

LGA naujienos Nr. 23 2023 m. Gruodis

Mieli draugai, bendraminčiai, kolegos,

Nuoširdžiai sveikinu jus Švenčių proga bei linkiu jums veržlaus kūrybiškumo, nuoširdaus intymumo, gyvenimo džiaugsmo ir meilės!

LGA prezidentas Rytis Stelingis

KVIETIMAS

2023 m. gruodžio mėn. 29 d. vyks LGA naujametinis karnavalas!

Pradžia – 19 val.

Karnavalo tema: **“Patirkime intymumą per kontaktą”.**

Kaip ir mūsų klientai, taip ir mes terapeutai ne mažiau ilgmės ryšio ir bendrumo bei buvimo dalimi didesnio „lauko“, todėl kviečiame jus į nuoširdų autentišką kontaktą bendrame geštalto lauke!



Karnavalo atmosfera: galime būti atviri tarpe draugų ir bendraminčių.

Karnavalo aprangos kodas: rūbai, kurie padeda išlikti savimi kontakte.

Karnavalo nuotaika: sukurti karnavalo nuotaiką padės mūsų kūrybiškumas, suneštos vaisės, vynas, muzika ir šokiai.

Dovanėlių keitimasis: vyks tradicinis keitimasis dovanėlėmis, todėl prašome atsinešti dovanėlę (orientacinė kaina: 10 - 15 eurų). Kviečiame paruošti dovanėles, kurios mums padėtų patirti šventinę nuotaiką ☺

Vakarėlio data: 2023 m. gruodžio mėn. 29 d. Pradžia - 19 val.

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

Visus labai kviečiame susitikti šventiniame geštalto lauke!

Jaukių Šv. Kalėdų ir kūrybiškų 2024-ųjų!

REIKŠMINGIAUSI PRAĖJUSIŲ METŲ ĮVYKIAI

❖ 2022 m. gruodžio mėn. 30 d. LGA naujametinis karnavalas.

Po trijų metų pertraukos, praūžus pandemijai, vėl sugrįžome į išsiilgtą gyvą kontaktą. Naujametinio karnavalo metu, kurio tema buvo “sugrįžimas į įkūnytą kontaktą” pagaliau susitikome kūnais ir būdami įkūnytame kontakte su savimi ir kitais, laisvi ir spontaniški, žadinome gyvybinę energiją, kūrėme bendrumo jausmą, apžvelgėme kokiose realybėse gyvenome šiais metais. Karnavalo misiją padėjo įgyvendinti mūsų visų kūniškumas, kūrybiškumas, karnavalinė nuotaika, dovanėlių keitimasis, suneštos vaisės, muzika ir šokiai! ☺



❖ 2023 m. gegužės mėn. 20 d. LGA suvažiavimas ir LGA 26-oji konferencija.

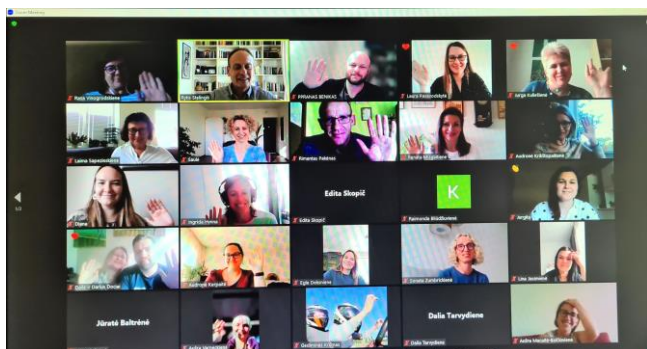
LGA suvažiavimas ir konferencija vyko nuotoliniu būdu.

• LGA suvažiavime buvo aptarti šie pagrindiniai klausimai ir priimti nutarimai:

1. LGA prezidentas Rytis Stelingis pristatė asociacijos veiklą per ataskaitinius metus.
2. Pristatyta LGA finansinė ataskaita.
3. Į LGA priimti nauji nariai.
4. Patvirtinta 2023 m. LGA vasaros stovyklos vieta, data bei preliminarus tvarkaraštis.
5. Pristatytos Lietuvos psichoterapijos asociacijos (LPtA), Europos geštalto terapijos asociacijos (EAGT) naujienos, kt.

