanja članova grupe prije prelaska na akcijski dio psihodrame. Skiciranje socijalnog atoma može biti korisna aktivnost za zagrijavanje posebice kod osoba koje nailaze na teškoće u korištenju socijalnih vještina ili pak imaju izraženu socijalnu anksioznost čime im se olakšava konkretizaciju vlastitih zamisli o tome zamišljaju da će izgledati njihov odnos sa bliskim im osobama u svojoj budućnosti. Oblikovanje društvene okoline pojedinca blisko je povezana sa samom osobom koja se u njoj nalazi jednako koliko je osoba povezana sa svojim tijelom te je vrijedno zapaziti kako unatoč tome što promjene u odnosima između osobe i njezine okoline mogu dovesti do promjena unutar socijalnog atoma, mreža prethodno uspostavljenih odnosa teži očuvanju dosljednosti odnosa.

9.3. Tumačenje odnosa prikazanih socijalnim atomom

Upotreba različitih sociograma olakšava vizualno predočavanje dinamike odnosa između članova pojedine grupe ljudi. Uočavanje dinamike odnosa koja proizlazi iz strukture same grupe može doprinijeti lakšoj interpretaciji uzročno-posljedičnih odnosa kod ponašanja koja se pojavljuju u međuodnosu između članova grupe. Proučavanje dinamike međuljudskih odnosa kao takve ima široku primjenjivost u različitim društvenim grupama bilo da se radi o strukturi odnosa u različitim organizacijama u poslovnom svijetu, promjenama odnosa između zaposlenika prilikom proširivanja poslovanja, promjenama u vodstvu poslova ili pak proučavanje interakcija između učenika u razrednom okruženju (Wondershare EdrawMax, 2020).

U usporedbi sa upotrebom sociograma koji se usmjeravaju na ispitivanje dinamike međuodnosa između članova pojedine grupe, grafički prikaz socijalnog atoma teži vizualizaciji odnosa koji u središte interesa stavljaju pojedinca i njegovu subjektivnu percepciju odnosa uspostavljenih spram njegove društvene okoline. Grafičko prikazivanje odnosa pojedinca i okoline podrazumijeva upotrebu različitih simbola kojima se predočuju različite osobe i predmeti s kojima se osoba nalazi u interakciji jednako kao i simbola koji pojašnjavaju dinamiku odnosa (međusobno privlačenje ili odbijanje, konflikt).

Simboli koji se koriste u predočavanju odnosa između pojedinca i okoline nisu standardizirani, no učestala je upotreba različitih geometrijskih likova koji prikazuju različite osobe i predmete te različitih linija koje pobliže objašnjavaju međuodnos osoba. Različiti autori (Zeleny, 1949; Dayton, 2005; Campbell 2011) učestalo navode pojedine geometrijske likove i linije koje se koriste u izradi socijalnog atoma kao što su korištenje trokuta kao simbola za muškarca, kruga kao simbola žene, kvadrata koji simboliziraju predmete. Dodatni likovi također se mogu uvesti u upotrebu kako bi se prikazale transrodne osobe. Likovi obrubljeni isprekidanom linijom mogu označavati osobe koje su preminule. Promatrajući prostorni raspored likova na grafičkom prikazu vrijedno je zapaziti kako likovi koji su prikazani bliže u odnosu na pojedinca u središtu slike mogu ukazivati na blisku povezanost sa pojedinom osobom ili predmetom za razliku od onih koji su prikazani dalje i označavaju slabiju povezanost sa prikazanim osobama ili predmetima. Sama priroda i dinamika odnosa između pojedinca i okoline može se iskazati crtama različitih karakteristika pri čemu puna linija može označavati stabilan odnos između dviju strana koje su u skladnom međuodnosu, isprekidana linija može ukazivati na međusobno odbijanje i indiferentnost ili pak vijugava linija koja može ukazivati na konfliktnu prirodu odnosa između pojedinca i okoline. Navedeni odnosi prikazani simbolima pobliže su objašnjeni primjerom socijalnog atom na slici 2.



