



Maja Pataky: Psihodrama je moćna terapijska metoda

543 godine, nakon više od 15 godina rada u socijalnom sustavu, Maja Pataky odlučila je upisati zahtjevnu edukaciju za psihodramsku psihoterapeutkinju, što ju je inspiriralo da napusti siguran posao i pokrene vlastiti obrt

Objavio **Zinka Kocijan** - 26.11.2024 u 9:30

Živimo u vremenu kada važnost mentalnog zdravlja nikada nije bila izraženija. U svijetu koji se suočava s brzim promjenama, stresom i raznim izazovima, mentalno zdravlje postalo je prioritet za mnoge. Ljudi se sve više okreću terapijskim metodama kako bi se nosili s emocijama, izgradili otpornost i unaprijedili svoj život. U tom kontekstu, **psihoterapija** postaje ključni alat za samorazvoj i emocionalnu podršku.

Među različitim pristupima **psihodrama** se ističe kao inovativna i moćna metoda. To je oblik grupne psihoterapije u kojoj pojedinci mogu kroz igranje uloga istraživati korijene svojih psihosocijalnih problema, preispitivati ustaljene obrasce reagiranja te pronaći alternativne, poželjnije načine ponašanja.

Metodu je utemeljio psihijatar **Jakob Levy Moreno** (1889.–1974.), koji je dvadesetih godina 20. stoljeća u Beču osnovao *Kazalište spontanosti* u želji da ljudi kroz dramski medij i igru izraze osobne probleme, strahove i potisnute potrebe. Kako je to bilo vrijeme nakon Prvog svjetskog rata, mnogi su Austrijanci, pogođeni siromaštvom i lošim psihosocijalnim stanjem, rado sudjelovali. Moreno je kroz taj rad uočio terapijske potencijale i pozitivne socijalne učinke, ne samo na sudionike već i na publiku, i na tim spoznajama razvio psihodramu.

Put od socijalnog rada do psihodrame

Upravo je psihodrama bila ključna prekretnica u profesionalnom razvoju **Maje Pataky**, iskusne socijalne radnice i psihodramske psihoterapeutkinje. Nakon završenog **Studija socijalnog rada** na Pravnom fakultetu u Zagrebu Maja je više od pet godina radila u **Centru za socijalni rad u Dubravi** i to većinom s djecom s poremećajima u ponašanju.

Od 2007. godine počinje raditi u **Domu za djecu i odrasle žrtve nasilja u obitelji "Duga – Zagreb"**, ustanovi socijalne skrbi pod ingerencijom **Grada Zagreba**. To je tzv. **sigurna kuća** i bio je to prvi dom takve vrste u glavnom gradu. Svakodnevno su **žrtvama obiteljskog nasilja** pružali uslugu smještaja i savjetovanja. No, kako je u svom radu najviše radila u grupama, osjetila je da joj nedostaju neki dodatni "alati" za rad. Počela je istraživati što bi joj bilo korisno i tako saznala za psihodramu. Naime, to je **psihoterapijski pravac koji je specifično razvijen za rad s grupama**, a tek se potom, kroz svoje tehnike, proširio i na individualnu terapiju.



Završena edukacija u zagrebačkom **Centru za psihodramu** poslužila joj je i kao temelj za novi profesionalni smjer te je prije godinu dana pokrenula **vlastiti obrt** specijaliziran za savjetovanje i psihoterapiju – **Lijepi krug**.

- **Edukaciju za psihodramsku psihoterapeutkinju upisali ste u svojim zrelim godinama, kad ste već imali više od 15 godina iskustva kao socijalna radnica. Kako se ta edukacija nadovezala na vaše znanje?**

Edukaciju sam upisala 2016. godine, **u svojoj 43. godini života**, vođena željom za daljnjim razvojem. U to vrijeme radila sam isključivo na **tretmanu s počiniteljima nasilja**, te sam osjećala potrebu za novim znanjima koja će mi pomoći u boljem razumijevanju i vođenju tih procesa. I moj je poslodavac prepoznao važnost takve edukacije, pa je **prve dvije godine sufinancirao** taj, za mene, značajan korak. Znanja koja sam stekla uistinu su transformirala moj rad **praćenja procesa i dinamike grupe**. To je područje zapravo jako slično socijalnom radu jer također ima za cilj **osnaživanje pojedinca**.

Kako izgleda psihodramska terapija?

