

# **MENTALNO ZDRAVLJE U ZAJEDNICI**

Tematski zbornik radova

Studentski kulturni centar Niš, 2017.

*Tematski zbornik radova „Mentalno zdravlje u zajednici“*

**MENTALNO ZDRAVLJE U ZAJEDNICI**

Tematski zbornik radova

Prvo izdanje, Niš 2017.

**REDAKCIJA ZBORNIKA: prof. dr Zvezdan Arsić, doc. dr Bijana Jaredić, doc. dr Jelena Davidović-Rakić, doc. dr Olivera Radović** (Univerzitet u Prištini sa privremenim sedištem u Kosovskoj Mitrovici, Filozofski fakultet), **doc. dr Kristina Ranđelović, doc. dr Jelena Opsenica Kostić, prof. dr Nebojša Milićević** (Filozofski fakultet Univerziteta u Nišu)

*Recenzenti:*

**doc. dr Dušan Todorović  
doc. dr Milica Mitrović  
doc. dr Dušan Ranđelović**

*Izdavač:*

**Studentski kulturni centar Niš**

*Za izdavača:*

**Dragana Petković, direktor**

*Saizdavač:*

**Filozofski fakultet Univerziteta u Nišu**

*Urednik:*

**Aleksandar Blagojević**

*Urednik izdanja:*

**prof. dr Bojana Dimitrijević**

*Tehnički urednik:*

**Milica Ognjanović**

*Tiraž:*

**100**

*Štampa:*

**Medivest KT, Niš**

**ISBN 978-86-7757-241-9**

**Jelena Jovanović<sup>8</sup>**

*Psihološko savjetovalište za mlade Univerziteta “Bijeljina”*

**Aleksandra Popović**

*Psihološko savjetovalište za studente Studentskog kulturnog centra Niš*

## PRIMENA PSIHODRAME U RADU SA MLADIMA U ZAJEDNICI

### Rezime

Široka i dugogodišnja primena psihodrame u radu sa mladima unutar zajednice, potvrdila se kao dobar izbor. U radu će biti reči o psihodrami kao jednoj od vrsta psihoterapije i njenim osnovnim pojmovima, metodama i tehnikama. Primenljivost u individualnom psihoterapijskom radu i u radu sa grupom, osnovna su prednost psihodramskog pristupa.

Podsticanje kreativnosti i spontanosti svake osobe, uvežbavanje socijalnih kontakata unutar grupe i njihovo prenošenje "u stvarni svet", jačanje kapaciteta osobe, reparacija određenih delova ličnosti neki su od ciljeva psihodramske psihoterapije. Spontanost oslobađa kreativnost, dovodi do osećaja zadovoljstva i pozitivno utiče na rast i razvoj ličnosti. Psihodrama nudi mladoj osobi mogućnost istraživanja u "kao da" svetu i daje joj slobodu da bez prinude, verbalizuje lične probleme i isproba se u različitim budućim ličnim i profesionalnim ulogama. Psihodrama je našla primenu u mnogobrojnim aktivnostima Psihološkog savetovališta za studente Studentskog kulturnog centra Niš, u radu sa klijentima (individualno i u iskustvenim terapijskim grupama), tako i u radu sa volonterima Savetovališta. Još neke od primena psihodrame su: radionice za mlade (iskustvene, tematske, profesionalna orijentacija), u radu sa osuđenim licima, prosvetnim radnicima i dr.

Rezultati istraživanja i višegodišnje iskustvo u radu Savetovališta u Nišu primer su dobrog modela i prakse koja se još jednom potvrdila u realizaciji projekta u okviru Univerziteta "Bijeljina" gde je osnovano Psihološko savjetovalište za mlade. Iskustveni terapijski rad, bilo grupni ili individualni, prevazilazi jednokratne i konkretne intervencije, jer mladi u kontinuiranom psihoterapijskom procesu mogu dobiti mnogo više, mogu naučiti kako da prepoznaju problem, pronađu adekvatno rešenje i povezujući sa prethodnim, to iskustvo koriste i u budućim životnim situacijama.

**Ključne reči:** mladi, mentalno zdravlje, terapija, zajednica

### Šta je psihodrama?

Psihodrama je akcioni oblik individualne i grupne psihoterapije u kojem se životne situacije pojedinca odigravaju na takozvanoj „sceni“ uz pomoć članova grupe, gde telesni pokret i blizina ili udaljenost između likova govore više o odnosima nego bilo kakve reči. To je psihoterapijski metod u kome se klijenti podstiču da nastave i upotpune svoje postupke, delovanje, akcije kroz dramatisaciju, igranje uloga i dramsku self – prezentaciju (Kellermann, 1992).

Psihodrama ima tradiciju dugu skoro 100 godina, od 1920. kada je njen kreator, J.L. Moreno u Beču formirao teatar spontanosti, koji se smatra pretečom psihodramskog teatra. Kod nas se prvi put pojavljuje 1986. godine, kada je Dušan Potkonjak, neuropsihijatar, osnovao prvu edukativnu psihodramsku grupu (Tadic, 2004).

---

<sup>8</sup> jelenajov81@yahoo.com

## *Tematski zbornik radova „Mentalno zdravlje u zajednici“*

Jakob Levy Moreno, inspirisan scenskim radom i dečijom igrom, smatrao je da se psihodrama oslanja na unutrašnji potencijal svakog klijenta, snagu koju ima u sebi i na kreativnost i spontanost, sa kojima se svi radamo, ali se u toku života udaljavamo od njih. Moreno definiše psihodramu kao nauku koja istražuje “istinu” dramskim metodama, bavi se interpersonalnim odnosima i privatnim svetom (Đurić, Veljković, 2003).

Scensko odigravanje omogućuje protagonisti psihodrame da izvede ili dovrši ono što u životu nije mogao, nije znao ili možda nije smeo, otkrivajući tako sopstvena ograničenja i učeći kako da slobodno izražava misli i osećanja kroz svoje ponašanje. Ne postoji dramski tekst, već se prizori odigravaju onako kako ih osoba doživljava, „kao da“ su stvarni upravo ovde i sada. Što znači da osoba ne prepričava ono što je bilo nego to oživljava na sceni kao da se dešava sada i ovde. Na ovaj način osoba čini dostupnom prošlost, sopstvene autentične doživljaje, misli, osećanja i reakcije koje prate te događaje, za rad na njima, a kroz reči, govor tela, pokret i međusobnu udaljenost likova, istražuje ljudske relacije i upoznaje sopstvenu ličnost.

Ono po čemu je psihodrama specifična u odnosu na druge vrste psihoterapije jeste to što se u njoj o problemima ne razgovara samo verbalnim metodama, već se u njoj odigravaju značajni događaji, doživljaji, problemi, konflikti, snovi, fantazije i strahovi pojedinca, individualno ili uz pomoć članova terapijske grupe (Đurić, Veljković, 2003).

