

LGA naujienų Nr. 17 priedas

2017 m. Gruodis

Lietuvos geštalto asociacijos konferencija

„Geštalto terapijos taikymas dirbant su grupėmis“

2017 m. gegužės mėn. 13 d.

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.*

LGA konferencijos pranešimų pristatymas

**„Grupinės geštalto terapijos evoliucija“
Dr. Rytis A. Stelingis**

Savo pranešime apžvelgsiu įvairius grupinės geštalto terapijos vystymosi istorinius etapus bei pateiksiu esmines kiekvieno etapo grupinės geštalto terapijos charakteristikas ir darbo su grupėmis modelius, pradedant nuo 20 amžiaus 6-o dešimtmečio individualios geštalto terapijos taikymo grupėse (F. ir L. Perls, P. Goodman, 1951) ir baigiant dabartine grupine geštalto terapija. Pranešime taip pat pristatysiu pagrindinius įvairių grupinės geštalto terapijos vystymosi etapų, „stilių“ ir modelių autorius bei apžvelgsiu svarbiausius rašytinius šaltinius, padariusius reikšmingą įtaką grupinės geštalto terapijos vystymuisi (F. Perls, R. Hefferline, P. Goodman, 1951; E. ir M. Polster, 1973; J. Zinker, 1977; E. Kepner, 1980; E. Nevis, 1987; M. Huckabay, 1992; B. Feder, 2006 ir kt.). Pranešimo metu ne tik pristatysiu pagrindinius geštalto terapijos taikymo grupėse autorius, teorinius šaltinius ir modelius įtakojusius šiuolaikinę grupinę geštalto terapiją, bet ir pasidalinsiu praktiniais pavyzdžiais, atspindinčiais grupinės geštalto terapijos tam tikrą vystymosi etapą ir darbo modelį.

„Ar grupinė geštalto psichoterapija yra paveiki?“

Dr. Laima Sapežinskienė

Tiriant psichoterapijos veiksmingumą, būtina kritinė medicininės ar klinikinės praktikos analizė (Devisch and Vanheule, 2015: 427). Svarbu suprasti ir nustatyti, ką mes tiksliai darome ir kodėl grupinė geštalto psichoterapinė veikla yra veiksminga. Psichoterapijos diskursas, kaip ir bet koks diskursas, pasak M. Foucault ne tik atskleidžia, bet ir nuslepia tam tikras intencijas, motyvus ir troškimus (Foucault, 1998). Kadangi klientų bei pacientų įgalinimas vis dar yra neišaiškintas ir neaišku, kas vyksta klinikinėje praktikoje (Devisch and Vanheule, 2015: 427), tai sprendžiame tokią **mokslinę problemą**: kaip psichoterapijos efektyvumas pasiekiamas grupinėje psichoterapijoje ir kiek laiko tai užima, atsižvelgiant į tai, kad grupės dalyviai turi skirtingą individualios bei grupinės psichoterapijos patirtį, o kai kurie lanko ne vieną psichoterapinę grupę.

„Geštalto maratonai – terapinės grupės: pagrindinės maratonų vystymosi tendencijos, pasidalinimas asmenine patirtimi, psichoterapeuto kūrybiniai ieškojimai“

Jurgita Vozgirdaitė – Kučaitienė

Savo pranešime pristatysiu savo darbo su geštalto maratono grupėmis patirtį: nuo idėjos išgryninimo, praktinių ieškojimų organizuojant ir vedant maratonus, siekiant išlaikyti balansą tarp klientų poreikių ir geštalto psichoterapeuto kūrybinės laisvės bei pasitenkinimo. Pateiksiu maratono grupių darbo struktūrą, tikslus, eigą, dalyvių pasiruošimą dalyvauti grupėje bei jų grįžtamąjį ryšį ir jų naudą maratonų vadovui. Aptarsiu kylančius sunkumus bei maratono privalumus.

„6 -7 metų vaikų grupės konsultavimas“

Aušra Žiobakienė, Veronika Daugėlienė

Geštalto psichoterapeutė Veronika Daugėlienė ir geštalto konsultantė Aušra Žiobakienė konferencijoje pristatys savo patirtį dirbant su ikimokyklinio amžiaus vaikų grupėmis.

Grupės yra tarsi izoliuotas mažas pasaulis, kurioje vaikai gali suvokti kaip elgiasi ir išbandyti naujus elgesio būdus. Darbas grupėse labai tinka vaikams, kuriems reikia išlaisvinti socialinius sugebėjimus, užslopintus jausmus. Sudarydami sąlygas tai atlikti saugios rizikos zonoje eksperimentuojant su vadovais bei bendraujant su bendraamžiais, vaikams stengėmės padėti atrasti ir pakeisti tai, kas trukdė šiam natūraliam procesui. Taigi grupių bendras tikslas buvo - stiprinti vaikų vidines galias bei atkurti emocinę pusiausvyrą.

Vertingiausias grupinio darbo aspektas yra grupėje vykstantys procesai. Tai, kaip vaikai patiria vienas kitą, kaip reaguoja ir bendrauja psichoterapinėje grupėje, atskleidžia, koku būdu jie bendrauja už grupės ribų. Grupė – tai vieta, kur vaikas gali suvokti, kaip jis bendrauja su kitais, išmokti prisiimti atsakomybę už savo veiksmus ir išbandyti naujus elgesio būdus. Be to kiekvienas vaikas turi galimybę sužinoti, kad ir kiti vaikai turi panašių jausmų ir problemų. Grupėje labai svarbus psichoterapeuto vaidmuo: būtent jis grupėje sudaro saugumo ir priėmimo atmosferą, rodo pavyzdį, dalyvauja grupės veikloje: žaidžia, vaidina, pasakoja, dalinasi savo suvokimais ir jausmais. Psichoterapeutas turi būti budrus, suprasti kiekvieną vaiką, pajusti, kai jis akivaizdžiai nusiminęs ar įsižeidęs (todėl mes grupę vedėme dviese, nes vienam sunku fiksuoti visus vykstančius procesus). Grupė turi būti vieta, kur vaikai gali pasitikėti, kur nepraleidžiamas nei vienas skaudus dalykas.