❖ LGA konferencijoje „Geštalto terapija su vaikais ir paaugliais“ skaityti pranešimai („LGA naujienų Nr.23 priede“ yra pateikti skaitytų pranešimų pristatymai):

1. Lietuvos geštalto asociacija – dvidešimt penkių metų kelias. *Dr. Rytis Stelingis.*
2. Geštalto psichoterapeuto praktinio darbo tekėjimas pokyčiuose. Dalinimasis asmenine psichoterapeuto patirtimi. *Aidas Giedraitis.*
3. Geštalto dėmesingas įsisąmoninimas (Gestalt mindfulness). *Dr. Rytis Stelingis.*
4. Jei gimstame su gebėjimu būti su kitu, tai, kas įvyksta, kad užsiblokuojame nuo kitų? (Atvejo analizė). *Jurgita Kuliešienė, Pranas Benikas, Dr. Laima Sapezinskienė.*
5. Pokyčio alchemija. *Jurgita Kuliešienė.*
6. Geštalto patyrimo ratas: kartų skirtumai. *Diana Gabrijolavičiūtė.*
7. Geštalto metodų taikymas verslo organizacijoje - įmonėje Tobis. *Renata Mizgaitienė.*
8. "Tuščios kėdės" technikos makro ir mikro galimybės. *Dalia Tarvydienė.*
9. Intymus rašymas – dienoraščiai ir laišakai geštalto terapiniame kontekste. *Pranas Benikas.*



❖ **2023 m. liepos mėn. 7-8-9 d. LGA vasaros stovykla.**

Tryliką kartą LGA vasaros stovykla vyko mūsų pamėgtoje išpūdingoje vietoje: Aukštaitijos nacionaliniame parke, Miškininkės kaime, Minčiagirės kaimo turizmo sodyboje. Vasaros stovykloje buvo praversti šie užsiėmimai:

- Žygis „Pasitikiu tavim“. *Vadovai: Darius Docius ir Dailė Docienė.*
- Geštalto dėmesingos įsisąmoninimo praktika. *Vadovas: Rytis Stelingis.*
- Gamtos stichijos: žemė, ugnis, vanduo ir oras kaip resursai. *Vadovė: Renata Mizgaitienė.*
- Gyvos instrumentinės muzikos bei sąmoningo šokio ir judesio praktika. *Vadovai: Dailė Docienė ir Darius Docius.*
- Karolio Dineikos mankšta su Tai Či elementais. *Vadovė: Jolita Pečiulienė.*
- Garsų meditacija. *Vadovės: Diana Gabrijolavičiūtė ir Dailė Docienė.*
- Geštalto grupė. *Vadovas: Rytis Stelingis.*

Stovykloje ne tik dalinomės savo žiniomis ir patirtimi praktiniuose užsiėmimuose, bet ir nuoširdaus santykio atmosferoje smagiai leidome laiką kartu: muzikoje ir šokyje, sportiniuose žaidimuose ir pokalbiuose prie bendro vaišių stalo, apsijungdavo suaugę ir vaikai, poros ir šeimos, o šeštadienio vakaras baigėsi smagiu pasivanojimu tradicinėje kaimiškoje pirtyje ir jaukia vakarone ☺



❖ **2023 m. rugsėjo mėn. 21-24 d.** Europos geštalto terapijos asociacijos (EAGT) 14-oji konferencija (Madridas, Ispanija).



Kartą per tris metus vykstanti EAGT konferencija yra ypatingas tarptautinės geštalto terapijos bendruomenės įvykis, sutraukiantis šimtus dalyvių iš įvairių pasaulio šalių. Ši geštalto terapijos konferencija, mums tapo įsimintina ne tik tuo, kad dalyvavo 10 Lietuvos geštalto asociacijos (LGA) narių, bet ir tuo, kad patys pristatėme net keturis pranešimus bei sulaukėme didelio susidomėjimo ir teigiamo įvertinimo.

Šioje EAGT konferencijoje Kauno geštalto studijų centro vadovas dr. Rytis Stelingis pravedė seminarą "Therapy beyond the self:

Exploring Transpersonal aspects of Awareness and Selfing process from Gestalt Therapy and Buddhist perspectives.", o Lina Jurkšaitė-Pačėšienė ir Jurga Kuliešienė pristatė dvi atvejo analizes: "Artificial Intelligence applied as support during Panic Attacks (case study)" ir "Unfinished gestalts in sexual experience emerging in after pandemic health anxiety field (case study)." Taip pat pristatėme vieną standinį pranešimą: "The Suffering Client in the Arenas of Experience (case study)." Autoriai: Jurgita Kuliešienė, Laima Sapežinskienė, Pranas Benikas.

