

LGA naujienų Nr. 15 priedas

2015 m. Gruodis

Lietuvos geštalto asociacijos konferencija

„Geštalto terapijos taikymas dirbant su poromis, šeimomis ir vaikais“

2015 m. gegužės mėn. 16 d.

Pranešimų pristatymai:

1. „Geštalto psichoterapijos ypatumai dirbant su intymiomis socialinėmis sistemomis - poromis ir šeimomis.“ Dr. Rytis A. Stelingis
2. „Žvilgsnis į šiuolaikinės poros ar šeimos introjekcijas ir nuostatas.“ Aidas Giedraitis
3. „Genograma - introjekcijų ir projekcijų, perduodamų per šeimos scenarijus, pažinimo priemonė.“ Lina Jurkškaitė-Pačėsienė
4. „Geštalto psichoterapija poroms, šeimoms, taikant šokio ir judesio terapinius eksperimentus.“ Dr. Laima Sapežinskienė, doc. Alvydas Soraka, Daina Milikauskienė
5. „Geštalto terapija: darbas su smėliu.“ Gražina Sapiegienė
6. „Projekciniai piešiniai geštalto terapijoje darbe su socialinės rizikos šeimomis.“ Daiva Tumasonytė

„Geštalto psichoterapijos ypatumai dirbant su intymiomis socialinėmis sistemomis - poromis ir šeimomis“

Dr. Rytis A. Stelingis

Psichoterapinis darbas su poromis ir šeimomis pasižymi tam tikrais specifiniais bruožais ir ypatumais, išskiriančiais poros ir šeimos geštalto terapiją iš kitų geštalto psichoterapijos taikymo krypčių. Visų pirma tai yra dėlto, jog pora ir šeima yra „intymi socialinė sistema“. Nagrinėdamas geštalto psichoterapijos ypatumus dirbant su poromis ir šeimomis, pristatysiu požiūrį į intymumą bei pažvelgsiu į porą ar šeimą kaip į intymią socialinę sistemą ir pateiksiu „sveikų“ intymių socialinių sistemų (porų ir šeimų) pagrindines bendravimo bei tarpusavio santykio ir sąveikos charakteristikas.

Pranešime taip pat pristatysiu terapinio proceso ypatumus dirbant su intymiomis socialinėmis sistemomis (poromis ir šeimomis), pažvelgdamas į poros ar šeimos santykį per patyrimo sąveikos rato modelį (nusakančio procesą kaip žmonės poroje ar šeimoje, sąveikaudami tarpusavyje, suvokia kas vyksta esamuoju momentu, kaip jie mobilizuoja energiją tam tikrai veiklai, kaip jie veikia ir kontaktuoja tarpusavyje bei kaip jie užbaigia figūrų formavimosi ir vystymo procesą) bei darbo vieneto, kaip prasmingo pasikeitimo proceso organizavimo poros ar šeimos konsultavimo procese, koncepciją.

„Žvilgsnis į šiuolaikinės poros ar šeimos introjekcijas ir nuostatas“

Aidas Giedraitis

Šio pranešimo tikslas yra per savo psichoterapinės praktikos prizmę pažvelgti į dažniausiai pasitaikančias šeimų ir porų introjekcijas ir vertybes. Pastebėjau, kad skirtingi istoriniai laikotarpiai, tautybės, regionai įtakoja poros „kultūrą“. Žodį „kultūra“ šiuo atveju naudoju apibrėžti visumą introjekcijų, nuostatų, kurie yra būdingi vienai ar kitai porai, šeimai.

Pranešime peržvelgsiu į vyro ir moters jėgos santykių, meilės, partnerystės ir šeimos introjekcijas bei jų vystymąsi, per subjektyvią savo 20 metų darbo su klientais refleksiją.

„Genograma - introjekcijų ir projekcijų, perduodamų per šeimos scenarijus, pažinimo priemonė“

Lina Jurkštaitė-Pačėsiene

Kurdami šeimą, susijungia du žmonės iš skirtingų šeimų, kurios turi savo istoriją, patirtį, gebėjimą prisitaikyti ir išgyventi. Taigi, į santuoką atsinešame labai daug introjektų: išankstinių nuostatų, įsitikinimų ir vertybių, „paveldėtų“ iš savo tėvų šeimų, visuomenės normų, filmų, knygų, seminarų ar kitų informacijos šaltinių. Tai tam tikros taisyklės kaip turi būti, kad jaustumėmės gerai. Šias taisykles projektuojame dabartinėje šeimoje, bandome pritaikyti artimiems žmonėms. Jeigu šalia esantis asmuo atitinka šias taisykles, mes jaučiatės patenkinti, jei ne - nepatenkinti. Ir dėl savo nepasitenkinimo kaltiname šalia esantį bei bandome jį keisti – nes tai vienintelė „kliūtis“ iki mūsų išsvajotos laimės. Tačiau kitas žmogus taip pat uoliai gina savo tikėjimą būti laimingu.

Šios nesuvoktos introjekcijų ir projekcijų sistemos kelia konfliktus, verčia abejoti santuokos ateitimi. Geresniam sistemų supratimui padeda šeimos scenarijų analizė. Genograma – tai kelių kartų istorijos ir šeiminių ryšių schema. Ji padeda suprasti kilmę elgesio bei santykių stereotipų, pasąmoningai persiduodančių iš kartos į kartą, bei pamatyti gilesnius šeimos ryšius, įvertinti įvykius, įtakojančius šeimos krizes. Tai veiksmingas įrankis, padedantis geriau suvokti savo elgesio priežastis ir atsakyti nerealistiškų lūkesčių, projektuojamų kitam žmogui.