- **Možete li nam opisati kako psihodramska terapija izgleda?**

Osnovno pravilo rada temelji se na **"kao da" načelu**, koje potiče **simboličko izražavanje** i omogućuje osobi da **istraži skrivene dijelove vlastite ličnosti**. Primjerice, klijentica "glumi" ulogu svoje majke, ponašajući se "kao da" je ona ta majka, ili će odigrati neki ključan događaj iz života "kao da" se upravo sada događa. Kroz igranje tih uloga stvara se **siguran prostor** u kojem se mogu istražiti i izraziti potisnuti osjećaji. Naime, ta "gluma" **pruža potrebnu distancu** koja omogućuje osobi da progovori o onome što je bilo skriveno.

- **Koliko je ta edukacija bila zahtjevna?**

O tome govori podatak da je za nju potrebno **više od 2.000 školskih sati intenzivnog rada**. Edukanti moraju proći gotovo **300 sati grupnog terapijskog rada**, pa **40 sati individualne tj. osobne terapije**, te **950 sati teorijske obuke**. Također, **150 sati supervizije**, **400 sati praktičnog rada s klijentima**, te dodatnih **100 sati kroz druge psihoterapijske modalitete**. Meni je za sve to trebalo **šest godina** i diplomirala sam 2022. godine.

Zahtjevnost edukacije i rad uz obitelj



- **Cijelo to vrijeme paralelno ste radili u "Dugi", uz obiteljske obaveze i dvoje male djece. Kako ste uspjeli sve to uskladiti?**

Bilo je to razdoblje koje je tražilo **izniman trud** – balansiranje između zahtjevnosti edukacije, učenja, poslovnih i privatnih obaveza. Uz to, moj je tadašnji posao bio u smjenama pa sam zaista često bila odsutna od kuće. No, **moj mi je suprug bio nevjerojatna podrška** i uz njegovu pomoć uspjeli smo izdržati te izazovne godine.

- **Iz te je edukacije potekla i jedna iznimna suradnja koja vas je i dovela do otvaranja vlastitog savjetovališta?**

Jedna od obveza edukacije bila je i voditi (barem) tri godine **grupni tretman**. Tako smo 2018. godine, **Irena Bohač** i ja pokrenule terapijsku grupu Lijepi krug. Kako u grupnom radu s klijentima sjedimo u krugu, naša interna šala bila je da želimo da je taj krug lijep, ali ono što je važnije jest da tu ima dijeljenja, uvažavanja, brige za sebe i druge. Ponosna sam što smo uspjeli održati rad grupe pa ona i danas postoji. Imali smo samo par mjeseci pauze zbog korone. Od tada se samo nametnulo i ime za obrt – Lijepi krug.

Polaznice edukacije za psihodramsku psihoterapeutkinju

Izlazak iz zone sigurnosti

- **Nakon završetka edukacije nastavili ste voditi grupu, ali ste i dalje radili svoj stalni posao s počiniteljima nasilja?**

Da, jedno godinu dana sam sjedila na dvije stolice (*smijeh*). No, u nekom momentu sam u samoj sebi primijetila nezadovoljstvo koje u početku nisam mogla adresirati. Zadnjih par godina za mene su bilo prilično intenzivne jer sam prolazila kroz neke svoje osobne



gubitke, smrt oba roditelja, potres koji je moju obitelj i mene iselio iz doma... To je možda bilo i vrijeme kad sam osjetila da su se sve moje edukacije isplatile. Naime, stečena znanja su mi pomogla da osvijestim svoje emocije. Shvatila sam i da mi **izlazak iz zone sigurnosti postaje nužan** želim li se bolje ostvariti i biti zadovoljnija. Uspjela sam osvijestiti važnost uživanja u trenutku, u onom u čemu jesmo i dok jesmo.

- **I odlučili ste ostaviti iza sebe "siguran" posao i krenuti u samostalan rad?**

To nije bila ishitrena odluka već nešto za što sam se pripremala kroz duže razdoblje, ohrabrujući samu sebe. Tih godinu dana sam pripremala i svoju bazu klijenata istražujući tržište. Poštovala sam taj, nazovimo spori, proces i stvarala uvjete za taj korak. Neovisno o tome uvijek sam smatrala da **ljudi ne bi trebali cijeli život raditi samo na jednom poslu**, jer tako nikada ne možemo razviti sve svoje potencijale.

Rad s počiniteljima nasilja u "Dugi"

- **Kako je reagirao vaš tim na tu odluku?**

Moje kolegice su prihvatile moju odluku, koliko god im je to možda bilo teško. Bile su svjesne mojih promišljanja koja su me dovela do te odluke, pa im ona nije bila iznenađenje. Mislim da je i njima i meni to odvajanje bilo iznimno emocionalno i zato što smo mi bile **tim koji je pokrenuo tretmane za počinitelje nasilja** u "Dugi".