❖ **2023 m. spalio mėn. 14 d.** Teorinis-praktinis seminaras "Europos geštalto terapijos asociacijos (EAGT) 14-os konferencijos pristatymas".

- LGA organizuotame seminare, kuris buvo skirtas EAGT 14-os konferencijos pristatymui, savo patyrimais, išpuodžiais ir žiniomis, šiltai ir kūrybiškai dalinosi LGA nariai Rytis Stelingis, Renata Mizgaitienė, Laura Pasavodskytė, Jurgita Kuliešienė, Jolita Pečiulienė, Arūnas Jankauskis, Natalja Mamedova – Ryčkovė, kurie 2023 m. rugsėjo mėn. 21-24 d. dalyvavo 14-oje EAGT konferencijoje.

❖ **2023 metai.** LGA narystė.

- Į LGA tikruosius narius priimti: Diana Gabrijolavičiūtė, Ingrida Hynna, Inga Jonaitienė, Violeta Lenkauskienė, Kristina Lomsargienė, Regina Matvijenko, Renata Mizgaitienė, Šarūnė Petruškevičienė, Evelina Vasiljeva.
- Į LGA asocijuotus narius priimti: Rasa Aškinytė, Rūta Čizinauskienė, Saulė Dirsienė, Renata Klevickienė, Aušra Macaitė-Balčiūnienė, Austėja Makulavičienė, Deimantė Pruselaitytė, Norvydas Slankauskas, Austėja Užupytė, Indrė Verbavyčiūtė.

❖ **2023 metai.** Lietuvos geštalto asociacijos (LGA) sertifikatai.

- Lietuvos geštalto psichoterapeuto sertifikatai buvo suteikti LGA tikriesiems nariams Dianai Gabrijolavičiūtei, Vidai Grigalienei, Ingridai Hynnai, Ingai Jonaitienei, Giedrei Mateikienei, Reginai Matvijenko, Renatai Mizgaitienei, Šarūnei Petruškevičienei.
- LGA šiuo metu yra suteikusi Lietuvos geštalto psichoterapeuto sertifikatus 40 LGA tikrųjų narių (žr. <http://www.lga-gestalt.lt/lga-sertifikatas/lga-sertifikuoti-psichoterapeutai-22/lt/>).
- Lietuvos geštalto konsultanto sertifikatai buvo suteikti LGA asocijuotiems nariams Dailei Docienei, Astai Lygnugarytei, Daivai Matulevičiūtei, Laurai Pasavodskytei, Jurgitai Šiupienei.
- LGA šiuo metu yra suteikusi Lietuvos geštalto konsultanto sertifikatus 31 LGA asocijuotiems nariams (žr. <http://www.lga-gestalt.lt/lga-sertifikatas/lga-sertifikuoti-konsultantai-23/lt/>).

❖ **2023 metai.** Europos geštalto terapijos asociacijos (EAGT) sertifikatai.

- EAGT šiuo metu yra suteikusi Europos geštalto psichoterapeuto sertifikatus 24 LGA nariams (žr. <https://www.eagt.org/joomla/index.php/2016-02-25-22-21-51/members-new-grid>).

❖ **2023 metai.** Veikla Lietuvos psichoterapijos asociacijoje.

- LGA prezidentas Rytis Stelingis atstovauja LGA skėtinėje Lietuvos psichoterapijos asociacijoje (LPtA), kuri šiuo metu vienija dvylika skirtingų psichoterapijos kryptų asociacijų ir draugijų.

