

Mieli bendraminčiai, draugai, kolegos,

Sveikinu Jus Šv. Kalėdų ir Naujųjų metų proga bei nuoširdžiai linkiu Jums kūrybiškos energijos, veržlių idėjų, įkvepiančių vizijų, džiaugsmo ir laimės!

LGA prezidentas Rytis Stelingis

KVIETIMAS

2017 m. gruodžio mėn. 29 d. vyks LGA naujametinis karnavalas!

Pradžia - 19 val.

Karnavalo tema: „TOP DOG - UNDER DOG" arba "VIRŠUTINIS ŠUO - APATINIS ŠUO: kuris iš jų esu AŠ?" ☺

Karnavalo aprangos ir elgesio kodas: ŠUNIŠKAI VIRŠUTINIS ARBA APATINIS.

DĖMĖSIO! Atraskite savyje lojantį šunį arba cypiantį šunelį.



Karnavalo metu jūs galėsite:

- Realizuoti savo užspaustos šuniškos pusės poreikius saugioje rizikos zonoje;
- Išbandyti naujus elgesio modelius;
- Praplėsti savo šunišką suvokimą;
- Įveikti savo viršutinės arba apatinės šuniškos pusės pasipriešinimus;
- Užmegzti prasmingą dviejų šunų dialogą.

Igyvendinti karnavalo misiją padės: mūsų visų suneštos vaišės, vynas, muzika ir šokiai.

Tikrai vyks: tradicinis keitimasis dovanėlėmis. Prašome atsinešti dovanėlę: orientacinė dovanėlės kaina - 5 - 10 eurų.

Vakarėlio vieta: Laisvės al. 84 - 9, Kaunas (Kauno geštalto studijų centras).

Vakarėlio data: 2017 m. gruodžio mėn. 29 d. Pradžia - 19 valanda.

Šiltų, jaukių, Šv. Kalėdų bei laimingų ir kūrybiškų 2018-ųjų!

REIŠMINGIAUSI PRAĖJUSIŲ METŲ ĮVYKIAI

❖ 2016 m. gruodžio mėn. 30 d. LGA naujametinis karnavalas.

Naujametinio karnavalo, kurio tema buvo „Kitoniškumas: susitikdamas su kitu, susitinki su savimi“ kitoniškai palydėjome senuosius ir šventiškai pasitikome Naujuosius metus! ☺



❖ 2017 m. vasario mėn. 16 d. LGA valdybos posėdis.

- Aptarta 2017 m. LGA suvažiavimo – konferencijos programa.
- Svarstytas 2017 m. LGA vasaros stovyklos projektas.
- Aptartos Lietuvos psichoterapijos asociacijos (LPtA) naujienos (LPtA pirmininku išrinktas LGA prezidentas Rytis Stelingis; numatomas LPtA psichoterapeutų sąvado sukūrimo projektas, kt.).

❖ 2017 m. gegužės mėn. 13 d. LGA suvažiavimas/konferencija.

LGA suvažiavime buvo aptarti šie pagrindiniai klausimai ir priimti nutarimai:

1. LGA prezidentas Rytis Stelingis pristatė asociacijos veiklą per ataskaitinius metus.
2. LGA finansininkas Mindaugas Lapkus pristatė finansinę LGA ataskaitą.
3. Patvirtinta 2017 m. LGA vasaros stovyklos vieta, data bei preliminarus tvarkaraštis.
4. Pristatytos Lietuvos psichoterapijos asociacijos (LPtA) naujienos.
5. Į LGA priimti nauji nariai.

LGA konferencijoje „Geštalto terapijos taikymas dirbant su grupėmis“ skaityti pranešimai („LGA naujienų Nr.17 priede“ yra pateikti skaitytų pranešimų pristatymai):

1. „Grupinės geštalto terapijos evoliucija“. *Dr. Rytis A. Stelingis.*
2. „Ar grupinė geštalto psichoterapija yra paveiki?“ *Dr. Laima Sapežinskienė.*
3. „Geštalto maratonai–terapinės grupės: pagrindinės maratonų vystymosi tendencijos, pasidalinimas asmenine patirtimi, psichoterapeuto kūrybiniai ieškojimai“. *Jurgita Vozgirdaitė–Kučaitienė.*
4. „6-7 metų vaikų grupės konsultavimas“. *Aušra Žiobakienė, Veronika Daugėlienė.*
5. „Geštalto klubo ilgaamžiškumo paslaptis“. *Vilija Gelšvartienė.*