Grupės susitikimai turi teikti malonumo. Geras susitikimas turi būti toks, kuriame vaikui įdomu, jis pats jaučiasi įdomus ir priimamas, tokiu, koks yra, saugus. Kai gali laisvai išreikšti savo emocijas, mintis ir nuomonę, kai žino, jog psichoterapeutas ir vaikai jį palaikys, vaikas stiprėja.

Taigi lankyti grupę pataria pats psichologas jei mato būtinybę asmeninės terapijos metu, stebėdamas vaikų elgesį darželyje, analizuodamas pedagogų pastebėjimus. Patys tėvai gali kreiptis į psichologą tada, kai mato jog vaikas turi elgesio, emocijų sunkumų, pvz. sunkiai užmezga ryšį, pasireiškia agresyvumo protrūkiai, nenori bendrauti, jaučiasi vienišas, stebimas padidintas jautrumas, baimės, nerimas, ypač grupė naudinga vaikams, kurie užsidarę, nereiškia jausmų arba tėvai mano, kad juos reiškia netinkamais būdais, vaikams, kuriems pasireiškia fiziniai simptomai (šlapinimasis į lovą, tikai, pilvo, galvos skausmai ir kt.). Tokiems vaikams ypač svarbu suteikti galimybę išreikšti jausmus.

Metodai: daugiausiai naudojami kūrybiniai metodai bei technikos, didžiausią dėmesį skiriant kūno pojūčiams bei jausmų ventiliavimui, darbu su simboliais bei metaforomis, o taip pat eksperimentai skatinant vaikus eiti į tiesų kontaktą. Naudojame piešinius, simbolinę medžiagą, darbelius, kūną – visa, kas nukreipta kūrybai, kas spontaniška, ateina iš vaizduotės. Svarbu viskas, kas kyla „čia ir dabar „– iškyla pasipriešinimas, pvz. nemėgsta piešti – tyrinėjam: o gal kada mėgo, kas įvyko. „Man nepatinka apie tai kalbėti, jūsų klausimai kvaili“, „ Apie ką nori kalbėti?).

Dirbant su vaikų grupe didelį dėmesį reikia skirti pasiruošimui (vaikų atrankai, susitikimui su tėvais ir kt.), motyvacijai skatinti ir užbaigimui (darbo aptarimui su vaikais ir tėvais).

Geštalto klubo ilgaamžiškumo paslaptis

Vilija Gelšvartienė

Savo pranešime pristatysiu Geštalto klubo evoliuciją per 20 metų. 1997 metų kovo mėnesį klubo steigiamojo komiteto nariais tapo baigusieji 4-tą Kauno geštalto studijų centro centro pakopą (dabar atitinka dviejų metų mokymo programą).

Klubo veiklos kryptys:

- Mokymasis – asmeninis augimas
- Profesinis augimas
- Organizacinė kryptis, seminarai
- Geštalto ir meno santykis
- Bendravimas

Klubas tapo lopšiu, iš kurio lygiai po metų išaugo naujas kūdikis – LGA – asociacija, kuri kiekvienais metais stebina naujais pasiekimais, nuosekliai žengia profesinio tobulėjimo keliu.

1998 gegužės 29 dieną po 4 valandų diskusijų LGA valdybos posėdyje priimtas nutarimas neformalų Kauno geštalto klubą laikyti viena iš LGA veiklos sričių. Klubui teko mokymosi - asmeninio augimo ir bendravimo kryptys.

Pagrindinė veiklos forma – asmeninio augimo grupės, kurioms buvo nustatytos taisyklės, normos ir tikslai (tai lyg bėgiai traukinio judėjimui). Priimta nuostata, kad dėl vadovų ir žmonių kaitos klubas nėra terapinė grupė, bet būna terapinių momentų. Grupės vesti galėjo kiekvienas klubo narys, grupei pasibaigus buvo daromas aptarimas. Tai galimybė įgauti vadovavimo patirtį, užsiauginti „storą skūrą“ ir surasti savo stilių. Laikui bėgant norinčių užimti vadovo kėdę sumažėjo iki minimumo. Įgavo vertę pats dalyvavimas grupėje, nuo 2011 metų valandos užskaitomos kaip tęstinio mokymosi valandos.

Grupė, kurią šiame pranešime analizuosiu yra specifinė, nes jos pagrindą sudaro Kauno geštalto studijų centre mokėsi žmonės, žinantys geštalto teorijos pagrindus, turintys motyvaciją didinti savo sąmoningumą. Praėjusi ilgą diferenciacijos periodą grupė pasiekė intymumo stadiją.

Taigi kur yra ilgaamžiškumo paslaptis?

Ją atskleisiu pranešime, nes nagrinėsiu terapinius faktorius, kurie skatina žmones lankyti šią grupę pastoviai arba sugrįžti po pertraukos.

Tuo metu, kai LGA tiesia europinę ir pasaulinę vėžes, klubo siaurukas traukinukas jau 20 metų rieda ir, tikiuosi, riedės, nes gauna klubo narių palaikymą.