

Psihoterapija pokretom i plesom kod pacijenata s depresijom u dnevnoj bolnici psihijatrijske klinike: Studija slučaja

JANKOVIĆ MARUŠIĆ S.

MEMOTUS, CENTAR ZA PLES I POKRET, ZAGREB, CROATIA

SAŽETAK:

Studija obuhvaća razvojni proces 20 tretmana psihoterapije pokretom i plesom (PPP) na otvorenoj grupi 24 odrasla pacijenta s depresijom u dnevnoj bolnici psihijatrijske klinike u Zagrebu. Uz neugodne emocionalne simptome depresije poput tuge, anksioznosti, osjećaja praznine i bezvrijednosti, pacijenti upućeni na PPP imali su i niz tjelesnih simptoma. Iako je PPP vidljivo vezana za tijelo i pokret, ciljevi terapije obuhvatili su i šire psihološke potrebe pacijenata: osvijestiti i opustiti tijelo, povećati sposobnost izražavanja i upravljanja emocijama te pronaći nove načine suočavanja s problemima pomoću kreativnih aktivnosti u pokretu. Hipoteza je bila da će primjena kreativnog pristupa u PPP-u potaknuti emocionalno izražavanje te pozitivno utjecati na raspoloženje i samopoimanje. Temeljni princip rada oslanjao se na kreativni proces podijeljen u četiri faze: priprema, inkubacija, iluminacija i zatvaranje. Ritmičnom promjenom svjesnog i nesvjesnog, aktivnosti i receptivnosti unaprjeđuje se proces veze i integracije tijela i uma. Uranjanjem u kreativne aktivnosti u pokretu te koristeći metafore u pokretu, tehnike uzemljenja i potporu grupe, PPP terapijski proces pacijentima omogućuje kreativne nesvjesne izbore i stanje slobodno od kognitivne kontrole te lakši pristup potisnutim sadržajima sa sigurne udaljenosti, a po uzoru na humanistički utemeljene teorije, s ciljem pronalaženja i oslanjanja na osobne resurse i razvoj, umjesto na patologiju. Kliničkom opservacijom potvrđen je veći dio hipoteze o poticanju emocionalnog izražavanja i pozitivnom utjecaju na raspoloženje. Kako bi se dokazao utjecaj primjene PPP-a na samopoimanje, potrebno je učiniti daljnje istraživanje koje bi uključilo ostale utjecaje. Ključne riječi: psihoterapija pokretom i plesom, depresija, tjelesni simptomi, emocionalno izražavanje, kreativni proces

[HTTP://DX.DOI.ORG/10.17486/GYR.3.2116](http://dx.doi.org/10.17486/GYR.3.2116)