- **2017 m. gegužės mėn. 26–28 d.** Europos geštalto terapijos asociacijos (EAGT) ir Geštalto terapijos vystymo asociacijos (AAGT) jungtinė mokslinių tyrimų konferencija "Praktika grįsti tyrimai geštalto terapijoje". (Paryžius, Prancūzija, 2017 05 26-28).
- Pirmą kartą istorijoje organizuota jungtinė dviejų didžiausių pasaulyje geštalto terapijos asociacijų (EAGT ir AAGT) mokslinių tyrimų konferencija „Praktika grįsti tyrimai geštalto terapijoje“. Šioje istorinėje konferencijoje dalyvavo ir pranešimus skaitė trys LGA nariai: Rytis Stelingis, Laima Sapežinskienė ir Lina Jurkškaitė-Pačėsienė.
- Dr. Rytis Stelingis, dr. Laima Sapežinskienė ir psych. mag. Lina Jurkškaitė-Pačėsienė skaitė pranešimą: „Individualios geštalto psichoterapijos terapinių faktorių ir pokyčių tyrimas“.
- Dr. Laima Sapežinskienė ir psych. mag. Lina Jurkškaitė-Pačėsienė skaitė pranešimą: “Metafora kaip galios santykių pokyčio indikatorius geštalto psichoterapijoje: atvejo analizė”.



❖ **2017 m. birželio mėn. 16-17-18 d.** LGA vasaros stovykla.

Tradiciskai, jau aštuntą kartą LGA vasaros stovykla vyko vaizdingame gamtos kampelyje: Aukštaitijos nacionaliniame parke, Miškiniškės kaime, Minčiagirės kaimo turizmo sodyboje.

LGA vasaros stovykloje buvo praveisti šie užsiėmimai:

- Kūno/psichofiziniai procesai: Joga ir Tibeto dainuojantys dubenys (praktinis užsiėmimas). Vadovė: Diana Gabrijolavičiūtė.
- Suvokimo kontinuumas ir meditacinė praktika (praktinis užsiėmimas). Vadovas: Rytis Stelingis.
- Biofeedback (Biologinio grįžtamojo ryšio) korekcijos metodo „protas-kūnas“ technologijos ir įrangos panaudojimas savireguliacijos mokyme. (praktinis užsiėmimas). Vadovė: Veronika Daugėlienė.
- Įsisąmoninimu grįsta meno terapijos praktika: įkūnytas suvokimas kitoniškame lauke (praktinis užsiėmimas). Vadovė: Raimonda Bliūdžiuvienė.
- Geštalto grupė (praktinis užsiėmimas). Vadovas: Rytis Stelingis.

Stovyklos dalyviai ne tik dalyvavo praktiniuose užsiėmimuose, bet ir smagiai leido laisvalaikį: mus jungė bendros vaišės, pokalbiai ir aktyvūs žaidimai, o šeštadienio vakaras tradiciskai išsiskyrė karštu pasivanojimu kaimiškoje pirtyje ir vėsinančiomis maudynėmis bei naktiniu „žvaigždinėjimu“ ir šventine vakarone. ☺





- **2017 m. liepos mėn. 6 d.** Seminaras skirtas Europos geštalo terapijos asociacijos (EAGT) ir Geštalo terapijos vystymo asociacijos (AAGT) jungtinės mokslinių tyrimų konferencijos "Praktika grįsti tyrimai geštalo terapijoje" pristatymui.
- Teoriniame-praktiniame seminare "Europos geštalo terapijos asociacijos (EAGT) ir Geštalo terapijos vystymo asociacijos (AAGT) jungtinės mokslinių tyrimų konferencijos pristatymas" savo patyrimais dalinosi LGA nariai Rytis Stelingis, Laima Sapežinskienė ir Lina Jurkškaitė-Pačėšienė, kurie 2017 m. gegužės mėn. 26-28 d. dalyvavo jungtinėje EAGT - AAGT konferencijoje Paryžiuje (Prancūzija).
- Seminaro metu buvo išsamiai pristatyti dr. Ryčio Stelingio, dr. Laimos Sapežinskienės ir psych. mag. Linos Jurkškaitės-Pačėšienės konferencijoje skaityti pranešimai: „Individualios geštalo psichoterapijos terapinių faktorių ir pokyčių tyrimas“ ir “Metafora kaip galios santykių pokyčio indikatorius geštalo psichoterapijoje: atvejo analizė”.
- Buvo pristatyti prof. Louis Castonguay, prof. Wolfgang Tschacher, dr. Jan Roubal, dr. Pablo H. Salinas, dr. Phil Brownell ir kt. pranešimai bei naujausi nacionaliniai ir tarptautiniai projektai skirti moksliniams tyrimams geštalo terapijos srityje.