- 2023 metais Lietuvos psichoterapijos asociacija (LPtA) daugiausia dėmesio skyrė LR psichoterapeuto statuso įstatymo projekto rengimui.
 - Nuo 2018 m. yra skelbiamas LPtA psichoterapeutų sąvadas, o nuo 2020 m. LPtA psichoterapijos mokymo programų sąvadas, kuriuos inicijavo ir jų kūrime aktyviai dalyvavo LGA prezidentas Rytis Stelingis, kuris yra LPtA psichoterapeutų sąvado sekretorius.
 - Į LPtA psichoterapeutų sąvadą įtraukti psichoterapeutai, kurie priklauso į LPtA sudėtį įeinančioms asociacijoms/draugijoms bei atitinka LPtA įstatuose nustatytus psichoterapeuto kvalifikacijos reikalavimus.
 - Į LPtA psichoterapeutų sąvadą yra įtraukti 335 psichoterapeutai priklausantys dvylikai į LPtA sudėtį įeinančioms asociacijoms, tarp jų 31 geštalto psichoterapeutas - LGA tikrasis narys.
 - Į LPtA psichoterapijos mokymo programų sąvadą yra įtrauktos LPtA narių (asociacijų/draugijų) patvirtintos ir LPtA apibrėžtus psichoterapeuto išsilavinimo kriterijus atitinkančios psichoterapijos mokymo programos.
 - Į LPtA psichoterapijos mokymo programų sąvadą yra įtrauktos 10 psichoterapijos mokymo programų, tarp jų ir Kauno geštalto studijų centro geštalto psichoterapijos mokymo programa.
 - LPtA psichoterapeutų sąvadas yra skelbiamas Lietuvos psichoterapijos asociacijos svetainėje: <http://psichoterapijasociacija.lt/psichoterapeutu-savadas/>.
 - LPtA psichoterapijos mokymo programų sąvadas yra skelbiamas Lietuvos psichoterapijos asociacijos svetainėje: <http://psichoterapijasociacija.lt/psichoterapijos-mokymo-programu-savadas/>.
- ❖ **ANONSAS. Numatoma, jog LGA 27-oji konferencija vyks 2023 m. gegužės mėn. 18 d. Kauno geštalto studijų centre (Laisvės al. 84-9, Kaunas).**
- Numatoma konferencijos tema: “Dvasingumas geštalto terapijoje”.
 - Konferencija skirta visiems, kurie domisi geštalto terapijos teorija ir metodika bei praktiniu jos panaudojimu profesinėje ir asmeninėje veikloje.
 - Kviečiame norinčius konferencijoje teoriškai pristatyti ar praktiškai demonstruoti teorinius, mokslinius, praktinės patirties pasidalinimus apimančius pranešimus, atsiųsti savo pranešimų aprašymus (iki 1 psl.) 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).

Rytis Stelingis

Europos geštalto terapijos asociacijos (EAGT) konferencija „Geštalto terapija, pokyčių variklis (Gestalt Therapy, an engine of change)“



Šių metų rugsėjo 21–24, Ispanijos sostinėje Madride, vyko 14-toji EAGT konferencija. Konferencijos tema – geštalto terapija kaip pokyčių variklis.

Savo formatu 14-oji EAGT konferencija buvo unikali: ji vyko dviem kalbom – anglų ir ispanų. Be to, buvo galimybė dalyvauti renginyje nuotoliniu būdu. Šioje EAGT konferencijoje dalyvavo didelis geštalto terapijos atstovų būrys iš Lietuvos. Šioje EAGT konferencijoje:

- Rytis Stelingis pravedė seminarą „Therapy beyond the self: exploring transpersonal aspects of awareness and selfing process from Gestalt therapy and Buddhist perspectives“ („Terapija anapus savasties: suvokimo ir savasties proceso transpersonalinių aspektų tyrinėjimas geštalto terapijos ir budizmo požiūriu“).
- Lina Jurkškaitė-Pačėšienė ir Jurgita Kuliešienė pristatė du pranešimus: “Artificial Intelligence applied as support during Panic Attacks (case study)” (Dirbtinio intelekto, kaip pagalbinės priemonės taikymas patiriant panikos atakas. Atvejo analizė) ir “Unfinished gestalts in sexual experience emerging in after pandemic health anxiety field (case study)” (Neužbaigti geštalčiai seksualiniame patyrimo, pasireiškiantys popandeminio sveikatos nerimo lauke. Atvejo analizė).
- Jurgita Kuliešienė pristatė stendinį trijų autorių pranešimą: “The Suffering Client in the Arenas of Experience (case study).” (Kenčiantis klientas patirties arenoje. Atvejo analizė). Pranešimo autoriai: Jurgita Kuliešienė, Laima Sapežinskienė, Pranas Benikas.

Lina Jurkškaitė - Pačėšienė

2026 m. EAGT konferencija vyks Rygoje!



2023 m. lapkričio mėn. 30 d. Europos geštalto terapijos asociacijos (EAGT) visuotinis narių susirinkimas priėmė sprendimą, jog 2026 m. EAGT konferencija vyks Rygoje, Latvijoje.

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.