Psihodramska terapija je usmerena na zdrave potencijale ličnosti i može biti način da se stekne značajno emocionalno iskustvo i razvije spontanost i kreativnost klijenta čime se redukuje anksioznost koja se nalazi u osnovi mnogih poremećaja. U psihodrami nema ni koncepta zdravlja (normalnosti) ni patologije, što joj daje mogućnost široke primene sa različitim populacijama i raznim vrstama problema. Ovo je posebno značajno u radu sa mladim osobama, koje ne posmatra iz pozicije kliničke dijagnoze, čime se izbegava etiketiranje i stigmatizacija.

Za učestvovanje u psihodrami, nije potrebno nikakvo glumačko, niti terapijsko i teorijsko predznanje jer osoba donosi svoje autentično iskustvo i prikazuje ga onako kako ga ona doživljava.

### **Osnovni pojmovi u psihodrami**

U ovom delu rada više pažnje biće posvećeno objašnjenju osnovnih pojmova psihodrame.

Protagonista - član grupe, koji u akcionom delu iznosi svoj problem.

Direktor, voditelj, reditelj - psihodramski terapeut, vođa grupe, koji analizira proces, organizuje scenu i vodi dramsku akciju, ali se istovremeno i sam uključuje podržavajući grupu da istražuje.

Pomoćne ličnosti - član grupe ili više njih koji se uključuju u psihodramu protagoniste koji mu, ulazeći u uloge bitnih likova iz njegovog života, pomažu da ih “oživi”.

Publika - deo grupe koji nije direktno uključen u akciju već je posmatra sa strane. Iz publike se biraju pomoćne ličnosti.

Scena - prostorija ili odvojen deo prostorije u kome se odigrava psihodramska akcija, gde protagonista predstavlja deo životne priče uz pomoć raspoloživih rekvizita (predmeta, stolica, marama i dr.)

Zamena uloga - osnovna psihodramska tehnika, koja omogućava protagonisti da uđe u ulogu drugih učesnika interakcije i na taj način sagleda doživljaj drugog, ali i da istovremeno vidi sebe očima drugog.

Telos, tele fenomen - osećanja koja se prenose sa jedne osobe na drugu i omogućavaju međusobno razumevanje i bez izgovorenog sadržaja. To je autentičan i spontan odnos dva ljudska bića u konkretnoj jedinici vremena i uključuje zbir svih realnih i fantazijskih aspekata u percepciji objekta, empatiju, nemi reciprocitet, grupnu koheziju, interpersonalnu senzitivnost, preferencije u komunikaciji (Erić, 2002).

Katarza - zauzima centralno mesto u psihodramskom procesu. Podrazumeva emocionalno oslobađanje (u psihoanalitičkom smislu isto što i abreakcija). Tokom katarze protagonista doživljava iskustva, donoseći potisnute ideje, osećanja, želje i sećanja iz prošlosti u svest (Kutter, 1999).

### **Uloge**

Koncept mentalnog zdravlja Moreno je bazirao na ideji da se svaka ličnost sastoji iz više uloga i da je cilj svake osobe da razvije što širi repertoar uloga. Teorija uloga čoveka posmatra kao igrača uloga. To znači da čovekova ličnost nastaje iz uloga i da one nisu urođene (Đurić, Veljković, 2003).

Najveći broj dečijih igara podrazumeva oprobavanje u određenim ulogama, istraživanje i otkrivanje novih uloga. Obzirom da je dete obdareno velikim stepenom spontanosti, ono u igri lako i brzo menja uloge, dodeljujući sebi različite uloge koje oživljava. To je način da istraži svet oko sebe i sopstvene veze sa njim. Međutim, čovek se tokom odrastanja ograničava na određen broj uloga koji je manji od onog koji bi mogao da preuzme kada bi se oslobodili njegovi potencijali, pre svega, spontanost i kreativnost. Sazrevanje podrazumeva potrebu da čovek prihvata sve veći broj uloga, da prelazi iz jednih u druge.

## Tematski zbornik radova „Mentalno zdravlje u zajednici“

Uloga je autentična samo ako je spontana. Proradom uloga saznajemo o potisnutom, otkrivamo nesvesne fantazije, emocije koje utiču na naše ponašanje u određenim odnosima. U psihodrami, koncept uloge obuhvata i prožima sve dimenzije života, a igranje uloga ima terapijski značaj.

Koncept uloge je samo jedan od aspekata Morenove teorije, kojom se ovom prilikom detaljnije nećemo baviti.

### Psihodramske tehnike

Osnovna psihodramska tehnika je igranje uloga u okviru koje se otkrivaju naše fantazije o sebi i drugima. Ostale tehnike su:

- Ogledanje
- Dubliranje
- Ponovno odigravanje
- Upotpunjenje akcije
- Nadogradnja realnosti (Đurić, Veljković, 2003).

### Ciljevi psihodrame

Podsticanje kreativnosti i spontanosti svake osobe, uvežbavanje socijalnih kontakata unutar grupe i njihovo prenošenje "u stvarni svet", jačanje kapaciteta osobe, reparacija određenih delova ličnosti neki su od ciljeva psihodramske psihoterapije, kao i:

- bolje razumevanje sopstvenih potreba, osećanja, postupaka, interpersonalnih relacija,
- korigovanje emocionalnog iskustva,
- postizanje uvida,
- bolja realizacija postojećih uloga,
- proširenje repertoara ličnih uloga,
- odbacivanje i prihvatanje novih uloga,
- razvijanje spontanosti, kreativnosti i sposobnosti da se preuzmu određene uloge u životu (Jalom, 2014).

### Zašto je psihodrama terapija izbora u radu sa mladima?

Moreno je smatrao da se psihodrama može primenjivati sa gotovo svim dijagnostičkim grupama. Starosna dob klijenata kreće se između 20 i 50 godina, ali je moguće raditi sa mlađim, odnosno starijim uzrastima. Klijenti mogu biti istog ili različitog pola, poželjno je da struktura grupe bude heterogena, jer to više odražava "spoljnu" realnost i podstiče ispoljavanje raznovrsnijih sadržaja klijenata.

Za mlade je realnost je puno rigidnija nego za odrasle, što je dobar razlog njihove impulsivnosti. Moć donošenja odluka, promena pravila, izricanje nagrade i kazne, sve to leži u rukama odraslih (<https://www.psihoterapija-psihodrama.com/portfolio/psihodramske-radionice-za-adolescente/>).

Uprkos emotivnoj nesigurnosti i pojačanom doživljaju nezaštićenosti, mladi imaju snažnu i autentičnu potrebu da upoznaju sebe samog i razviju svoju ličnost. I sami "u tranziciji", u vremenu tranzicije suočavaju se sa promenama koje zapažaju u sebi, ali i u svetu oko sebe, što prouzrokuje teškoće u pokušaju da ostvare neodložne ciljeve poput: kako da izađu na kraj sa svojim nagonima (seksualnim, agresivnim), kako da uspostave odnose sa svojim vršnjacima, kako da razreše odnose sa roditeljima i dostignu socijalni i ekonomski položaj odraslih, kako da steknu poverenje u sebe i izgrade sistem vrednosti koji osmišljava život (Jerotić, 2009).