- **2017 m. sausio mėn. – birželio mėn.** LGA narystė.
- Į LGA asocijuotus narius priimtos: Birutė Varnienė, Nijolė Lukošienė, Rufina Solovjova, Gaila Matulytė, Rasa Žukauskienė, Diana Gabrijolavičiūtė, Svetlana Misevičienė, Audronė Krikštopaitienė, Justina Kiudytė, Raimonda Bliūdžiuvienė, Dalia Tarvydienė, Jurga Šidiškytė.
- Į LGA tikruosius narius priimtos: Saulė Liutkutė, Nijolė Lukošienė.
- **2017 m. sausio mėn. – liepos mėn.** LGA sertifikatai.
- 2017 metais Lietuvos geštalo asociacija suteikė šešis LGA sertifikatus.
- Lietuvos geštalo konsultanto sertifikatai buvo suteikti Birutei Varnienei ir Nijolei Lukošienei (žr.<http://www.lga-gestalt.lt/lga-sertifikatas/lga-sertifikuoti-konsultantai-23/lt/>).

- Lietuvos geštalto psichoterapeuto sertifikatai buvo suteikti Audronei Kerpaitei, Aidanai, Lygnugarytei – Grikšienei, Saulei Liutkutei ir Aušrai Žiobakienei (žr. <http://www.lga-gestalt.lt/lga-sertifikatas/lga-sertifikuoti-psichoterapeutai-22/lt/>).
- ❖ **2017 m. vasario mėn. – kovo mėn. EAGT sertifikatai.**
 - Europos geštalto terapijos asociacija (EAGT) suteikė Europos geštalto psichoterapeuto sertifikatus LGA tikrosioms narėms: Audronei Kerpaitei ir Aidanai Lygnugarytei – Grikšienei (žr. <http://www.eagt.org/joomla/index.php/lithuania>).
- ❖ **2017 m. sausio mėn. – 2017 m. gruodžio mėn. Veikla Lietuvos psichoterapijos asociacijoje.**
 - 2017 m. sausio 10 d. Lietuvos psichoterapijos asociacijos (LPtA) pirmininku išrinktas LGA prezidentas Rytis Stelingis.
 - 2017 metais Lietuvos psichoterapijos asociacija (LPtA) didžiausią dėmesį skyrė LPtA psichoterapeutų sąvado projektui. Į LPtA psichoterapeutų sąvadą numatoma įtraukti psichoterapeutus, kurie priklauso į LPtA sudėtį įeinančioms asociacijoms/draugijoms bei atitinka LPtA įstatuose nustatytus psichoterapeuto kvalifikacijos reikalavimus.
 - Lietuvos psichoterapijos asociacijos svetainė: <http://psichoterapijasociacija.lt>
- ❖ **2017 m. lapkričio mėn. 15 d. LGA valdybos posėdis.**
LGA valdybos posėdžio metu aptarti šie pagrindiniai klausimai:
 - "LGA naujienų Nr.17" numerio paruošimas.
 - Pasiruošimas kasmetiniam LGA karnavalui.
 - Preliminarus 2018 m. LGA suvažiavimo aptarimas.
 - Aptartos Lietuvos psichoterapijos asociacijos veiklos naujienos.
- ❖ **ANONSAS. Kviečiame dalyvauti 20-ame LGA suvažiavime – konferencijoje, kuri įvyks 2018 m. gegužės mėn. 26 d. Kaune, Laisvės al. 84-9.**
 - Konferencija skirta visiems, kurie domisi geštalto teorija ir metodika bei praktiniu jos panaudojimu profesinėje ir asmeninėje veikloje.
 - Kviečiame visus norinčius konferencijoje teoriškai pristatyti ar praktiškai demonstruoti teorinius, mokslinius bei praktinės patirties pasidalinimus apimančius pranešimus, atsiųsti trumpus (iki 1 psl.) savo pranešimų aprašymus iki gegužės mėn. 1 d. LGA valdybai el. paštu: rytis@gestalt.lt arba perduoti pranešimo aprašymo kopijas LGA prezidentui Ryčiui Stelingiui (Tel. 8-699-54647). Kviečiame aktyviai dalyvauti!

Rytis Stelingis

GEŠTALTO AKIRATIS

“Geštalto akiratyje” LGA nariai dalinasi savo patyrimais ir žiniomis, kūrybinėmis mintimis ir idėjomis, atspindinčiais besivystantį, kūrybišką ir įvairiapusį geštalto terapijos pasaulį.

Darbas su agresyvia energija geštalto terapijos rėmuose

Parengė geštalto psichoterapeutė Aušra Žiobakienė pagal Lynn Stadler seminaro „The V. Oakander therapy model with children & adolescents“ medžiagą.