Įspūdžiai iš Europos geštalto terapijos asociacijos (EAGT) konferencijos „Geštalto terapija, pokyčių variklis (Gestalt Therapy, an engine of change)“



Konferencijos tinklalapis: <https://gestaltconference2023.com/>

2023 m. rugsėjo mėn. 21-24 d. Madride (Ispanija) vykusio Europos geštalto terapijos asociacijos (EAGT) 14-oji konferencija buvo ypatingai laukiama, kadangi dėl užsitęsios Covid-19 pandemijos konferencija vyko ne po trijų metų kaip įprasta, bet po keturių metų pertraukos ir sulaukė virš tūkstančio dalyvių iš įvairių pasaulio žemynų: Europos, Pietų ir Šiaurės Amerikos, Australijos ir Azijos.

Ši EAGT konferencija, mums tapo ypač įsimintina, kadangi joje dalyvavo didžiausias kada nors dalyvavęs Lietuvos geštalto asociacijos (LGA) narių skaičius (dalyvavo 10 LGA narių), bet ir tuo, kad patys pristatėme net keturis pranešimus bei sulaukėme didelio susidomėjimo ir teigiamo įvertinimo. Visa tai mus įkvepia, skatina toliau gilintis, tyrinėti, atrasti naujus dalykus bei dalintis su kitais.

Šioje EAGT konferencijoje Kauno geštalto studijų centro vadovas dr. Rytis Stelingis pravedė seminarą "Therapy beyond the self: Exploring Transpersonal aspects of Awareness and Selfing process from Gestalt Therapy and Buddhist perspectives.", o Lina Jurkšaitė-Pačėsienė ir Jurga Kuliešienė pristatė dvi atvejo analizes: "Artificial Intelligence applied as support during Panic Attacks (case study)" ir "Unfinished gestalts in sexual experience emerging in after pandemic health anxiety field (case study)." Taip pat pristatėme vieną stendinį pranešimą: "The Suffering Client in the Arenas of Experience (case study)." Autoriai: Jurgita Kuliešienė, Laima Sapežinskienė, Pranas Benikas.

Jau tapo tradicija, jog grįžę iš EAGT konferencijos mes pasidaliname su kitais LGA nariais savo įspūdžiais, žiniomis ir patyrimais iš EAGT konferencijos.

2023 m. spalio mėn. 14 d. įvyko LGA organizuotas teorinis-praktinis seminaras "Europos geštalto terapijos asociacijos (EAGT) 14-os konferencijos pristatymas". Seminaro metu buvo pristatyta 14-oji Europos geštalto terapijos asociacijos (EAGT) konferencija „Gestalt Therapy as an Engine of Change“ bei pranešimai ir seminarai, kuriuose mes dalyvavome ar patys pravedėme:

Rytis Stelingis pristatė:

- “Field perspectives in Gestalt therapy and Current clinical issue”. Gianni Franceseti.
- “The Door for Change in Therapy can be opened in Us, Therapists”. Jan Roubal.
- “Therapy beyond the self: exploring transpersonal aspects of awareness and selfing process from Gestalt therapy and Buddhist perspectives”. Rytis Stelingis.

Renata Mizgaitienė pristatė:

- “A model to work with therapeutic Alliance supporting vitality in the field”. Margherita Spagnuolo Lobb.
- “Somatic Gestalt Coaching: The Body as an Engine of Change in Coaching”. Julius Lassalle.

Laura Pasavodskytė pristatė:

- “Gestalt in Organizations: Drawing the Line between Therapy and Organizational Gestalt Work”. Frans Meulmeester ir Nasia Efthymiopoulou.

Jurgita Kuliešienė pristatė:

- „Gestalt sexology“. Mariano Pizzimenti.
- „Neurodivergence in Gestalt“. Dessi Toncheva.
- “Unfinished gestalts in sexual experience emerging in after pandemic health anxiety field (case study)”. Jurgita Kuliešienė and Lina Jurkšaitė-Pačesienė.
- “Artificial Intelligence applied as support during Panic Attacks (case study)”. Lina Jurkšaitė-Pačesienė and Jurgita Kuliešienė.
- “The Suffering Client in the Arenas of Experience (case study).” Jurgita Kuliešienė, Laima Sapežinskienė and Pranas Benikas.

Jolita Pečiulienė pristatė:

- “Working with Eating Disorders. A Relational and Somatic Approach”. Helena Kallner.
- “Others and Aliens. Understanding and Aesthetics”. Pavel Rybakov.