Adolescencija je prirodno razdoblje ekstrema, a psihodramske radionice, iskustveno-terapijske i otvorene grupe, mogu biti sigurno mesto za istraživanje tih ekstrema i frustracija nastalih između unutrašnjih potreba mladih i spoljašnjih zahteva, koji su često konfliktni i dvostruki u merilima ("Odrasti već jednom/Nisi dovoljno veliki za tako nešto"). Težnja mlade osobe da uspostavi ravnotežu između osećanja i razuma, može poslužiti kao korisna šansa i izazov u individualizaciji (Jerotić, 2009).

Zato ovakve grupe mogu biti mesta, gde mladi potpunije upoznaju sebe, aktivirajući kreativne moći samoostvarenja i sposobnosti samorazvoja. Prema Jalomu „terapija je kao proba kostima za život“, a psihodrama u velikoj meri predstavlja probu za različite životne situacije. Zerka Moreno je jednom prilikom nazvala psihodramu "nekažnjavajućom laboratorijom za učenje životnih veština".

Mogućnost istraživanja u "kao da" svetu daje mladoj osobi slobodu da bez prinude, verbalizuje lične probleme, poteškoće ili interese, ali i mogućnost da se se isproba u različitim budućim ličnim i profesionalnim

ulogama. Spontanost oslobađa kreativnost mlade osobe, dovodi do osećaja zadovoljstva i pozitivno utiče na rast i razvoj ličnosti.

### **Psihodrama u Psihološkom savetovalištu za studente/mlade**

Psihološko savetovalište za studente osnovano je u Nišu 2005. godine kao projekat Saveza studenata Univerziteta u Nišu i Udruženja studenata psihologije "PsihoN", a podržano od strane Studentskog Kulturnog Centra, Studentskog Centra, Ministarstva prosvete i Sporta Republike Srbije kao i Rektorata Univerziteta u Nišu i Studentskog parlamenta niškog Univerziteta. Rad Savetovališta obavlja se u prostorijama Saveza studenata Univerziteta, u Šumatovačkoj ulici bb.

Od januara 2014. godine, Psihološko savetovalište za studente obavlja svoje aktivnosti pri Studentskom kulturnom centru Niš (<http://www.savetni.org>).

Pored osnovnog cilja pružanja psihološke pomoći studentima, rad Savetovališta ima za cilj i osveščivanje mladih i celokupnog društva po pitanjima prevencije u oblasti mentalnog zdravlja. Prevažno je namenjeno studentima Univerziteta u Nišu i poput svojevrsnog servisa za mlade, bavi se pružanjem psihološke pomoći u vankliničkim uslovima, gde nema uobičajnog etiketiranja i stigmatizacije (Jovanović, 2016).

Neposredni korisnici usluga savetovališta su studenti i mladi uključeni u psihološki tretman (kroz individualni i grupni terapijski rad), putem direktnog kontakta sa volonterima savetovališta (direktno savetovanje, SOS-telefon i internet savetovalište), dok su posredni korisnici, studenti i mladi uključeni u rad (putem tribina, predavanja, radionica, okruglih stolova i sl.).

Tokom dvanaest i po godina svog postojanja, Savetovalište je uspelo da senzibilise znatan broj mladih za probleme mentalnog zdravlja, ali i da ih osposobi za prepoznavanje psihičkih smetnji i ohrabri da potraže psihološku pomoć u rešavanju problema svakodnevnog života.

Nakon više od dve stotine realizovanih aktivnosti iz oblasti prevencije mentalnog zdravlja njegova je misija ostala ista - briga o očuvanju i unapređenju mentalnog zdravlja mladih u Nišu. Osim što je unapredilo kvalitet rada sa klijentima, Savetovalište je istovremeno poboljšalo svoju unutrašnju organizaciju i radilo na edukaciji i jačanju individualnih kapaciteta svojih volontera.

Da ovakav način rada predstavlja jedan od vodećih preporučenih oblika pružanja psihološke pomoći, dokaz je činjenica da je Savetovalište ovog tipa, postalo uzor za formiranje prvog Univerzitetskog psihološkog savetovališta u regionu - Psihološkog savetovališta za mlade Univerziteta „Bijeljina“. Ovo savetovalište nastalo je kao projekat Univerziteta „Bijeljina“ i plod uspešne saradnje Univerziteta „Bijeljina“ i Studentskog Kulturnog Centra Niš.

Psihološko savetovalište za mlade Univerziteta „Bijeljina“, kao jedino Univerzitetsko psihološko savetovalište u Republici Srpskoj, od oktobra 2013. godine, aktivno radi na zaštiti i unapređenju mentalnog zdravlja mladih Bijeljine, kako putem pružanja psihološke pomoći mladima tako i organizacijom različitih edukativnih i istraživačkih aktivnosti sa aktuelnim temama mlade populacije. Psihološko savetovalište za mlade je namenjeno kako studentima svih Univerziteta u Bijeljini, tako i učenicima srednjih i osnovnih škola (<http://www.ubn.rs.ba/savjetovaliste/>).

### **Najčešći problemi mladih**

Na osnovu empirijskog istraživanja Savetovališta u Nišu, baziranog na podacima koji su dobijeni od studenata koji su bili klijenti u okviru direktnog savetovanja tokom 2012. godine, najčešći problemi zbog kojih se javljaju studenti koji su koristili uslugu direktnog savetovanja su vezani za funkcionisanje na fakultetu, zatim problemi sa učenjem, sa organizovanjem radnih aktivnosti i obaveza, nezadovoljstvo izborom fakulteta, problemi sa koncentracijom, problemi u interpersonalnoj sferi, odnosima sa profesorima i kolegama, problemi u vezi sa adaptacijom na nove uslove, ali su dosta učestali granični i anksiozni poremećaji (panični poremećaj, agorafobija, socijalna fobija, generalizovani anksiozni poremećaj, OKP i dr). Prisutni su i različiti emocionalni problemi, problemi u vezi (usamljenost, nedostatak seksualnih odnosa, impotencija/frigidnost), kao i depresivno raspoloženje usled gubitka bliske osobe, odlaska iz roditeljskog doma radi studiranja, raskida emocionalne veze i dr (Jovanović, 2016).