Agresyvi energija tai kas kita nei agresija. Ši energija artima tai, kurią naudojame každami obuolį – reikia veiksmo į išorę. Susisiekti su savo agresyvia energija - įžanga į pykčio išreiškimą, tai suteikia stiprybės, pagalbos sau pačiam.

Agresyvios energijos išreiškimas ir išlaikymas (CONTAINING) yra paramos sau kūrimas. Kad išreikšti pyktį, klientas turi turėti viduje tos energijos, stiprumo. Pradžioje vaikas dar neturi tos vidinės energijos, todėl jam reikia daug išorinės terapeuto paramos, kad galėtų ją išreikšti. Agresyvi energija panaudojama piešiant atsistojus dideles keverzones (įsivaizduojant, jog pildo didelį lapą, tokio dydžio kaip langas ar durys), žnaibant molį, gali būti pasiekama naudojant žaidimus, kovas bataka lazdomis, mušant molį, naudojant muzikos instrumentus ir būgnus, žaidžiant rankinėmis lėlėmis, vaidinant, panaudojant kūno judesius, dirbant su smėlio dėže, įvardijant teiginius apie save, kuriant istorijas, žaidžiant žaislais – viskas priklauso nuo vaiko amžiaus, vystymosi lygio bei specifinių charakteristikų. Tiek nedrąsiems vaikams, tiek atsitraukusiems, tiek nesivaldantiems, tiek atrodantiems piktais vaikams – visiems jiems reikalingas šis patyrimas, kurių metu laikomasi šių gairių:



1. Turi būti kontaktas su psichoterapeutu;
2. Vaikas turi jaustis saugus, žinoti, kad jis yra saugiamame „konteineryje“;
3. Yra aiškios ribos – terapeutas visada kontroliuoja procesą;
4. Viskas vyksta žaismingoje ir smagioje atmosferoje;
5. Veikla sustiprinama, padidinama;
6. Turinys nėra būtinas. Svarbu pats patyrimas.

Agresyvi energija turi būti fiziška. Galima išreikšti ir verbaliai, išsakant žodžiais, viską padidinus ir sustiprinus. Kai vaikas turi galimybę ją išreikšti psichologo kabinete ar namie, ji nebenukeliaus į darželį ar mokyklą. Nėra svarbu ant ko vaikas pyksta – svarbu palaikymas ir išreiškimas. Geriau būtų, kad tai būtų vaiko idėjos (pvz. nusipiešti X, prisilipdyti prie bato pado ir pavaikščioti, mesti vandens balioną į sieną, trepsėti ant „Pykčio kilimėlio“ ir pan.). Gerai būtų susidaryti sąrašą ir su juo supažindinti tėvus bei juos edukuoti. Viskas turi būti padidinta, „saugiamame konteineryje“, vienas iš tėvų ar psichologas turi būti šalia, nubrėžtos aiškios ribos. Tėvai turi gauti žinutę, kad netinka nuvartyti vaiko į kambarį pačiam nusiraminti – jis to dar nemoka, o pyktis užgniauziamas.

Rankinių lėlių naudojimas terapijoje

Rankinės (ne pirštukinės) lėlės leidžia išnaudoti kūną, tinka darbui su agresyvia energija. Traumuoti vaikai dažnai renkasi lėles su didelėmis burnomis. Vaikams patiems dažnai sunku ką nors išreikšti, o su lėle jie gali daryti bet ką – pulti, bartis, atsikirsti smurtautojui ir kt. Taip pat vaikas pratinasi sakyti „Aš ...“ sakinius – taip stiprėja jo savastis. Būtina galvoti, koks terapinis efektas vyksta – uždarus vaikus galima paskatinti pulti, o agresyviems nustatyti ribas.

Lėlės galėtų būti: šeimos figūros (gali būti personažai gyvūnai), ragana, burtininkas, magas, karalius, karalienė, princas, princesė, senas vyras, sena moteris, velnias, policininkas, fejka krikštamotė, gydytojas, teisėjas, vaiduoklis, mieli ir švelnūs gyvūnai: meškiukas, šuniukas, kačiukas, triušis, aršūs gyvūnai: ryklis, vilkas, krokodilas, gerai turėti ir neutralių lėlių: pelėda, vėžlys... , kvailių lėlių. Svarbu, kad vaizduotų priešingybę (gera ir bloga). Kaip rankinės lėlės gali būti naudojami ir minkšti žaislai, vaikai gali lėles pasidaryti iš popierinių maišelių (pvz. gali pritrūkti kokios lėlės). Lėlės labai tinka naudoti grupėse. Kiekvienas vaikas pasirenka lėlę, pristato save ir pradeda kalbėtis vienas su kitu. Terapeutas vadovauja procesui savo pasirinkta lėle. Lėlės gali pasakyti dalykus, kurie gali būti bjaurūs, įžeidžiantys, jeigu juos pasakytų kitas vaikas ar terapeutas.