- **Kako je došlo do uvođenja takvog tretmana u "Dugi"?**

U "Dugi" sam radila od njezinog osnivanja i jako brzo smo postali svjesni da samo smještaj i savjetovanje nije dovoljno. Mi jesmo tim ženama pružali svojevrsnu "prvu pomoć", no većina bi se nakon toga vratila u primarnu obitelj, a onda bi se često ponovio isti scenarij. Jedino **ako počinitelj promijeni ponašanje** koje je dovelo do tih posljedica nešto se može učiniti. Radila sam u timu s **Dubravkom Vujnović Radaković**, iskusnom psihologinjom s više od 30 godina iskustva, te smo shvatile da je karika koja nedostaje – **tretman za počinitelje nasilja**. Tu našu ideju predstavile smo ravnateljici **Željki Barić** koja ju je podržala.

Očito smo Dubravka i ja bile jako uvjerljive (*smijeh*), pa smo relativno brzo **na odvojenoj lokaciji započeli pružati psihosocijalni tretmana za počinitelje nasilja u obitelji**. Dolazili su nam svi koji su **dobili tu sudsku mjeru** te smo onda kroz grupne i individualne tretmane radili na promjeni djela nasilnog ponašanja. Zanimljivo je da, iako su počinitelji nasilja većinom muškarci, **žene čine oko 25 %**.

- **Pretpostavljam da vam je i za rad s počiniteljima nasilja bila potrebna odgovarajuća edukacija?**

Naravno. Potrebna je dodatna edukacija, a jedini licencirani program provodi **Društvo za psihološku pomoć (DPP)**. U praksi to znači da jedino stručnjaci društvenih zanimanja (npr. socijalni radnici i pedagozi, psiholozi, psihijatri...) koji završe tu edukaciju mogu od **Ministarstva pravosuđa** dobiti **licencu za provođenje psihosocijalnog tretmana** na koje počinitelje nasilja u obitelji upućuju sudovi. Tako da smo Dubravka i ja završile i tu edukaciju.

Samostalni rad i izazovi brendiranja



- **Sada ste u svom obrtu opet krenuli iz početka. Koliko je teško, nakon 20 godina u "sustavu" brendirati se u novom području?**

Priznajem da mi je to dosta izazovno jer pripadam generaciji koja se zapravo **ne zna samopromovirati**. Sav moj rad bazira se na **preporukama klijenata i kolega terapeuta** te je to jedini način kako ljudi dolaze do mene. Zapravo sam iznenađujuće brzo došla do određene brojke klijenata koja mi odgovara. Moja ideja je bila da poštujem i sebe i klijente, pa ne radim s previše klijenata u danu. Tako se mogu kvalitetno posvetiti poslu i sebi. Za sada sam u tome uspješna.

- **Koja je razlika između terapijskog samostalnog rada i rada u sustavu?**

Bitna razlika je što sada imam **klijente koji su motivirani i dobrovoljno dolaze** na terapiju. Kroz sustav sam dobro naučila **raditi s otporima** što mi olakšava sadašnju praksu. Jedini nedostatak je taj što je **posao terapeuta usamljen** pa mi ponekad fali moj tim. No, planiram kroz određeno razdoblje proširiti krug suradnika.

- **Koje sve usluge nudite?**

Nudim uslugu **individualne i grupne psihoterapije** s odraslim klijentima. Planiram uskoro i proširiti djelokrug na grupe ograničenog trajanja s ciljem poboljšavanja **komunikacijskih vještina i načina nošenja sa stresom**.

- **Kakvi su vam planovi?**

Još jedna edukacija naravno (*smijeh*). Želim se specijalizirati **u radu na liječenju trauma** pa ću vjerojatno već iduće godine upisati **EMRD edukaciju**. To je integrativni psihoterapijski pristup koji omogućava brže razrješenje emocionalnih poteškoća koristeći urođene sposobnosti mozga za reparaciju traumatskih sjećanja. Edukaciju provodi Specijalna bolnica u rapskom Kamporu.

#BrucošiUSrednjimGodinama br. 10

Projekt izrade serijala tekstova **Nikad nije kasno (Brucoši u srednjim godinama)**, autorice Zinke Kocijan, objavljen je uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije iz Programa za poticanje novinarske izvrsnosti za 2024. godinu.

Ako želite saznati još novosti iz svijeta poduzetništva, biznisa, financija i novih tehnologije prijavite se na naš tjedni newsletter!