Od sociodemografskih odlika osoba koje su se obratile za ovu vrstu psihološke pomoći dominiraju ženski pol, nezaposlena lica i osobe koje su u vezi ili braku i koje imaju stalni boravak u Nišu. Na početku rada savetovališta, primetno veći broj devojak se, u odnosu na pripadnike muške populacije, obraćao za psihološku

pomoć, ali i posećivao edukativne aktivnosti Savetovališta. Posljednjih godina se taj trend menja i sve veći broj momaka se javlja za usluge direktnog savetovanja. Paralelno sa trendom porasta klijenata muškog pola i promenom svesti o potrebi za psihološkoj pomoći među pripadnicima muške populacije rastao je i broj volontera muškog pola.

Psihološko savjetovanište za mlade u Bijeljini je u okviru svojih redovnih aktivnosti, u februaru 2014. godine, realizovalo istraživanje o aktuelnim problemima i potrebama mladih Bijeljine. U istraživanju je učestvovalo 1023 učenika završnih godina srednjih škola iz četiri različite škole (gimnazije, ekonomske, tehničke i medicinske i poljoprivredne škole) na teritoriji grada Bijeljina.

Dobijeni rezultati govore o mentalnom zdravlju mladih i njihovim aktuelnim problemima i potrebama i ukazuju na visoku potrebu mladih za postojanjem psihološkog savetovališta (više od polovine ispitanika povremeno, često ili svakodnevno ima potrebu da razgovara sa psihologom), kao i da više od polovine ispitanika želi da učestvuje u seminarima, tribinama i radionicama koje bi organizovalo savjetovanište. Ovi rezultati potvrđuju značaj jednog ovakvog Savjetovaništa koje bi preuzelo brigu o psihološkim problemima mlade populacije, ali je sa druge strane, evidentna disproporcija u potrebama za psihološkom pomoći i stvarno ostvarenoj psihološkoj pomoći.

Na osnovu dosadašnjeg rada Psihološkog Savjetovaništa za mlade Univerziteta „Bijeljina“, može se reći da se priroda problema ne razlikuje puno od problema sa kojima se za pomoć obraćaju mladi u Nišu, što nije iznenađujuće, s obzirom da se mladi Niša, kao i Bijeljine, nalaze u periodu adolescencije, dobu razvoja i velikih promena, za koji je ova vrsta problema i karakteristična.

Najveći broj korisnika usluga direktnog savetovanja Savjetovaništa se javlja putem društvenih mreža, što nije trend u Nišu, dok se znatno manji broj mladih ljudi odlučuje da na svojim problemima radi u direktnom kontaktu sa psihoterapeutom. Razlog za to možemo naći u specifičnostima zatvorene, mnogonacionalne sredine, opterećene traumatičnim događajima, brojnim ratovima, poplavama, migracijama stanovništva, ali i neophodnosti kontinuiranog rada na razbijanju predrasuda za traženje psihološke pomoći.

Kako bi se izašlo u susret potrebama mlade populacije, neophodno je sprovesti preventivni rad na razbijanju predrasuda kao prepreke za traženje psihološke pomoći, kako kroz organizaciju tribina seminara, radionica, otvorenih grupa, sajмова mentalnog zdravlja, tako i kroz savetodavni rad sa mladima (individualni i grupni psihoterapijski rad).

Dobijeni rezultati, ali i višegodišnje iskustvo u radu Savetovališta u Nišu, se mogu iskoristiti kao dobar model za planiranje budućih aktivnosti u cilju rešavanja aktuelnih problema mladih, zadovoljenja njihovih potreba, ali i prevencije, zaštite i unapređenja njihovog mentalnog zdravlja.

### **Primena psihodrame u radu Psihološkog savetovališta za studente**

#### ***Primena psihodrame u individualnom psihoterapijskom radu***

U Psihološkom savetovalištu za studente Studentskog kulturnog centra Niš, mladima su dostupne različite vrste grupne i individualne terapije, između ostalog i psihodrama. Svoje prednosti u radu sa mladima, psihodrama ostvaruje u okviru individualnog terapijskog tretmana kao i u okviru grupne psihoterapije. Doživljaji tokom psihodramskih susreta na specifičan i diferencijalan način aktiviraju ljudsku kreativnost, pomažući u radu na konfliktima i u pronalaženju novih rešenja.

U individualnom tretmanu postoje dva pristupa: somato-psihička aktivnost, koja se ostvaruje na psihodramskoj sceni u psihoterapijskom prostoru i metaperspektivna simbolizacija kao scenska aktivnost.

Somato-psihička aktivnost je svako igranje uloga koja se ostvaruje na psihoterapijskoj sceni, bilo da je reč o sceni usmerenoj na rad sa protagonistom ili kada se odvija terapijski rad pomoću praznih stolica individualne psihodrame. Za vreme psihodrame koja je usmerena na protagonistu, klijent radi na razrešenju svojih konflikata tako što ih konkretizuje, scenski prikazuje svoj unutrašnji svet i prihvata različite uloge sa svim somato-psihičkim osobinama ili se identifikuje sa stavom druge osobe zamenom uloga (Holmes, 1992; preuzeto sa <https://www.ups.hr/individualna-psihodrama/>).

Somato-psihička scenska aktivnost se pokazala kao najbolja metoda za rad sa grupom i konfliktima koji nastaju zbog problema u adaptaciji u međuljudskim odnosima, samoaktualizaciji, kao i kod depresivne neuroze, produženog stanja žalosti ili konflikta odvajanja (Krüger, 2003; preuzeto sa <https://www.ups.hr/individualna-psihodrama/>).

Metaperspektivna simbolizacija predstavlja klasičan oblik individualnog terapijskog rada i podrazumeva da protagonista projekuje i konkretizuje svoj unutrašnji svet na površinu radnog stola ili poda. Na osnovu principa scenskog postavljanja, klijent uz pomoć terapeuta stvara simboličnu sliku o svojim intrapsihičkim doživljajima i procesu, koristeći maramu, trake, kamenčiće, drvene kocke, figurice (Pruckner, 2004; preuzeto sa <https://www.ups.hr/individualna-psihodrama/>). Na ovaj način klijent konkretizuje delove sopstvene ličnosti, svoje uloge, osećanja, važne osobe, predmete, ali i teškoće. Sve ono što se iznese za vreme terapijskog susreta u

simboličnoj formi postaje vidljivo i poprima konkretnu formu, čime se dobija duševni pejzaž (Rojas-Bermudez, 2003; preuzeto sa <https://www.upsa.hr/individualna-psihodrama/>). Često se dešava da klijenti poželevaju da “slikaju” svoju kreaciju, ili traže dodatno vreme da bi je memorisali.

Ovakav način rada na sebi poboljšava uspešnost u rešavanju konflikata, kompetenciju, uvidajnost klijenta i utiče na rast i jačanje snaga ličnosti. Preporučuje se kod traumatizovanih, narcističkih i destruktivnih klijenata, prilikom intervencije u slučaju krize, klijenata koji imaju teškoće u rešavanju konflikata usled nedovoljno izgrađenih ego funkcija, kod bolesti zavisnosti (Rudolf, 2006; preuzeto sa <https://www.upsa.hr/individualna-psihodrama/>).