Arūnas Jankauskis pristatė:

- “Being called as initial of contact.” Olaf Zielke.
- “Dream-working and Social Changes: Images, Embodied Aesthetics and Neuroscience”. Silvia Alaimo.
- “Psychopatology as landscapes and weathers: Field theory in clinical practice”. Jan Roubal, Gianni Francesetti, Michela Gecele and Guadalupe Llorens.

Natalja Mamedova – Ryčkovė pristatė:

- “Audiovisual Methodologies to open the Heart. Videogestalt”. Olga Rueda.

Iki pasimatymo po trijų metų, 2026 m. EAGT konferencijoje, Rygoje!

Rytis Stelingis

Geštalto terapijos srityje skaityti pranešimai, atlikti moksliniai tyrimai ir jų rezultatai skelbti konferencijose, spausdintos publikacijos

LGA 26-oje konferencijoje „Lietuvos geštalto asociacijai (LGA) - 25 metai. Pokyčių kelias“ skaityti pranešimai (2023 m. gegužės mėn. 20 d.):

1. Lietuvos geštalto asociacija – dvidešimt penkių metų kelias. *Dr. Rytis Stelingis*.
2. Geštalto psichoterapeuto praktinio darbo tekėjimas pokyčiuose. Dalinimasis asmenine psichoterapeuto patirtimi. *Aidas Giedraitis*.
3. Geštalto dėmesingas įsisąmoninimas (Gestalt mindfulness). *Dr. Rytis Stelingis*.
4. Jei gimstame su gebėjimu būti su kitu, tai, kas įvyksta, kad užsiblokuojame nuo kitų? (Atvejo analizė). *Jurgita Kuliešienė, Pranas Benikas, Dr. Laima Sapežinskienė*.
5. Pokyčio alchemija. *Jurgita Kuliešienė*.
6. Geštalto patyrimo ratas: kartų skirtumai. *Diana Gabrijolavičiūtė*.
7. Geštalto metodų taikymas verslo organizacijoje - įmonėje Tobis. *Renata Mizgaitienė*.
8. "Tuščios kėdės" technikos makro ir mikro galimybės. *Dalia Tarvydienė*.
9. Intymus rašymas – dienoraščiai ir laišakai geštalto terapiniame kontekste. *Pranas Benikas*.

Rytis Stelingis

MANO GYVENIMO JUDESYS. BIOGRAFINIAI FRAGMENTAI KŪRYBIŠKAI

Sveiki, aš Pranas. Štai sėdžiu prieš jus ką tik (ne)nusiraminęs. Ką tik iš po...? *PoPasirodymo!* Taip, vėl bandžiau „sušokti“ savo gyvenimo judesį. Mėgstu laikas nuo laiko iš(si)reikšti – iš(si)raityti autentiškai improvizuotame maždaug *disco-break-modern-talking-fancy-fight...* stiliuje. Jei atvirai, tai tiesiog labai stipriai suplakta judesių „kiaušininė“ ir viskas. O jei truputį švelniau ir aiškiau (?) tai – judesių(fragmentų) derinys, junginys, ansamblis iš seniai seniai (ne)pamirštų, bet į mano kūno audinį (atmintį) įsirašiusių, privalomų mokyklinės choreografijos pamokų. Pamokų, per kurias lengva ranka rinkdavau dvejetus už elgesį ir penketus už šoki-judesį. Tamsta mokytoja, kaip jus mus ištverėte? Gal jūs Šventoji? Dabar kuo nuoširdžiausiai galiuosi ir jus užjausdamas susimąstau!?!... Visgi, gal būtų gera proga pasakyti, kad dabar jau galiu ir moku jums dėkoti, nes... regis žiauriai smagiai gaunasi sukombinuoti/suimprovizuoti jūsų išmokytų tautinių, pramoginių ir, savarankiškai išmokytų, gatvės šokių bei kovos-savyginos elementus į savo taip vadinamą gyvenimo judesį. Oj!...

Taigi taigi... O aš ką tik iš *PoPasirodymo*... Negaliu atsidžiaugti, atsialsuoti uždusęs... Prisipažinsiu, mėgaujuosi tuo iš(si)bangavimu, iš(si)alsavimu, iš(si)plaukstymu, iš(si)draskymu nors jis, regis, nelabai kuo ypatingas ir originalus... bet man toks brangus, vertingas, smagus... ir dar toks atpalaiduojantis tas judesio gėris!... Bijau, kad beskaitydami, galite irgi užsinorėti, nes tai labai užkrečiama. Kai jau „paragauji“ (savo) *Gyvenimo judesio* – nebegali sustoti! Pareiškiu atsakingai.