„Geštalto psichoterapija poroms, šeimoms, taikant šokio ir judesio terapinius eksperimentus“

Dr. Laima Sapežinskienė, doc. Alvydas Soraka, Daina Milikauskienė

Pranešimo tikslas atskleisti, kaip galima konsultuojant poras, šeimas geštalto psichoterapijoje, taikyti šokio ir judesio terapinius eksperimentus. Numatoma aptarti esminius geštalto psichoterapijos, taikant šokį ir judesį, principus poroms, šeimoms: pradedančioms kurti porinį gyvenimą ar norinčioms pataisyti, patobulinti dabartinį buvimą poroje, šeimoje. Siekdami atsakyti į išsikeltus tyrimo klausimus „Kas vyksta, kai mes šokame poroje? Ir kas vyksta santuokoje, poriniame gyvenime?“ analizuosime geštalto psichoterapijos prasme taikomą metaforą „poros, šeimos gyvenimo šokis“ per kontakto ciklo patyrimus. Pateiksime teorinio – praktinio porų, šeimų pokyčių tyrimo rezultatus, kaip kelias apibrėžtas kategorijas: 1) dualinis grįžtamumas: pasikeitimas tokiu pačiu elgesiu; 2) sąveikos sinchronizacija; 3) galimi kiti poros, šeimos gyvenimo šokio modeliai.

„Geštalto terapija: darbas su smėliu“

Gražina Sapiėgienė

Teigiama, kad smėlio terapija Vakarų pasaulyje taikoma jau daugiau nei 75-erius metus. Ją naudojantys specialistai yra sukaupe nemažai teorinių ir praktinių žinių, galbūt todėl ši terapinė priemonė laikoma viena veiksmingiausių psichologų bei psichiatrų naudojamų terapijos rūšių. Darbas su smėliu tinka visai šeimai: tiek vaikams, tiek paaugliams, tiek suaugusiems. Smėlio terapija primena žaidimą su smėliu. Dėl savo fizinių savybių smėlis – puiki priemonė kūrybinei raiškai. Nedidelėje plastikinėje ar medinėje dėžėje, pilnoje smėlio, pacientas sukuria pasaulį, atspindintį jo vidinę būseną. Šiam tikslui jis gali naudoti daugybę nedidelių žaislinių figūrėlių, atitinkančių mūsų pasaulio įvairovę. Nevaržomas kūrybinis žaidimas naudojamas siekiant vaizdžiai pamatyti tai, kas slypi paciento pašamoneje. Terapeutas stebi žaidimo procesą tylėdamas. Teigiama, kad tokie pacientų sukurti smėlio dėžių pasauliai yra panašūs į sapnuojant regimus vaizdus, nes jų prigimtis panaši. Vaizdai puikiai parodo emocinę paciento būseną čia ir dabar – psichologui ar psichoterapeutui net nebereikia jo klausinėti.

„Projekciniai piešiniai geštalto terapijoje darbe su socialinės rizikos šeimomis“

Daiva Tumasonytė

Taikant vizualizacijos raiškos būdus priartėjama prie emocijų, skausmingų išgyvenimų, suformavusio elgesio modelio, padeda išreikšti jausmus ir mintis simboline forma, leidžia išreikšti savo emocijas, kalbėti piešiniu ir tai gerina vaikų pažinimo procesą, kadangi iš karto galima apimti tris pagrindinius aspektus praeities, dabarties ir ateities (D. Heath, 1980). Projekciniai piešiniai išreiškiami per metaforą, gimstantys čia ir dabar, ir yra neatsietini nuo vidinio patyrimo, vertybinių sistemų, išreiškiančių savitą pasaulio sampratą, kuri nukreipia ir įprasmina jų istoriškai susiklosčiusių gyvenimo būdo savitumą. Susiformavęs mentalitetas įtakoja požiūrį į save ir kitą, laikyseną visuomenės gyvenimo atžvilgiu, socialinio elgesio modelius. Vizualinės meninės raiškos būdas suteikiant psichologinį ir fiziologinį saugumą puiki galimybė pajusti etninę ir kultūrinę žmonių savitumą, stiprinti tapatumą, atstatyti ryšį su savo kultūra, praeitimi, priartėti prie jų kultūrinių ir etninių ištakų per metaforą. Geštalte metafora pasireiškia verbaline kalba, kūno ir meno kalba. Mintis apimanti vaizduotė, jausmus, intelektą. Vaizdinys įgavęs forma tampa figūra. Paukščio lizdo piešimo testas sukurtas kaip projekcinis testas skirtas nustatyti prierašumo laipsniui (Kaiser 1996). Žmonės su saugiu prierašumu pasižymi baziniu pasitikėjimu, priklausomumo jausmu su artimais asmenimis. Tokie žmonės tikri, pasitiki savimi ir pasirenę tyrinėti pasaulį, gebantys priimti pagalbą. Nesaugaus prierašumo atveju turi įvairių problemų susijusių su emocijų reguliavimu. Jie linkę paneigti jausmus, tai pasireiškia kaip gynybos mechanizmas arba priešingai nekontroliuoja savo emocijų. Jie nėra tikri, kad prisirišimo objektas bus pasiekiamas ir reikiamu momentu suteiks pagalbą. Jiems stinga gebėjimais efektyviai įveikti stresines situacijas. Vaikai su nesaugiu prierašumu piešdami perteikia daugiau individualių charakterio detalių vaizduodami šeimos narius. Vaizdiniuose pastebimos skirtingos išraiškos jie yra gana arti vienas kito.