### **Primena psihodrame u radu sa grupom**

#### **O grupi**

Grupni terapijski rad podrazumeva mogućnost za formiranje iskustvenih grupa, koje se sastaju jednom nedeljno i gde članovi imaju priliku da u sigurnom okruženju, kakva je terapijska grupa, rade na svojim problemima. Grupa je od višestruke važnosti jer obezbeđuje podržavajuću klimu koja je potrebna članovima za iznošenje i rad na svojim poteškoćama. Grupa je i polje na kome se uspostavljaju različite interpersonalne relacije što omogućava identifikaciju i razumevanje interpersonalnih relacija u životu članova grupe, ali ona je i mesto na kome se mogu uspostaviti nove, kvalitetne i autentične međuljudske interakcije. Grupa imitira uslove šireg okruženja, ona ostaje sigurno mesto u kome protagonista može bezbedno da eksperimentiše, isprobava nove strategije ponašanja, igra nove uloge, ili ih igra na nov način. Grupu čine psihodramski terapeut ili direktor, koterapeut i članovi grupe koji sede u krugu od kojih je jedan u ulozi protagoniste, a ostali čine publiku i pomoćne ličnosti u službi protagoniste.

Od učesnika se očekuje da poštuju osnovna pravila grupe terapije što je neophodno za stvaranje bezbedne i sigurne atmosfere za istraživanje ličnih i intimnih tema i problema. To su:

- pravila ponašanja u grupi,
- pravilo diskrecije,
- pravilo dobronamernosti (prema članovima grupe i prema sebi),
- obavezivanje na redovne dolaske,
- ravnopravnost svih članova u grupi,
- dolazak na vreme,
- nedestruktivno ponašanje,
- otvorenost za komunikaciju.

Psihodramske grupe mogu trajati duži niz godina, mogu biti otvorene, što znači da se obnavljaju novim članovima, dok drugi članovi grupu napuštaju kada završe određeni terapijski proces.

Grupna terapija pruža osobama priliku da:

- prime i pružaju podršku i feedback,
- poboljšaju interpersonalne odnose i komunikaciju,
- eksperimentišu sa novim interpersonalnim ponašanjima,
- iskreno i direktno govore o osećanjima,
- steknu uvid u svoje misli, osećanja, ponašanja i razumeju ih posmatrajući obrasce odnosa unutar i van grupe,
- razumeju misli, osećanja i ponašanja drugih ljudi,
- poboljšaju samopouzdanje, sliku o sebi i samopoštovanje,
- ostvare ličnu promenu unutar grupe, uz očekivanje da će naučeno preneti i na spoljašnji život (Jalom, 2014).

U klasičnoj psihodrami optimalno vreme trajanja seanse je dva i po sata, a susreti se održavaju jednom nedeljno.

Koristeći brojne prednosti koje ovaj psihoterapijski pravac ima, psihodrama je našla svoju primenu u radu sa adolescentskom populacijom.

#### **Psihodramske radionice**

Od 2009. godine, kada je održana prva psihodramska radionica do danas, održano je na desetina ciklusa radionica sa različitim temama iz oblasti mentalnog zdravlja. Nakon završetka prvog ciklusa radionica, u martu 2009. godine, formirana je i prva iskustvena grupa za psihodramu. Većina radionica je tematski bila vezana za aktivnosti Psihološkog savetovišta za studente (seminare, tribine, sajmove mentalnog zdravlja), ali su se radionice održavale i mimo tih aktivnosti. Za potrebe ovog rada, navešćemo samo neke od tema kojima smo se bavili u okviru radionica: Porodica, Susret, Nasilje, Repertor uloga, Socijalna anksioznost, Komunikacija, Otudenost među polovima, Humor i mnoge druge (<http://www.psihodrama.co.nr/>).

## *Tematski zbornik radova „Mentalno zdravlje u zajednici“*

Prednost održavanja ovakvih radionica je što svi učesnici ravnopravno učestvuju u stvaralačkom procesu kreiranja “priče” radionice i njene teme. Priče se uvek odigravaju u “kao da” svetu, u svetu fantazije, gde ne postoje loša rešenja i slaba postignuća. Mogućnost istraživanja u “kao da” svetu daje osobi slobodu da bez prinude verbalizuje lične probleme, poteškoće ili interese, odnosno da isproba nova rešenja (sur plus-nadogradnja realnosti). Spontanost oslobađa kreativnost osobe, što dovodi do osećaja zadovoljstva i pozitivno utiče na rast i razvoj ličnosti.

Radionice su u proseku trajale 2,5 sata, a teme za rad su najčešće donosili sami učesnici. Pozitivne ocene i utisci nakon radionica, potvrda su važnosti održavanja ovakvih aktivnosti, jer mogu predstavljati ne samo način upoznavanja sa metodama i tehnikama psihodrame, već i vid podrške za mlade ljude.

Na osnovu pismenih evaluacija nakon svake radionice, može se videti da je u proseku, srednja ocena vezana za ispunjenost očekivanja koje su učesnici imali povodom radionice, preko 4,5. Srednja ocena u vezi procene organizacije radionice je 4,75; voditelja radionice 4,87; dok su učesnici svoje učešće u proseku najniže ocenili ocenom 3,5. Najčešće teme koje su se izdvojile, kao predmet interesovanja učesnika radionica jesu načini prevazilaženja stresa, rad na problemima u emotivnim vezama, porodici, učenju. Kao aspekt radionice za koji su najviše zainteresovani, učesnici ističu rad na sebi, zatim informisanost, radoznalost i oslobađanje, s tim da nisu svi spremni da u okviru velikih i neformalnih grupa, otvaraju intimne teme, što je donekle i razumljivo (<http://www.psihodrama.co.nr/>).

Za potrebe ovog rada navodimo samo neke od komentara učesnika radionica o iskustvima koja su dobili: “Da sagledam sebe”, “Novo iskustvo”, “Pomogla mi da na drugačiji način sagledam neke svoje probleme”, “Da treba da dolazim češće”, “Podstaklo me je da analiziram sebe”, “Jačanje samopouzdanja”, “Novo iskustvo rada u grupi”, “Istraživanje odnosa”, “Koristi u prevazilaženju straha od javnog nastupa”, “Povezivanje sa drugim ljudima”, “Unapređenje komunikacijskih veština”, “Nepresušan izvor tema”, “Otkrivanje ljudi kao otvorene knjige” i dr.

Zato je naša ideja, da svi oni koji prepoznaju potrebu da nastave rad na sebi, tu mogućnost i ostvare u okviru bezbednog i sigurnog okruženja, kakve su iskustvene terapijske grupe za psihodramu.