Idėjos darbui:

- * Pasirinkite lėlę; terapeutas su ja pasikalba;
- * Pasirinkite lėlę, kuri parodo, kaip šiandien jaučiatės; priešinga nei jūs šiandien jaučiatės;
- * Pasirinkite lėlę, kuri primena tą jūsų dalį, kurios jūs nemėgstate; kokių norėtumėte būti;
- * Išrinkite lėles, kurios atstovaus jūsų šeimą. Pristatykite jas. Ką norėtumėte pasakyti kiekvienam žmogui? Pasakykite kažką, kas patinka, kas nepatinka; Pasakykite ko iš jų norėtumėte;
- * Išrinkite lėlę, primenančią jūsų slaptą vidinį balsą, kuris žino kaip viskas yra;
- * Terapeutas gali papasakoti metaforinę istoriją apie lėles, susijusią su vaiko konfliktais, baimėmis, nerimu, gyvenimu ir kt.;
- * Susitelkite į poliariškumus: silpnas/stiprus, laimingas/ liūdnas ir kt.;
- * Pasirinkite lėlę, kuri yra pikta;
- * Suvaidinkite vaidinimą lėlėmis, prašydami vaiko sugalvoti temą;
- * Tegu vaidinimą atlieka vaikas, o temą sugalvokite jūs;
- * Grupėse: kiekvienas vaikas pasirenka po lėlę ir pristato ją; tuomet lėlė pristato vaiką. Lėlės kalbasi viena su kita. Viskam vadovauja terapeuto lėlė (pvz. pelėda).



Aušra Žiobakienė

Geštalo patyrimas: spalvomis ir šviesoje

Sveiki, mano vardas Gaila. Sveikinuosi su Jumis iš mažo Lietuvos miestelio Kupiškio. Šiame rajone gimiau, čia po studijų bei kelionių sugrįžau ir įsisukau į įdomių veiklų sukūrį. Galiu tik pasidžiaugti, kad visi mano darbai teikė didžiulį pasitenkinimą, savirealizacijos jausmą, skatino ieškoti gilesnio ryšio su savimi ir mane supančiu pasauliu. Ir štai prieš daugiau nei dvejus metus į mano gyvenimą „pasibeldė“ geštalo studijos – mano ieškojimus įžeminusi ir įprasminusi veikla. Bestudijuojant ir ieškant savo tikrojo pašaukimo, gimė organizacija Konsultacijų ir iniciatyvų centras „Tavo laikas“, kurioje su komanda gilinamės į svarbias temas: savižudybių prevenciją, emocinę paramą, jaunimo įgalinimą, pagalbą bendruomenei per savanorystę, asmeninį išitraukimą į prasmingas iniciatyvas.

Šias eilutes rašau po ką tik pasibaigusio dailės ir šviesos terapijos užsiėmimo, kurį pasiūliau kupiškėnams. Grupė susirinko labai greitai, netilpusieji liko laukti kitų kvietimų, didelį susidomėjimą išreiškė rajono bendruomenės. Mane šiek tiek nustebino žmonių pasiryžimas nerti į terapinius procesus. Turėjau išankstinę nuostatą, kad mažo miestelio gyventojai nedrįs susitikti terapijai, atsiverti, tapti jautresni savo bei esančiojo šalia išgyvenimams. Laimei, klydau. Tai suteikia vilties ir džiaugsmo, kad mano siūloma veikla žmonėms yra labai reikalinga.

Dailės terapijos užsiėmimus vedu nebe pirmą kartą. Esu baigusi mokymus (Asmenybės ugdymo institutas „Rafaelis“, vad. M. Mendelė-Leliūgienė), su malonumu taikau šį kūrybišką metodą projektų, susitikimų metu, esu surengusi dailės terapijos ciklą organizacijos savanorių komandai. Tačiau kur kas daugiau prasmės šiems užsiėmimams suteikė geštalo grupinės terapijos mokymo programa, kurioje tenka gilintis į grupės procesus, stiprinti intervencijas į skirtingus grupės lygmenis, savo buvimu kurti poveikį grupei ir, vadovaujantis psichoterapeuto I. Jalomo apibendrinimais, asmeniškai patirti, kad grupės terapija neretai yra efektyvesnė, nei individuali (I. D. Yalom, „The Theory and Practice of Group Psychotherapy“). Grupėje galima geriau suvokti save, sutinkant kitokį kitą. Tuomet išryškėja mūsų susikurtos kaukės, pamažu jos ima aižėti – tampame vis tikresni, jautresni, atviresni... Nes atvirumas, pasak garsaus psichoterapeuto Aleksandro Alekseičiko, - normali sielos būseną.