Slika 2 Grafički prikaz socijalnog atoma (Giaccomuci, 2021: 88)

Značenje simbola:

| | | | |
|-------|------------------|-------------------|------------------|
| — | stabilan odnos | ● | žena |
| - - - | prekinuti odnos | ▲ | muškarac |
| ~~~~~ | konfliktni odnos | ★ | transrodna osoba |
| | | ■ | predmet |
| | | ● (dashed border) | preminula osoba |

Vrijedno je istaknuti kako se grafički prikaz odnosa i osoba i objekata u socijalnom atomu ne mora striktno oslanjati na prikazanu učestalu shematiziranu upotrebu simbola za prikazivanje osoba i predmeta na slici, već se pojedinca, prema potrebi, potiče da prema vlastitom nahođenju odabere simbole koji bi najbolje osjećaje koje ima prema drugoj osobi osobi te kako doživljava samu interakciju sa tom osobom. Campbell (2011) napominje kako korištenje uobičajenih simbola (shematizirana upotreba geometrijskih likova prilikom crtanja socijalnog atoma) može biti odviše restriktivno za samoga pojedinca (u kontekstu psihodrame - protagonista) u nastojanju da u potpunosti izrazi svoje misli i osjećaje spram drugih osoba te se u tom smislu ističe važnost poticanja spontanosti i kreativnosti u izražavanju vlastitih misli upotrebom vlastitih simbola koji bi doprinijeli potpunijem razumijevanju način na koji protagonist percipira odnose koje ostvaruje u sebi bliskoj okolini. Simboli koji se pritom koriste mogu predstavljati manifestacije različitih bolesti (poremećaja prehrane, ovisnosti o drogama, kocki...) ili pak istodobno pratećih poremećaja (poremećaji ličnost, anksioznost...) kojima se može dodatno doprinijeti protagonistovom stjecanju potpunijeg uvida i razumijevanja situacije u kojoj se nalazi (Campbell, 2011). Stjecanje potpunijeg u dinamiku interpersonalnih odnosa koje protagonist ostvaruje u neposrednoj okolini također podrazumijeva razmatranje prostornog rasporeda likova predloženih socijalnim atomom.

Dayton (2005) ističe 7 bitnih obilježja socijalnog atoma koja u tu svrhu trebaju biti razmotrena među koje navodi:

1. Korištenje velikih i daleko postavljenih slika koje mogu predstavljati poteškoće u interakciji sa autoritetnim osobama.
2. Korištenje malenih i udaljenih slika koje mogu predstavljati osobe kojima protagonist ne pridaje veću važnost u svome životu.
3. Uočavanje preklapanja između pojedinih likova koji su predloženi socijalnim atomom gdje postoji potreba za potpunijim razumijevanjem međudnosa koji nisu u potpunosti diferencirani.
4. Izostavljanje likova pri čemu se postavlja pitanje zašto protagonist pribjegava izbacivanju pojedinih osoba iz svog socijalnog atoma

5. Korištenje horizontalnih i vertikalnih linija kojima protagonist može podijeliti likove prikazane socijalnim atomom na suprotne strane obzirom na različita obilježja ili pak razgraničiti prošlost i sadašnjost.
6. Korištenje više linija, mijenjanje i brisanje istih može označavati konfliktne odnose koji nisu u potpunosti razriješeni te zahtjevaju daljnju prorađu.
7. Prostorni raspored likova predloženih socijalnim atomom u odnosu prema protagonistu obzirom da blizina ili pak udaljenost likova spram protagonista mogu upućivati na bliskost uspostavljenih odnosa.
8. Položaj lika protagonista u odnosu na ostale likove prikazane u socijalnim atomom može ukazati na to protagonist percipira samoga sebe u odnosu spram drugih u svojoj društvenoj okolini.

Uočavanjem svih važnih obilježja dinamike interpersonalnih odnosa prikazanih socijalnim atomom pruža se mogućnost istraživanja konfliktnih odnosa kroz psihodramsku akciju. Međuodnosi prikazani socijalnim atomom mogu biti predložak za predočavanje istih na način da protagonist dodjeli odgovarajuće uloge različitim članovima grupe koje će potom biti utjelovljene i istražene primjenom različitih psihodramskih tehnika. Istraživanje odnosa može biti izvršeno kroz zamjenu uloga, zrcaljenje, upotrebu dvojnika koji može posredovati u izricanju misli koje je teško verbalizirati ili pak neku drugu od brojnih psihodramskih tehnika koja bi u tom trenutku na optimalan način omogućila ekspresiju protagonistovih stavova, misli i osjećaja u određenom trenutku. Istraživanje različitih međuodnosa odvija se i kroz slanje različitih neverbalnih poruka koje mogu biti izražene kroz promjenu posture ili pak promjenama u pozicioniranju na psihodramskoj sceni s ciljem stvaranja promjene u mreži odnosa prikazanoj socijalnim atomom. Akcijski pristup suočavanjem sa teškoćama pritom pruža mogućnost stvaranja promjene u do tada rigidnim obrascima ponašanja te pruža mogućnost konkretizacije promjene kroz psihodramsku akciju.