Ką gi, apie ką kalbamės? Apie ką norėtumėte? Gal norėtumėte ko paklausti arba galbūt kažką papasakoti, ar išgirsti?

Taip, aš Pranas. Štai ką tik vėl prisėdęs priešais jus visiškai (ne)nusiraminęs, nes ką tik iš po... Taip, po savo *miniSpektaklio, miniPasirodymo, miniŠokio, miniJudesio!*?... Taip, aš vėl ką tik iš po... savo *Gyvenimo judesio*. Bandžiau iš(si)raityti lyg ir originaliai improvizuotame tarsi/maždaug savo stiliuje(?), ieškodamas savasties ir autentikos (vis dar) iki galo neužtikrintas ar Tai yra Tai iki sekančio kaip nors, vėl maždaug, gerai, geriau arba kitaip... Kol vienądien man (vėl) tai taps/tapo nebesvarbu, netikėtai suvokus... stebinantį ir užburiantį judesio laisvės ir nepakartojamumo žavesį.

Taip, aš Pranas. Prisipažinsiu, kartais jaučiuosi *štai ką tik prisėdęs iš po... visiškai (ne)nusiraminęs* su slapta užglaistoma, užglostoma, užlopoma, užmaskuojama (?) savo gėda, kalte ir/ar nepakankamumu... na, kad, pavyzdžiui, šiandien kažkaip neišsiračiau, taip kaip norėjosi ar taip kaip tikėjau... arba taip kaip aš iš tikro moku ir galiu. (Tačiau šįkart) Nepavyko!? Taip, regis, sėdžiu toks visas (visiškai) nepavykęs taip (ne)ramiai (ne)ramiai tarsi būtų visiškai (ne)pavykę!... Taip, sėdžiu dabar, sėdmenimis įsižemindamas į paminkštiną kėdės plokštumą, o pėdomis – į laminuotą grindų dangą. Taip, laukiu susitikimo. Netrukus susitiksime!?

Susimąstau. Noriu, skubu įsižeminti. O kaip įsižeminti į laminatą? ir dar per 1,5 cm storio batų padus? Beje, įsižeminimas pirmiausia susijęs ne su psichologų ir su psichoterapeutų, o su elektrikų darbo specifika. Jei abejojate – paklauskite bet kurio pažįstamo elektriko. Taigi taigi, o aš ką tik iš po... ir dar bandau visaip kaip nevykusiai įsižeminti. Mąstau...

Gal tikram įsižeminimui reikia basų kojų ir juodos žemės? Labai jau norisi pajuokauti, pašmaikštauti ir gal net paišdykauti!?!... Gal, pvz., nusiauti batus, kojines, į plastikinę vonelę įsipilti juodžemio substrato kambarinėms gėlėms arba kapams, ir taip pasėdėti, valandėlę? Palaukti, pabūti ir pažiūrėti kas bus? Gi niekada to dar nebandžiau, o jūs? Gal tikram įsižeminimui reikia žalios žalios vejų ar pievos prie upelio? arba žydros jūros? Tokio vaiskaus žydrumo tarsi iš atvirutės? Į tokią jūrą be akinių nuo saulės neįmanoma žiūrėti. O kur dar beprotiško patrauklumo 50 atspalvių pilkai-gelsvas-melsvas-žalsvas... pajūrio smėlis? Toooooo nerealus gerumo dalykas, kad regis vien tik apie tai pagalvojus pėdos ima kaisti. Gal man jau šaknys kalasi? Štai ką daro vaizduotė, jūra, pliažas ir atostogos – beprotiškai fantastiškus dalykus, vidury žiemos!?!... Beje, girdėjau, kad po didelės įtampos normaliai įsižeminti be atostogų neįmanoma. Linkęs tikėti. Žmonės kalba – žmonės žino.