Šį susitikimų ciklą pasiūliau prieškalėdiniu laikotarpiu, kuomet tamsusis periodas dažnai tampa iššūkiu daugeliui žmonių: šviesos trūkumas slopina, atima energiją, sustiprina depresines būsenas. Netikėtai į mano akiratį pateko informacija apie terapines šviesos lempas ir vieną iš jų nutariau įsigyti savo studijai. Tad šįkart išbandėme šviesos poveikį – intensyvios šviesos sraute susipažinome su grupės nariais, dalyviai išsakė lūkesčius, kilo pirmosios temos, nedrąsiai formavosi figūros – skirtingais tempais, iš „ten ir tada“ vis grįžtant į „čia ir dabar“, kai kažką nori pasakyti tirpstančios rankos, įtempta pečių linija, besikaupiančios ašaros ir valingas jų sulaikymas – besąlygiškam pasitikėjimui, matyt, dar ankstoka... Nes daugeliui tai apskritai pirmasis terapinio proceso patyrimas. Pirmoji dalis, natūralu, buvo šiek tiek intelektualizuota, kuomet skubama vertinti situacijas, dalinti patarimus, siekiama suvokti ar įtvirtinti savo poziciją grupėje. Antrąją dalį pakviečiau perkelti prie dailės terapijos stalų, kur laukė dideli popieriaus lapai, dažai, teptukai. Pakviečiau atsipalaiduoti, atjungti proto balsus, neskubant nuskenuoti savo emocijas, juntamas šią akimirką ir įvairiausiomis spalvomis išlieti tai, kas susikaupė viduje... Skambant ramiai muzikai, baltą popierių pamažu pildė švelnūs pasteliniai potėpiai, intensyvūs ir sodrūs štrichai. Kažkas pradėjo nuo lapo centro, kažkas dėlėjo konkrečius objektus – šitaip skleidėsi nuostabūs vidiniai pasauliai. Be galo gera stebėti šį vyksmą. Tiek daug įprasminimo ir „aha!“ momentų aptariant grupėje šią akimirką gimusius šedevrus!

Tai gražus, tikras ir gilus procesas... Sunku nusakyti užliejantį malonų jausmą, kai išeidami žmonės dėkoja, kai sako, kad buvo stipru, kai didžiuojasi savo supratimais, kuriuos išsineša ilgiems savaitgalio apmąstymams.

Esu labai dėkinga likimui, atvedusiam mane į geštalo pasaulį. Čia galiu augti - per profesionalų dėstytojų palydėjimą, asmeninį grupės (buvimo ir vedimo) patyrimą, saugų eksperimentavimą, žinių pritaikymą, profesinės laikysenos pasitikrinimą, kolegiską bendramokslų partnerystę ir padėsinimą veikti!



Gaila Matulytė

**Įspūdžiai iš tarptautinės šokio ir judesio konferencijos "Šokio-judesio terapija - efektyvus vidinis fizinės ir psichologinės sveikatos resursas",
2017 m. lapkričio mėn. 4 d.**

Dr. Laima yra Europos ir Lietuvos geštalto asociacijų sertifikuota geštalto psichoterapeutė nuo 1997 m. dėsto psichoterapiją, šokio ir judesio terapiją bei meno terapiją (kryptis: geštalto psichoterapija, orientuota į kūną, V. Oklander metodika) Ji, taip pat, naudoja šiuos metodus psichoterapinėje praktikoje Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Elgesio medicinos instituto klinikoje. Streso ligų dienos stacionare ji dirba psichoterapinį darbą bei taiko šokio ir judesio terapiją individualiai ir grupėse fizinės ir psichinės sveikatos sutrikimų atvejais, nerimą, depresiją išgyvenantiems asmenims, patyrusiems traumą ar kitus asmenybinius sutrikimus. Šiuo metu baigia parengti knygą „Šokis ir judesys integruotas į psichoterapiją: „iš ten ir tada į čia ir dabar“.

Laima savo patirtimi dalinosi Lietuvos šokio judesio terapijos asociacijos organizuojamoje tarptautinėje Šokio ir judesio terapijos konferencijoje Vilniuje "Šokio-judesio terapija - efektyvus vidinis fizinės ir psichologinės sveikatos resursas", 2017 m. lapkričio mėn. 4 d.