Opšti utisak je, da iako je ovaj nesvakidašnji način rada u neformalnoj radioničarskoj grupi nešto sa čime se mnogi mladi po prvi put sreću, većina njih je ipak mogla da prepozna mnoge njegove prednosti i sa radionice ponese kao dragoceno iskustvo, mogućnost da se nađe u ulozi drugih i bolje razume sebe i druge, kapacitet za empatiju, da bude podstaknuta i obogaćena iskustvima drugih ljudi, ali i da ima dovoljno poverenja da podeli nešto iz svog intimnog unutrašnjeg sveta, sa drugim članovima grupe.

Radionica svakako može biti prilika za sve mlade ljude da unaprede svoje mentalno zdravlje (samorazvoj), postignu viši nivo samopouzdanja, nauče da bolje razumeju druge, posmatrajući situaciju iz drugog ugla, ali i da postanu spontaniji u ispoljavanju emocija, mišljenja, stavova.

Tokom perioda održavanja psihodramskih radionica, više stotina mladih (studenata, srednjoškolaca) imalo je priliku da uz pomoć psihodramskih tehnika u grupi, promišlja o svojim osećanjima, odnosima sa važnim osobama i unutrašnjem svetu. U planu je da se i u budućnosti organizuju ovakve aktivnosti.

### **Iskustvena terapijska grupa za psihodramu**

Prva iskustveno-terapijska grupa za psihodramu pokrenuta je 2009. godine, u okviru rada sektora direktnog savetovanja Psihološkog savetovaništa za studente. Ideja za osnivanje iskustvenih grupa javila se usled potrebe da veći broj studenata ostvari besplatnu psihološku savetodavnu pomoć tokom dužeg vremenskog perioda u kontinuitetu.

Grupu su kao koterapeutski par vodile Aleksanda Popović i Jelena Jovanović, tada psihodramski terapeuti u edukaciji, a danas sertifikovani psihodramski terapeuti. Tadašnja grupa brojala je oko 20 članova, uglavnom studenata Univerziteta u Nišu, korisnika usluga Savetovaništa.

Danas se ovakav način rada odvija u okviru dve iskustvene terapijske grupe za psihodramu. Grupe vode Jelena Jovanović i Aleksandra Popović, psihodramski terapeuti, članovi i osnivači Centra za razvoj psihodrame i psihoterapije Niš (CRPP). Grupe se održavaju svakog utorka od 17 do 19:30h i svake treće nedelje od 9:45h, u sali SKC-a (Zgrada Banovine-Univerziteta, Šumatovačka bb, 3. sprat) (<http://www.psihodrama.co.nr/>).

Grupe unutar Savetovaništa su poluotvorenog tipa, pa se prijem novih članova vrši shodno interesovanju, heterogene su po sastavu i obuhvataju one klijente koji su koristili pomoć direktnog savetovanja i druge zainteresovane studente. Cilj iskustvenih terapijskih grupa je upoznavanje sa ovakvim načinom rada i prilika za rad na problemima u sigurnom okruženju, koje “obezbeđuje” manji broj stalnih članova, ustaljeni ritam sureta u stalnom prostoru. Na grupi se učesnici podstiču da govore o bilo kom ličnom problemu i dele iskustva za koja sami kažu da nikada ni sa kim nisu.

Do sada je veliki broj mladih ostvario psihološku, savetodavnu i psihoterapijsku pomoć kroz ovaj psihoterapijski metod, uz ostavljanje slobodnog izbora korisnicima da se opredele prema svojim afinitetima za

grupni i/ili individualni terapijski rad.

### **Kako izgleda jedna psihodramska seansa?**

Na početku susreta, terapeut vodi kratko uvodno zagrevanje (aktivnost koja podstiče članove grupe na rad), koja ima funkciju usmeravanja pojedinca ka sebi i dolaženja u kontakt sa svojim unutrašnjim sadržajima (mislama, osećanjima, potrebama). Zagrevanje se završava izborom jedne osobe (protagoniste) koja je najviše podstaknuta za rad i koja želi da proradi neku temu iz svog života. On na sceni oživljava situaciju koja mu je problematična, (npr. skorašnji konflikt s partnerom) bira članove grupe koji ulaze u uloge važnih osoba na sceni. Ostatak grupe čini publiku. Iako jedna osoba radi na svojim problemima, ostatak grupe je u službi protagoniste i ima značajnu dobit i koristi od njegovog rada. Bilo da je neko u ulozi protagoniste, pomoćnog ega ili publike, prolazi kroz korektivno emocionalno iskustvo, koje za mladu osobu ima neprocenjivu vrednost, jer je ono u stanju da popravi traumatičan uticaj prethodnog iskustva, što ima lekovit efekat (Jalom, 2011).

Svaki susret završava se podelom osećanja (sharing-om), gde članovi grupe sede u krugu i govore o svojim emocijama i životnim iskustvima i situacijama na koje ih je psihodrama protagoniste asocirala, ne dajući savete i ne analizirajući ponašanje protagoniste.

### **Primena psihodrame u radu sa volonterima Savetovališta**

#### ***Grupa za jačanje individualnih kapaciteta volontera za rad sa klijentima***

Psihodrama prevazilazi okvire psihoterapije, a jednu od svojih primena nalazi i u radu sa volonterima Savetovališta u Nišu.

U okviru Psihološkog savetovališta za studente Studentskog kulturnog centra Niš, od decembra 2013. godine, pokrenuta je Grupa za jačanje individualnih kapaciteta volontera za rad sa klijentima, koncipirana po modelu supervizijske grupe, a u cilju razmene znanja i iskustava. Kao iskusni i dugogodišnji volonteri i članovi koordinatorskog tima Savetovališta iskoristile smo psihodramske tehnike koje koristimo u terapijskom radu, za edukaciju volontera na Naučno-stručnoj konferenciji, na Zlatiboru 2014. godine. Pozitivna iskustva i interesovanje volontera doprineli su da ovo postane redovna aktivnost savetovaništa, ali i da se primenjuje kao obavezni deo obuke novih volontera za rad u Savetovalištu.

Volonteri Psihološkog savetovališta, uglavnom članovi SOS sektora pokazali su potrebu da se sa ovakvim načinom rada nastavi u kontinuitetu, kako zbog nedostatka iskustva u radu sa klijentima, preplavljenosti osećanjima, tako i zbog potrebe da ventiliraju ono sa čim se svakodnevno susreću u radu. Grupa je namenjena prvenstveno volonterima SOS sektora, ali i volonterima drugih sektora, edukantima psihoterapije i psihoterapeutima, koji se bave psihoterapijskim radom sa korisnicima usluga Psihološkog savetovališta.

U ovoj grupi, psihodrama se koristi nudeći tehnike pravljenja scena i oživljavanja samih situacija koje se prorađuju i diskutuju u grupi. Na ovaj način, grupa predstavlja deo obuke volontera za rad sa klijentima, jer preporuke za rad koje dobijaju, mogu iskustveno i da primene.