10. Zaključak

Svakodnevna interakcija pojedinca i okoline podrazumijeva upotrebu različitih društvenih uloga kako bi osoba bila u mogućnosti adekvatno odgovoriti na zahtjeve koje okolina stavlja pred njega, no nemogućnost u ispunjenja istih može predstavljati značajan stres. Razumijevanje dinamike interpersonalne komunikacije i konflikta koji se pritom mogu pojaviti predmet je zanimanja brojnih znanstvenih disciplina iz područja sociologije, komunikologije, psihologije i drugih društvenih disciplina koje teže kvantifikaciji ljudskog ponašanja. Teškoće koje uzrokuju disfunkcionalnost međusobne interakcije i komunikacije pritom ponekad nije moguće izraziti verbalizacijom ili adekvatno kvantificirati i objasniti znanstvenim metodama te se u tom smislu ističe posebna važnost iskustveno-akcijskog pristupa suočavanja sa konfliktnim sadržajem koje psihodrama omogućuje. Psihodrama vođena načelima holističkog pristupa sagledava sve aspekte biopsihosocijalnog funkcioniranja osobe u njegovoj svakodnevici te ih nastoji harmonizirati u odnosima pojedinca i okoline. Vrijednost psihodrame koja nudi iskustveno-akcijski pristup suočavanja sa konfliktima ogleda se u tome što ona nadilazi ograničenja svakodnevice u kojoj se osoba nalazi te poticanjem kreativnih potencijala pojedinca i spontanosti korištenjem mašte i imaginacije omogućuje konstruktivan pristup konfliktnom sadržaju sagledanom iz različitih perspektiva vodeći se načelom "sada i ovdje". U nastojanju razrješavanja konfliktnih situacija s kojima se osoba susreće u svakodnevnoj komunikaciji Moreno se udaljava od Freudove psihoanalitičke teorije koja patologiju u razvoju ličnosti pojedinca razmatra kao posljedicu nerazriješenih konflikata u ranijim fazama života osporavajući striktni determinizam ljudskog ponašanja koje je isključivo odraz uzročno posljedičnih odnosa iz prošlosti. Osporavajući determinizam ljudskog ponašanja Moreno naglašava duševni aspekt čovjekovog postojanja te se usmjerava na kvalitativne aspekte odnosa izraženih kroz komunikaciju između osoba opisujući ih različitim konceptima razvijenim u okviru psihodrame kao što su katarza, tele-fenomen ili pak istinski susret između osoba u interakciji. Dobrobiti psihodrame za pojedinca teško je kvantificirati te se ona očituje jedinstvenošću ekspresije potisnutih misli i osjećaja koje protagonist izražava kroz psihodramsku dramatizaciju pri čemu važnu ulogu u komunikaciji ima psihodramske tehnike igranja uloga, zamjene uloga, zrcaljenja i dvojnika. Akcijski pristup suočavanja sa teškoćama u komunikaciji u sklopu psihodrame pomaže pomaknuti stvarnosti uprizorivanjem svijeta mašte

čime se nadilaze ograničenja verbalizacije teškoća s kojima se pojedinac susreće u interakciji sa okolinom. Premda izražavanje te razumijevanje misli i osjećaja u komunikaciji sa okolinom nije moguće kvantificirati znanstvenim metodama ili ih u potpunosti izreći kako kroz verbalnu tako i neverbalnu komunikaciju Moreno u svojem obraćanju Freudu ukratko sažima cjelokupnu filozofiju psihodrame u pogledu razmatranja teškoća s kojima se osoba suočava u konfliktnim situacijama interpersonalne komunikacije tvrdeći:

„Doktore Freud, ja počinjem tamo gdje vi stojete. Vi upoznajete ljude u umjetnom okruženju vašeg ureda. Ja ih srećem na ulici i u njihovim domovima, u njihovom prirodnom okruženju. Vi analizirate njihove snove. Ja ih ohrabrujem da opet sanjaju. Vi klijente analizirate i dijelite ih na dijelove. Ja im dajem mogućnost da odglume svoje konfliktne uloge i pomožem im da se opet integriraju.“