Seminaro metu "Iš ten ir tada" į "čia ir dabar" – šokio ir judesio terapija asmenims po trauminių patirčių" dr. Laima taikė geštalto psichoterapiją, integruodama išvalgas apie "trijų "Levinų"(Emmanuelio Levino; Kurto Lewino ir Peterio Levine) teorinį modelį bei neuroplastiškumo teoriją".

Laima Sapežinskienė

**Mokslinių tyrimų skyrelis
Tarptautiniai projektai**

2017 metams baigiantis, galime pasidžiaugti, kad Lietuvos geštalto asociacijos nariai ne tik kėlė savo profesinę kvalifikaciją seminaruose, geštalto kvalifikacinėse programose, dalyvavo nacionalinėse bei tarptautinėse konferencijose ir kongresuose, bet, taip pat, įsijungė į tarptautinį geštalto terapijos mokslinį tyrimą (kurio pagrindinis vadovas yra Philip Brownell):

"Dvasingumas geštalto terapijos procesuose: tikėjimo, sąmoningumo ir spontaniškumo tyrimas psichoterapijoje" (Spiritually Integrated Processes in Gestalt Therapy: An Investigation of Faith, Awareness, and Spontaneity in Psychotherapy).

Šis tarptautinis mokslinių tyrimų projektas, finansuojamas iš John Templeton fondo dotacijos ir administruojamas per Brigham Young universitetą (JAV).

Norinčius dalyvauti šiame projekte kviečiame registruotis pas šio projekto administratorę Lietuvai dr. Laimą Sapežinskienę (tel. 861414543; el.paštas: marija1000@gmail.com)

Laima Sapežinskienė

EUROPOS GEŠTALTO TERAPIJOS ASOCIACIJOS (EAGT) NAUJIENOS

Geštalto psichoterapijos mokslinių tyrimų tradicija buvo tęsiama Paryžiuje!
2017 m. gegužės mėn. 26-27-28 d. Paryžiuje (Prancūzija),
įvyko konferencija, skirta praktika grindžiamiems tyrimams Geštalto terapijoje
Exploring Practice-Based Research in Gestalt Therapy

Konferencijos tinklalapis: www.gestalt-research.com



Siekiant kurti geštalto terapijos mokslinių tyrimų vystymo ir palaikymo tradiciją bei paremti geštalto praktikų, besidominčių moksliniais tyrimais tarptautinės bendruomenės augimą, šių metų gegužės mėn. 26-28 dienomis, Paryžiuje įvyko pirmoji geštalto psichoterapijos mokslinių tyrimų, paremtų praktika, konferencija, kurią organizavo dvi didžiausios pasaulyje geštalto terapijos asociacijos: Europos geštalto terapijos asociacija (EAGT) ir Geštalto terapijos vystymo asociacija (AAGT).

Konferencijoje buvo nagrinėjami klausimai, susiję su mokslinių tyrimų struktūra bei pristatomi esami geštalto praktikų moksliniai tyrimai. Savo darbus pristatė ir mintimis apie psichoterapinius tyrimus dalinosi įžymūs mokslininkai: Louis Castonguay (JAV), Wolfgang Tschacher (Šveicarija), Xavier Briffault (Prancūzija) ir kiti. Pranešimus skaitė žinomi geštalto psichoterapeutai iš įvairių pasaulio šalių, tokie kaip Christine Stevens (Anglija), Madeleine Fogarty (Australija), Margherita Spagnuolo Lobb (Italija), Philip Brownell (JAV), Jan Roubal (Čekija), Pablo Herrera Salinas (Čilė) ir daugelis kitų.

Džiugu pastebėti, kad šioje konferencijoje dalyvavo ir tyrimus pristatė net trys geštalto psichoterapeutai iš Lietuvos, tai Rytis Stelingis, Laima Sapežinskienė ir Lina Jurkškaitė-Pačėsienė o skaityti pranešimai „Individualios geštalto psichoterapijos terapinių faktorių ir pokyčių tyrimas“ ir „Metafora kaip galios santykių pokyčio indikatorius geštalto psichoterapijoje: atvejo analizė“ susilaukė didelio konferencijos dalyvių susidomėjimo.

Pasak organizatorių, ši konferencija buvo sėkminga. Tai yra įrodymas, kad geštalto psichoterapijos bendruomenė domisi, palaiko ir skatina šios srities mokslinius tyrimus. Su praėjusios konferencijos medžiaga vis dar galite susipažinti el. svetainėje <http://gestalt-research.com/>.