Volonteri Psihološkog savetovališta za studente su prve osobe sa kojima potencijalni korisnici njihovih usluga, imaju kontakt. Zbog toga, akcenat u našem radu stavljamo upravo na prvi kontakt/susret volontera sa klijentom i na to kako se oni osećaju u njemu.

Ovakav način rada podstiče i razvija zdrave kapacitete ličnosti volontera, čime se može uticati na unapređenje kvaliteta života kako kod korisnika usluga Savetovališta, tako i kod samih volontera. Kroz iskustveni rad i primenu psihodramskih tehnika volonteri mogu da se oprobaju u ulogama onoga ko daje, ali i onoga ko traži pomoć i uvide kako se sami snalaze u tome, ali i šta je to na čemu bi trebalo više da rade u budućnosti na profesionalnom planu. Posebna pažnja se posvećuje načinu vođenja razgovora, postavljanju granica i izgradnji poverenja sa korisnicima koji se javljaju putem SOS linije, iz udaljenijih mesta, koji nisu u mogućnosti da dođu u Savetovališta i dobiju pomoć u direktnom kontaktu.

Volonteri su na ovakvim susretima u prilici da se nađu u nizu različitih autentičnih problemskih situacija gde pokušavaju da zajedno sa klijentom prepoznaju problem, dođu do zadovoljavajućeg rešenja u datoj situaciji ili eventualno, ukoliko prepoznaju da to prevazilazi njihove trenutne mogućnosti, to objasne klijentu i pokušaju da mu obezbede adekvatnu i pravovremenu pomoć i podršku (zakažu susret sa psihoterapeutom ili ga upute u neku od

specijalizovanih ustanova). To im omogućava da “vežbaju” odnos prema klijentu, razumevanje i empatičnost, ali i da procene svoje lične kapacitete za rad.

Cilj ovakvih susreta je da se kroz primenu psihodramskih tehnika (igranje uloga, zamena uloga, dubliranje, ogledanje...) omogući članovima grupe, da bolje razumeju, osećanja, potrebe, probleme klijenata sa kojima se susreću, ali i sopstvena i da na taj način reaguju što adekvatnije, u situaciji “ovde i sada”, uz mogućnost i priliku da o tome naknadno promišljaju i prorađuju na sceni uz pomoć drugih članova grupe i čuju neka nova i drugačija iskustva.

Prednosti rada grupe za jačanje individualnih kapaciteta su mnogobrojne, izdvajamo samo neke:

- novo razumevanje sopstvenog ponašanja i ponašanja korisnika ili saradnika,
- osećaj rasterećenja,
- poboljšanje profesionalnog stila rada, kvaliteta rada i postignuća,
- razvijanje međusobnog poverenja i saradnje između volontera,
- bolja međusektorska saradnja,
- bolja briga za sopstveno mentalno zdravlje,
- povišeni osećaj zadovoljstva sobom, poslom, organizacijom i dr.

Osnovna ideja pružanja pomoći i podrške u radu sa volonterima SOS sektora Savetovališta, utiče na poboljšanje kvaliteta usluga samog Psihološkog savetovališta, a samim tim i na korisnike njihovih usluga.

Ovakav oblik rada služi volonterima da dobiju podršku i rasterećenje u suočavanju sa svakodnevnim izazovima u radu, da kritički razmatraju svoje postupke i tako razvijaju svoju kompetentnost te da sačuvaju svoje mentalno zdravlje uprkos stresu u radnom okruženju. Na taj način volonteri razvijaju otpornost prema sindromu izgaranja i posredno štite svoj privatni (vanprofesionalni) život.

Susreti ovakvih grupa održavaju se jednom u tri nedelje, tokom cele godine (osim za vreme letnje pauze u radu Savetovališta), ali se po potrebi mogu organizovati i češće. Sa dolaskom novih članova se njen sastav menja i obogaćuje. Grupa za jačanje individualnih kapaciteta je ostala aktivna i do danas, a vode je Aleksandra Popović i Jelena Jovanović, dugogodišnji volonteri savetovališta i idejni tvorci primenjene psihodrame u supervizijskom radu.

Ovakav način primene psihodrama je našla i u okviru rada Psihološkog savetovališta za mlade Univerziteta “Bijeljina”, gde se koristi kao obavezni deo obuke budućih volontera Savetovališta.

### **Psihodramske radionice profesionalne orijentacije**

Psihodrama je našla svoju primenu i u radu sa učenicima završnih razreda srednjih škola u Bijeljini u okviru radionica profesionalne orijentacije, u martu, 2013 (<http://www.ubn.rs.ba/>). Preko 500 srednjoškolaca je imalo priliku da učestvuje u radu radionica koje se tiču njihovog profesionalnog opredjeljenja, a u cilju pomoći pri izboru njihovog budućeg profesionalnog zanimanja.

Učenici su najpre imali mogućnost da rešavaju testove koji se tiču njihovog profesionalnog opredjeljenja i procene njihovih ličnosnih karakteristika (TPO i BFI), a zatim da se uz pomoć tehnika psihodrame, oprobaju u različitim ulogama koje im donosi izbor budućeg zanimanja. Uz podršku svojih vršnjaka, mladi su imali priliku da sagledaju da li je buduće zanimanje njihov ili nametnut izbor i kako se oni osećaju sa tim.

Imajući na umu važnost izbora budućeg zanimanja u životu svake mlade osobe, čini se još značajnijim rad na njihovom usmeravanju u profesionalnom smislu.

### **Još neke od primena psihodrame**

Psihodrama je širom sveta našla svoju primenu u radu sa različitim populacijama. Pokazala se kao višestruko korisna u radu sa adolescentima, starijim, osuđenim licima, porodicama, žrtvama zlostavljanja, u radu sa traumatizovanim klijentima, zavisnicima od droga i alkohola, klijentima sa poremećajima u ishrani i samopovređujućim ponašanjem, psihotičnim, depresivnim, klijentima u terminalnoj fazi bolesti (Karp, Holmes, Tavon, 1998).

Psihodrama je svoju primenu obogatila i u radu sa osuđenim licima Kazneno-popravnog zavoda u Bijeljini, gde su do sada održana dva ciklusa psihodramskih radionica, o čemu u ovom radu neće biti posebno reči.

Psihodrama je našla svoju primenu i u radu sa prosvetnim radnicima. Aleksandra Popović sa saradnicima autor je akreditovanog programa ZUOV-a (2016-18.) “Grupni procesi i odnosi u odeljenju, primena sociometrije i elemenata psihodrame“ (<http://katalog2016.zuov.rs/Default.aspx>).

Ovaj program ima za cilj upoznavanje nastavnika sa prednostima poznavanja i uvažavanja grupnih procesa, sociometrije i primene tehnika psihodrame u radu sa mladima (<http://katalog2016.zuov.rs/Program2015.aspx?katbroj=98&godina=2014/2015>).