(Moreno, 2011: 68)

11. Popis literature:

1. Afrić, V. (1988). Simbolički interakcionizam. *Revija za sociologiju*, 19(1-2), 1-13.
2. Alibegović, A. (2021) Čovjek i njegova okolina–osnovni pojmovi i problemi socijalne ekologije. *Razumijevanje društva*, 217-227. Fakultet političkih nauka-Univerzitet u Sarajevu.
3. Baim, C., Burmeister, J., Maciel, M. (Eds.). (2007). *Psychodrama: Advances in Theory and Practice* (Vol. 2). Routledge.
4. Barath, A., Matul, D., Sabljak, Lj. (1996). Korak po korak do oporavka: priručnik za kreativne susrete s djecom u ratnim i poslijeratnim vremenima, Tipex, Zagreb.
5. Blatner A. (2000). *Foundations of Psychodrama*. New York: Springer Publishing Company.
6. Boričević Maršanić, V., Zečević, I., Vukić, Z., Franić, T., Karapetrić Bolfan, Lj., Javornik, S. (2016): Uloga humora u medicini i djelovanje klaunova-doktora, *Soc. psihijat.*, 44, 22-31.
7. Bratko, D. (2008). *Psihologija*. Zagreb: Profil
8. Campbell, J. (2011). The use of art with social atoms in substance abuse treatment planning. *The Journal of Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy*, 60(1), 37-48.
9. Centar za psihodramu. (2016). Znanstvena utemeljenost psihodramske psihoterapije. Preuzeto 21.5.2022. s <https://www.centar-psihodrama.hr/znanstvena-utemeljenost-psihodramske-psihoterapije>
10. Cifrić, I. (1988). Kontekst socijalne ekologije. *Revija za sociologiju*, 19(1-2), 61-73.
11. Consedine, M. (2004). Transference, social atom and spontaneity. *Australian and Aotearoa New Zealand Psychodrama Association Journal*, (13), 36-41.

12. Costa, L. F., Conceição, M. I. G. (2020). Knowledge, intersubjectivity and social practices. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 28(3), 224-233.
13. Damanhour, M. (2018). The advantages and disadvantages of body language in Intercultural communication.
14. Davies, M. H. (2014). Dramatherapy and psychodrama. *Dramatherapy: Theory and Practice*, 1, 104.
15. Dayton, T. (2005). The Social Atom. In *The Living Stage. A Step by Step Guide to Psychodrama, Sociometry and Experiential Group Therapy*, 7, 83-98. Health Communications, Florida.
16. Dyé, A. (2015). Sophrology.
17. Đurić, Z., Veljković, J., Tomić, M. (2006). *Psychodrama: A Beginner's Guide*. Jessica Kingsley Publishers.
18. Fortuna, J. P. (2013). Promjena- promjena navika: Stav sofrologa i smjernice rada. Preuzeto 22.10.2021. s <https://moodle.srce.hr/2020-2021/mod/resource/view.php?id=1400507>.
19. Fulgosi, A. (1997). Psihologija ličnosti, teorije i istraživanja. Zagreb: Školska knjiga
20. Fürst, J. (2020). Role development in psychodrama training—Findings and challenges. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 19(1), 239-253.
21. Gershoni, J. (2011). Psychodrama (In Search of Meaning Through Action). In *The Initial Psychotherapy Interview* (pp. 283-299). Elsevier.
22. Giacomucci S. (2021) Psychodrama and Social Work Theory. In: Social Work, Sociometry, and Psychodrama. Psychodrama in Counselling, Coaching and Education, vol 1. Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-33-6342-7_6
23. Goffman, E., Moskovljević, J., i Spasić, I. (2000). *Kako se predstavljamo u svakodnevnom životu*. Geopoetika.
24. Gruden, Z. (2003). Pravi self-preduvjet stvaralaštva. *Nova prisutnost: časopis za intelektualna i duhovna pitanja*, 1(2), 295-298.