O aš ką? Aš ką tik iš po... Ką man, štai šitaip va ir va kaip sėdint be žalios žalios pievelės ir be jūros ir be smėlio, dabar daryti? Nebent įsilaminuoti, sakysit!? Tikrai? Žmonės, pagalvokit, o gal čia naujas trendas/brendas – nauja urbanistinio (*urban nation*) įsižeminimo forma? Kaip jums skamba: *PRANAI, ĮSILAMINUOK!?* Man tai žiauriai kietai. Atradimas. Išties, kažkaip naujoviškai/moderniškai/urbanistiškai... visai kaip kietai ir žiauriai įtikinamai, tuo labiau, kad visiems (ne)vienodai aišku ką tai reiškia, o reiškia labai daug ką!?!... Svarbiausia su tuo reiškiniu tinkamai (iš)būti! Kol sugalvosim geriau?... Pabandyčiau papraktikuoti (sąžiningai!) ir kai jau surinksiu pakankamą kiekį autentiškų stebėjimo duomenų, kuriuos galėsiu generalizuoti, t.y. apibendrinti ir padaryti išvadas – būtinų būtiniausiai pasidalinsiu su jumis.

O kas toliau? Toliau tas pats aš ir taip pat aš, ir ką tik iš po polėkio, iš po savo *vabi-sabi'skojo* (*gyvenimo*) judesio mažosios ekstazės. Neoriginaliai, bet fenomenologiškai kurdamas savo *praniškąją kasdienybės estetiką* ir etiką, metodiškai klijuodamas savo biografinius fragmentus nuostabiuoju *kintsugi* būdu, šia pus ir anapus įprastos tvarkos, formų, ritmų, (a)simetrijos...

Sakysit: Pranai, nebedūsauk!... Ėj, žmogau, ko čia srėbauji tarsi nelaimėlis? Daugiau pozityvo, optimizmo, laimės, šviesos!... O aš jums atsakysiu: Mano gyvenimo judesys/liūdesys yra ir šviesus, ir švelnus, ir saldus, o melancholija – tik švelniai graudi... nes aš ką tik iš po...

Nuoširdžiai ir fenomenologiškai jūsų,
Pranas Pranciškus

Pranas Benikas

GEŠTALTO KLUBO NAUJIENOS

GEŠTALTO KLUBO NAUJIENOS

Jei reikėtų išrinkti geriausių gyvenimo sprendimų penketuką į jį tikrai pakliūtų sprendimas susipažinti su geštalto – paskaitos Žinijos draugijos salėje, asmens augimo grupės, mokymasis programose, klubo patyriminės grupės iki šiol keičia ir praturtina mano gyvenimą. Per tuos metus sukaupiau "įrankių sandėliuką", kuris padeda geriau suprasti - pajusti situaciją ir adekvačiau reaguoti. Dar padeda drąsiau, laisviau gyventi, dažniau šypsotis ir jaustis laiminga ☺.

Bet didžiausia vertybė yra žmonės, kuriuos sutikau ir pažinau šitame kelyje. Su klubiečiais „geštaltinamės“ kartu nuo 1997 metų ir vis dar turim ką veikti patyriminėse grupėse. Darbas per Zoomą tinka ne visiems, bet gyvi susitikimai (dabar nereguliarūs) ir ilgieji savaitgaliai sukelia daug emocijų, padeda priimti svarbius sprendimus. Dar labiau mus suvienijo „užklasinės“ veiklos: kelionės ir jų prisiminimai, spektaklių ir filmų peržiūros, ir pastovus bendravimas messengerio grupėje – bendrystės ir giminystės jausmas.

Neseniai išgirdau kalambūrą: „Su savo sąmone kiek padarom nesąmonių, o sąmonė išvis be sąmonės“.

Artėjant Naujiems 2024-iems metams noriu palinkėti: sąmoningai darykim nesąmones, jei jos džiugina, linksmina ir niekam nekenkia ☺. Tam labai tinka mūsų tradicinis karnavalas.

Tepadeda Jums Geštaltas! ☺

Vilija Gelšvartienė

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

PADĖKOS

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

Kviečiame Jus paremti LGA ir 2024 m., pasinaudojant LR gyventojų pajamų mokesčio įstatymo 34 str. 3 dalies nuostatomis, kurios įtvirtina Jūsų, kaip nuolatinio Lietuvos gyventojo teisę - nuo per mokestinį 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. Formą (FR0512 v.5), kuri turi būti pateikta Valstybinei mokesčių inspekcijai iki 2024 m. gegužės mėn. 1 d. galite užpildyti pasinaudodami VMI elektroninio deklaravimo sistema (EDS).

Iš anksto dėkojame už jūsų paramą!

LGA valdyba