U planu je i pokretanje otvorene grupe za psihodramu, u okviru proširenja aktivnosti Psihološkog savetovališta za studente u Nišu, kao još jedne u nizu aktivnosti koja se tiče zaštite i unapređenja mentalnog zdravlja mladih u zajednici. Ovakve grupe mogle bi da predstavljaju grupe podrške i sigurno mesto za istraživanja njihovog unutrašnjeg sveta i aktuelnih problema.

## ZAKLJUČAK

Najčešći problemi zbog kojih se klijenti obraćaju za psihološku pomoć su neuspeh na fakultetu, problemi u partnerskim vezama, gubitak bliske osobe, neprilagođenost, problemi u porodičnim odnosima, socijalni problemi. Međutim, nisu svi problemi zbog kojih nam se mladi obraćaju uvek lako prepoznatljivi, naročito ako se u obzir uzme okruženje u kome se nalaze i neizvesnu budućnost koja ih očekuje nakon završetka fakulteta.

Često se za pomoć obraćaju sa željom da dobiju konkretna uputstva i savete kako da prevaziđu problem, što može biti pokazatelj njihove potrebe za podrškom, ali i nedovoljne motivisanosti da tragaju „za dubljim uzrocima problema“.

Treba napomenuti da iskustveni terapijski rad bilo grupni ili individualni, prevazilazi jednokratne i konkretne intervencije, jer mladi u kontinuiranom psihoterapijskom procesu mogu dobiti mnogo više, mogu naučiti kako da prepoznaju problem, pronađu adekvatno rešenje i povezujući sa prethodnim, to iskustvo koriste i u budućim životnim situacijama.

Psihoterapija nije uvek prijatan proces - ponekad zna biti bolan, jer dolazimo u kontakt sa sadržajima, uspomnama, osećanjima, koji su dugo i duboko bili u nama, ali svakako može biti prilika da svoje probleme počnemo gledati na drugačiji način, kao izazov i priliku za učenje, rast i razvoj, ali i za unapređenje sopstvenih potencijala, koja će nam omogućiti da vodimo srećniji i ispunjeniji život.

Osnovni ciljevi ovakve „vankliničke“ primene psihodrame u radu sa mladima jesu zaštita i unapređenje mentalnog zdravlja mladih, razbijanje predrasuda koje predstavljaju prepreku za traženje psihološke pomoći, pružanje psihološke pomoći, kao i pomoći oko izbora fakulteta i daljeg profesionalnog usmeravanja, zatim komuniciranje mladih sa sredinom i pomak u njihovoj percepciji od stava „život je nešto što mi se događa“, prema „život je nešto u čemu učestvujem stvarajući“, što predstavlja bitan razvojni zadatak mladih.

Cilj ovog rada bio je da prikaže neke od primena koje psihodrama može imati u radu sa mladima. Pisanje ovog rada, doprinelo je da jasnije sagledamo, u kojoj meri je psihodrama zastupljena kako u različitim aspektima našeg profesionalnog rada, tako i u radu oba pomenuta Psihološka savetovališta. Autorima ostaje utisak da ima još nerealizovanih ideja i da ni izbliza nisu iscrpljene njene mogućnosti.

## LITERATURA

- Đurić, Z., Veljković, J. (2003). *Psihodrama i sociodrama*, Beograd, Centar za primenjenu psihologiju
- Erić, Lj. (2002). *Psihoterapija*, Beograd, Medicinski fakultet
- Jalom, I. (2011). *Čari psihoterapije*, Novi sad, Psihopolis institut
- Jalom, I. (2014). *Teorija i praksa grupne psihoterapije*, Novi sad, Psihopolis institut
- Jerotić, V. (2009). *Neuroza kao izazov*, Beograd, Partenon
- Jovanović, J. (2016). Psihološko savetovalište u službi zaštite i unapređenja mentalnog zdravlja studenata Univerziteta u Nišu (2005 - 2016). *Zbornik radova*. Niš: Filozofski fakultet, Studentski Kulturni Centar
- Karp, M., Holmes, P. and Tavon, K.B., eds. (1998). *The Handbook of Psychodrama*. New York: Routledge
- Kellermann, P. F. (1992). *Focus on psychodrama: The therapeutic aspects of psychodrama*. Jessica Kingsley Publishers.
- Kutter, P. (1999). *Upoznajte sebe uz pomoć grupe - teorija i praksa grupne terapije*, Beograd, Žarko Albulj
- Tadić, N. i sar. (2004). *Psihoanalitička psihoterapija mladih*, Beograd, Naučna knjiga

### **Korišćene internet stranice:**

- <https://www.psihoterapija-psihodrama.com/portfolio/psihodramske-radionice-za-adolescente/>
- <https://www.upsi.hr/individualna-psihodrama/>
- <https://www.centar-psihodrama.hr/psihodrama-terapija-igrom>
- <http://www.savetni.org/>

<http://www.psihodrama.co.nr/>

<http://katalog2016.zuov.rs/Default.aspx>

<http://katalog2016.zuov.rs/Program2015.aspx?katbroj=98&godina=2014/2015>

<http://www.ubn.rs.ba/savjetovaliste/>

**Jelena Jovanović**

*Psychological Counseling Center for young adults, University "Bijeljina"*

**Aleksandra Popović**

*Psychological Counseling Center for Students within Students' Cultural Center, Niš*

**APPLICATION OF PSYCHODRAMA IN WORKING WITH YOUNG PEOPLE IN THE  
COMMUNITY**

**Abstract**

The wide and long-term use of psychodrama in working with youth within the community has been confirmed as a good choice. This paper will be about psychodrama as one of the types of psychotherapy and its basic concepts, methods and techniques. Applicability in individual psychotherapeutic work and in working with the group is the main advantage of the psychodrama approach.

Encouraging creativity and spontaneity of each person, practicing social contacts within the group and transferring them "into the real world", strengthening the capacity of the person, reparation of certain parts of the personality are some of the goals of psychodrama psychotherapy. Spontaneity frees creativity, leads to feelings of satisfaction and positively influences the growth and development of personality. Psychodrama offers a young person the opportunity to explore "what if" world and gives the freedom to, without coercing, verbalize personal problems and try out different future personal and professional roles. Psychodrama has been used in numerous activities of the Psychological Counseling Center for students within the Student Cultural Center Nis, in working with clients (individually and in experiential therapy groups), and in working with volunteers from the Counseling Center. Some of the other applications of psychodrama are: workshops for young people (experiential, thematic, professional orientation), working with convicted persons, educators and others.

The results of the research and the many years of experience in the work of the Counseling Center in Niš are examples of good models and practices that have once again been confirmed in the realization of the project within the University "Bijeljina" where the Psychological counseling for youth was established. Experiential therapeutic work, whether group or individual, exceeds one-off and concrete interventions, because young people in the continuous psychotherapy process can get a lot more, they can learn how to recognize the problem, find an adequate solution and link it to the previous experience, they use this experience in future life situations.

**Keywords:** youth, mental health, therapy, community