25. Guinagh, B. (1987). Catharsis and Cognition in Psychotherapy. In: Catharsis and Cognition in Psychotherapy. Springer, New York, NY. Preuzeto 21.5.2022. s https://doi.org/10.1007/978-1-4612-4776-0_12
26. Hartley, P. (2002). *Interpersonal Communication*. Routledge.
27. Howie, P. (n.d.). Psychodrama: The bare bones. Preuzeto 21.5.2022. s <https://www.psychodramaaustralia.edu.au/psychodrama-bare-bones-0>.
28. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, (2021). Katarza. Preuzeto 30.7.2021. s <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=30849>.
29. Hrvatsko strukovno nazivlje. (2013). Simbolički interakcionizam. Preuzeto 21.5.2022 s <http://struna.ihjj.hr/naziv/simbolicki-interakcionizam/25376/>.
30. Ivanović, N., Barun, I., i Jovanović, N. (2014). Art terapija–teorijske postavke, razvoj i klinička primjena. *Socijalna psihijatrija*, 42(3), 190-198.
31. Karp, M., Holmes, P., Tauvon, K. B. (Eds.). (1998). *The handbook of psychodrama*. Psychology Press.
32. Katz, L., McClelan D. (1997). Poticanje razvoja dječje socijalne kompetencije. Zagreb: Educa.
33. Kedem-Tahar, E., Felix-Kellermann, P. (1996). Psychodrama and drama therapy: A comparison. *The Arts in Psychotherapy*, 23(1), 27-36.
34. Kellermann, P. F. (1984). The place of catharsis in psychodrama. *Journal of group psychotherapy, psychodrama and sociometry*, 37(1), 1-13.
35. Kellermann, P. F. (1992). *Focus on psychodrama: The therapeutic aspects of psychodrama*. Jessica Kingsley Publishers.
36. Kellermann, P. F. (1994). Role reversal in psychodrama. *Psychodrama since Moreno: Innovations in theory and practice*, 263-279.
37. Kljunić, K., Capanec, M., i Šimleša, S. (2016). Imaju li hrvatska djeca urednog razvoja uistinu „urednu“ komunikaciju?. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 52(2), 1-10.

38. Krušić, V. (2002). Terapijske mogućnosti drame. In U Prstačić, M.(ur.): Art and Science in Life Potential Development: Proceedings of the International Symposium (269-281). Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Hrvatska udruga za psihosocijalnu onkologiju.
39. Kunczik, M., Zipfel, A., Rešetar, A., & Sušilović, D. (2006). Uvod u znanost o medijima i komunikologiju. Lipman, L. (2003). The triadic system: Sociometry, psychodrama, and group psychotherapy. *Psychodrama in the 21st century: Clinical and educational applications*, 3-13.
40. Lipman, L. (2003). The triadic system: Sociometry, psychodrama, and group psychotherapy. *Psychodrama in the 21st century: Clinical and educational applications*, 3-13.
41. Ljutić, T., Gros Popović D., Šikman Ljutić Z. (2014): Selektivne perceptivno-motoričke, glazbeno-ritmičke stimulacije i grafomotorna aktivnost djeteta s cerebralnom paralizom. Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja. Vol 50, 2, 30-42.
42. McNiff, S. (2006). Expressive Therapies. Guilford Press.
43. Miholić, D., Prstačić, M., Nikolić, B. (2013). Art/ekspresivne terapije i sofrologija u analizi mehanizama suočavanja u djeteta s malignim oboljenjem. Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja, 49, 73-84.
44. Moreno, J. L. (1941). Foundations of Sociometry: An Introduction. *Sociometry*, 4(1), 15–35. <https://doi.org/10.2307/2785363>.
45. Moreno, J. L. (1946). Psychodrama (Vol. 1). New York: Beacon House.
46. Moreno, J. L. (2011). The autobiography of JL Moreno (abridged). *United Kingdom: North-West Psychodrama Association*.
47. Moreno, J. L. (n. d.). Psychodrama and Sociodrama. Preuzeto 18.10.2021. s [Psychodrama and Sociodrama - Trial Lawyer's College - SLIDELEGEND.COM](#).
48. Moreno, Z. T. (1987). Psychodrama, role theory, and the concept of the social atom. In *The Evolution of Psychotherapy: The 1st Conference*, 341-358. Routledge.