Lina Jurkškaitė - Pačėsienė

Europos geštalto terapijos asociacijos interneto svetainė - www.eagt.org

GEŠTALTO KLUBO NAUJIENOS

KLUBO ILGAAMŽIŠKUMO PASLAPTIS

2017 metai LGA geštalo klubui buvo ypatingi – šventėme 20 metų jubiliejų. LGA konferencijos metu ieškojau ilgaamžiškumo paslapties ir padariau išvadą, kad tai galėtų būti geštaltinio grupinio proceso žavesys ir traukos jėga:

- nuoseklus savęs pažinimas,
- gyvenimo būdas, asmens higiena – lukštenamės lyg svogūnai,
- žmonių pažinimas, kitos realybės suvokimas,
- laisvalaikio praleidimo forma – savaitgaliniai maratonai,
- įvairaus formato grupės,
- grupinio proceso finalinis kontaktas, kai ištirpsta ribos, kai pasikeičiama energija – grupėje pasijunta visuma.

Citata iš dalyvės laiško:

“Būna dienų, kai mintys liejasi viena po kitos, dalinamės kiekvienas asmeniškai ir mus sujungia kažkokia jėga - nematoma, bet mes ją jaučiame. Tai jėga, kuri mus suvienija. Ir tuomet mes pajuntam palaimą. Ir taip norisi tokias būsenas pajusti dažniau. Arba norisi jas atkartoti, bet kažkodėl nepavyksta.”

Klubo pagrindą sudaro Kauno geštalo studijų centre mokėsi žmonės, žinantys geštalo teorijos pagrindus, turintys motyvaciją didinti savo sąmoningumą. Dauguma iš jų dirba kitose srityse.

Ilgalaikės grupės privalumai:

- pastovumo ir saugumo jausmas besikeičiančioje aplinkoje,
- pasimato cikliški procesai, pasikartojančios problemos,
- galimybė sugrįžti,
- galimybė įsisavinti patirtį iš lėto, po mažą gabalėlį ir vis atrasti kažką naujo,
- tinka žmonėms su rigidiškais ribomis.

Išskirčiau šiuos terapinius faktorius:

- pasidalinimas patirtimi,
- grįžtamasis ryšys,
- asmeninis pavyzdys,
- buvimas geranoriškoje aplinkoje – šilta,
- rūpestis, noras padėti,
- vis gilesnis buvimas “Čia ir dabar”,
- galimybė pabūti silpnu,
- palaikymas ir paskatinimas.

Noriu nuoširdžiai pasidžiaugti, kad:

- klubas išlaikė išbandymą laiku, benamystės etapus, darbą konspiraciniuose butuose ...
- klubas yra vieta, kur mokomės pastebėti, patirti, suprasti, laimingiau ir sėkmingiau gyventi, džiaugtis gyvenimu.

Ir tikiu, kad šiuo metu, kai LGA tiesia europinę ir pasaulinę vėžes, klubo siaurukas traukinukas jau 20 metų rieda ir riedės, nes gauna klubo narių palaikymą.

Nuoširdžiausi sveikinimai ir iki pasimatymo geštalo klube 2018 metais!

Dėl klubo tvarkaraščio skambinti Vilijai Gelšvartienei tel. 8-612-47489

Vilija Gelšvartienė

PADĖKOS

Nuoširdžiai dėkojame visiems LGA nariams, kurie finansiškai parėmė Lietuvos geštalo asociaciją pasinaudodami LR gyventojų pajamų mokesčio įstatymo 34 str. 3 dalies nuostatomis.

Kviečiame Jus paremti LGA ir 2018 m., pasinaudojant LR gyventojų pajamų mokesčio įstatymo 34 str. 3 dalies nuostatomis, kurios įtvirtina Jūsų, kaip nuolatinio Lietuvos gyventojo teisę - nuo per mokesčinį laikotarpį (kalendorinius metus) gautų pajamų išskaičiuota (mokėtina) pajamų mokesčio dalimi (iki 2 %) paremti pasirinktą ūkio subjektą (šiuo atveju LGA), kuris pagal LR labdaros ir paramos įstatymą turi teisę gauti paramą.

Tai paramos teikimo būdas, nereikalaujantis iš Jūsų papildomų materialinių išlaidų.

Tai reiškia, kad Jūs ar Jūsų artimieji galite paremti LGA, žinodami, jog ši finansinė parama sugrįš Jums patiems vienokia ar kitokia forma.

Formą, kuri turi būti pateikta Valstybinei mokesčių inspekcijai iki 2018 m. gegužės mėn. 1 d. galite rasti LGA interneto svetainėje <http://www.lga-gestalt.lt/parama-15/lt/>

Iš anksto dėkojame už jūsų paramą!

LGA valdyba