



Pokret u psihodrami kao mogući izlaz iz depresije

BOKULIĆ Z.1, RADOVANČEVIĆ LJ.2

1 PRO FUTURA, ZAGREB, CROATIA

• INTEGRATIVNA I GESTALT TERAPIJA, INTEGRATIVNA SUPERVIZIJA

2 HRVATSKA UDRUGA ZA PROMICANJE PRAVA PACIJENATA, SPLIT, CROATIA

SAŽETAK:

Autori u ovome prikazu se bave istraživanjem pokreta u psihodrami kao jednog od važnih faktora promjene od depresije prema više psiho-fizičkog i psiho-socijalnog zdravlja. Depresija opisana u umjetnosti 20.stoljeća i ranije – slikarstvu, fotografiji, literaturi, filmu, glazbi, i depresija psihički bolesnih ali i "relativno normalnih" ljudi, uvijek je sužavanje svijesti, fokusiranje na manjak, nedostajanje i gubitak, ali istovremeno je i prikaz "depresivnog tijela", tijela "smanjenog pokreta", usporenog, uvučenog, koje je "anestezirano". Međutim, i depresija čovjeka 21. stoljeća, metaforički i doslovno, predstavlja usporeni pokret i unutrašnju i izvanjsku "dramu" i tragičnost životne pozicije depresivne osobe i njezine okoline. Ona nije samo izraz osobne patogeneze, izrasle na ometanjima, traumama, vanjskim i unutarnjim konfliktima osobe, nego je i izraz jakih deficita u emocionalnom i socijalnom području. Naše "materijalno" i "transmaterijalno" tijelo u depresiji je u smanjenoj pokretljivosti, usporenosti i "anesteziranosti" prepoznatljivo, i trpeće, "potisnuto", privremeno ili trajnije u reduciranosti spontaniteta i životnosti pokreta u neposrednom i metaforičkom smislu riječi. Pokret u psihodrami ima posebnu funkciju u "oslobađanju tijela", pa tako i "depresivnog tijela". Sigurnost psihodramskog settinga, mogućnost eksperimentiranja, istraživanja i prorade često vrlo bolnog iskustva, kreiranje korektivnog iskustva, modifikacija unutarnjeg i vanjskog obrasca ponašanja, otvaranje mogućoj novoj perspektivi i otkrivanje i uvježbavanje nove orijentacije na razini tijela i pokreta, depresivnom tijelu vraća spontanost i fleksibilnost, kako u fizičkom tako i u duševnom pokretu i životnosti u kontekstima socijalne okoline. Na ovaj način pokret u psihodrami ima i jake salutogene mogućnosti u pristupu prevenciji i terapiji depresije.

[HTTP://DX.DOI.ORG/10.17486/GYR.3.2023](http://dx.doi.org/10.17486/GYR.3.2023)