49. Nikić, M. (2005). Upoznaj samog sebe Psihološko-duhovna analiza. *Obnovljeni život: časopis za filozofiju i religijske znanosti*, 60(1), 91-103.
50. Nolte, J. (2014). *The philosophy, theory and methods of JL Moreno: The man who tried to become god*. Routledge.
51. On-line tečaj Menadžerske vještine. (2022). Komunikacija-osnova egzistencije. Preuzeto 21.5.2022. s <https://oncmz.dashofer.hr/onb/33/lekcija-1-komunikacija-osnova-egzistencije-uniqueidmRRWSbk196E4DjKFq6pChMGw1ylb5yu2cv92txex5fpg9-bMPOX8w/>.
52. Pearson, J. C., Nelson, P. E., Titsworth, S., Hosek, A. M. (2021). *Human communication*.
53. Pendzik, S. (2006). On dramatic reality and its therapeutic function in drama therapy. *The arts in psychotherapy*, 33(4), 271-280.
54. Pernar, M., Frančišković, T. (ur.) (2008). Psihološki razvoj čovjeka. Rijeka. Sveučilište u Rijeci-Medicinski fakultet.
55. Pio-Abreu, J. L., Villares-Oliveira, C. (2013). How does psychodrama work?: how theory is embedded in the psychodramatic method. In *Psychodrama*, 151-162. Routledge.
56. Prstačić, M., Martinec, R. (1992). Terapija i kreativnost u jedinstvu duha i tijela. *Defektologija*, 28(1-2), 181-188.
57. Røine, E. (1997). *Psychodrama: Group psychotherapy as experimental theatre : illustrated by Ken Sprague*. London: Jessica Kingsley.
58. Ruscombe-King, G. (1998). The sharing. *The handbook of psychodrama*, 167-188.
59. Schwarz, F. (2014.). Sokratova živa filozofija. Nova akropola- za boljeg čovjeka i bolji svijet. Preuzeto 4.1.2021. s <https://nova-akropola.com/filozofija-i-psihologija/filozofija/sokratova-ziva-filozofija/>.
60. Sicard, S. (2009). Rak i sofrologija. *Psycho-Oncol.*, 3, 184-187.
61. Sofradžija, H., i Turnšek, M. (2021) Socijalna interakcija i iskustvo drugog.

62. Supek, R., Kroflin, L., Nola, D., Posilović, A. (1987). *Dijete i kreativnost*. Zagreb: *Globus*.
63. Škrbina, D. (2013). *Art terapija i kreativnost*. Zagreb: Veble commerce.
64. The Australian and Aotearoa New Zealand Psychodrama Association (2022). Sociometry. Preuzeto 25.4.2022. s <https://aanzpa.org/about-psychodrama/sociometry/>.
65. The Forms of Human Communication (2014). Preuzeto 13.4.2022. s <https://wecommunication.blogspot.com/2014/06/the-forms-of-human-communication.html>.
66. Thpanorama. (2019). Simbolički interakcionizam prema Blumeru, Meadu, Goffmanu i Weberu. Preuzeto 21.5.2022. s <https://hr.thpanorama.com/articles/ciencia/interaccionismo-simblico-segn-blumer-mead-goffman-y-weber.html>.
67. Toeman, Z. (1946). Clinical Psychodrama: Auxiliary Ego Double and Mirror Techniques. *Sociometry*, 9(2/3), 178–183. <https://doi.org/10.2307/2785002>
68. Umbreit, M. S. (2006). *Mediating interpersonal conflicts: A pathway to peace*. Eugene, Oregon: Wipf & Stock Publishers.
69. Van Dusen, W. (1975) Invoking the actual - The phenomenology of schizophrenic existence. In Stevens, J.O. (Ed) *Gestalt is*. New York: Bantam Book.
70. Von Ameln, F., Becker-Ebel, J. (2020). *Fundamentals of psychodrama*. Singapore: Springer.
71. Wieser, M., Fontaine, P., Tauvon, L., Teszary, J. (2005). Scientific validation of psychodrama therapy. *Fifteen replies*.
72. Wilkins, P. (1999). *Psychodrama*. Sage.
73. Williams, A. (1998). Therapeutic landscapes in holistic medicine. *Social Science & Medicine*, 46(9), 1193-1203.
74. Wilson, T. (1984). Sharing in a psychodrama as a directed experience.

75. Wondershare EdrawMax. (2020). What Is Sociogram. Preuzeto 22.5.2022. s
<https://www.edrawmax.com/article/what-is-sociogram.html>
76. Zeig, J. K. (2015). *Evolution Of Psychotherapy: The 1st Conference*. Routledge.
77. Zeleny, L. D. (1949). A Note on the Social Atom-An Illustration. *Sociometry*, 12(4),
341–343. <https://doi.org/10.2307/2785601>.

