

LGA naujienų Nr. 18 priedas

2018 m. Gruodis

LIETUVOS GEŠTALTO ASOCIACIJOS (LGA) 21-oji konferencija

**“Lietuvos geštalto asociacijai (LGA) - 20 metų.
Lietuviškas geštalto terapijos kelias.”**

2018 m. gegužės mėn. 13 d.

Pranešimų pristatymai:

1. „Lietuvos geštalto asociacija – dvidešimties metų kelias“. *Dr. Rytis Stelingis.*
2. „Mano žvilgsnis į kaip geštalto terapeuto 20 metų praeitą kelią“. *Aidas Giedraitis.*
3. „Mano santykio su klientais vystymosi istorija bei dinamika“. *Jurgita Vozgirdaitė – Kučaitienė.*
4. „Neuroplastiškumo teorija – tiltas tarp geštalto psichoterapijos praktikos ir jos biologinio pagrindimo“. *Dr. Laima Sapežinskienė ir Lina Jurkšaitė – Pačėsienė.*
5. „Terapinis darbas esant savižudybės rizikai“. *Aidana Lygnugarytė - Grikšienė.*

LGA konferencijos pranešimų pristatymas

Lietuvos geštalto asociacija – dvidešimties metų kelias

Dr. Rytis Stelingis

Pranešime, kuris yra skirtas Lietuvos geštalto asociacijos (LGA) dvidešimtajam jubiliejui, pažvelgsiu geštalto psichoterapijos ištakas Lietuvoje nuo 1993 metų, kurios padėjo pagrindus Lietuvos geštalto asociacijos įkūrimui 1998 metais. Naudodamas geštalto patyrimo rato/ciklo modelį (Zinker, 1977; Polster, 1973; Nevis, 1981) ir holistinę refleksijos požiūrį (Barber, 2006), taip pat apžvelgsiu Lietuvos geštalto asociacijos vystymąsi ir raidą bei reikšmingiausius jos istorinius momentus ir įvykius nuo 1998 iki 2018 metų.

Mano žvilgsnis į kaip geštalto terapeuto 20 metų praeitą kelią

Aidas Giedraitis

Pastarieji 20 metų Lietuvoje buvo didelių pokyčių visuomenėje laikas. Pranešime aš pasidalinsiu savo kaip psichoterapeuto subjektyvia patirtimi, pastebėjimais, kaip keitėsi visuomenės santykis su psichoterapija, mano santykis su psichoterapeuto vaidmeniu, psichoterapeuto ir klientų santykių dinamika. Diskutuosime kokie iššūkiai ir naujovės laukia psichoterapeuto netolimoje ateityje.

Mano santykio su klientais vystymosi istorija bei dinamika

Jurgita Vozgirdaitė – Kučaitienė

Savo pranešime-refleksijoje pristatysiu:

- Koks buvo santykio su klientais suvokimas darbo kaip psichologės, geštalto terapeutės, pradžioje;
- Santykio su klientais vystymosi istorija ir kaip esu santykyje dabar;
- Ko išmokė mane mano klientai;
- Ką patarčiau dabar sau, kaip padedančiai psichoterapeutei;
- Ko vis dar pasigendu santykyje su klientu;

Neuroplastiškumo teorija – tiltas tarp geštalto psichoterapijos praktikos ir jos biologinio pagrindimo

Mgr. Lina Jurkškaitė-Pačėsienė, dr. Laima Sapežinskienė

Dar visai neseniai buvo manoma, kad suaugusių žmonių smegenys nesivysto, o pokyčiai galimi tik į neigiamą pusę. Ilgą laiką tikėta, kad smegenų neuronų tinklas susiformuoja vaikystėje; su metais jis nyksta; ir su laiku (arba ligų bei nelaimingų atsitikimų atveju) galima prarasti pakankamai daug gyvybiškai svarbių jungčių kurios nebeatsistato. Tai gali sukelti vieną ar kitą rimtą negalavimą ir mes nieko negalime padaryti, išskyrus tai, kad saugotumėmės nuo nelaimių, ligų, neigiamų išgyvenimų bei kitų įvairių stresų.

Atsiradus galimybei tyrinėti gyvų žmonių smegenis, buvo įrodyta, kad jos yra prisitaikančios ir gali keistis visą gyvenimą. Ši savybė yra vadinama “neuroplastiškumu”. Esant tam tikrai stimuliacijai, galvos smegenys geba formuoti naujas neuronų jungtis ir taip reorganizuotis. Kurdami, mokydami ir kūrybiškai prisitaikydami, reaguojant į kontaktą, naujas situacijas ir aplinkos pokyčius, mes keičiame savo smegenų neuronų “žemėlapi”.

Šimtus milijonų metų smegenys vystėsi ir žmogus įgavo gebėjimą kūrybiškai prisitaikyti reaguodamas į kontaktą su kitais žmonėmis. Mes esam socialinės būtybės, todėl kiti žmonės vaidina svarbų vaidmenį, įtakodami žmogaus emocinį ir socialinį elgesį. Kontaktuojami su kitais, mes sprendžiame kaip elgtis. Tai abipusė priklausomybė, kurios dėka evoliucionuojame.

Taigi, smegenų socialumas ir neuroplastiškumas tai savybės, kurių dėka geštalto psichoterapija yra galima. Geštalto psichoterapija remiasi smegenų gebėjimu prisitaikyti ir mokytis iš vienas kito, o terapinis kontaktas tarnauja adaptyviam pokyčiui. Pokytis priklauso nuo neuroplastinių procesų aktyvavimo. Geštalto psichoterapijos metu, smegenys patiria struktūrinius pokyčius, kurie atsispindi individo mintyse, jausmuose ir elgesyje. Terapinio kontakto dėka stimuliuojamas kliento smegenų neuroplastiškumas, kuriami nauji neuronų ryšiai, slopinami seni, susiejami ankščiau nesusieti neuronų tinklai. Panašu, kad geštalto psichoterapija veikia giliai įsiterpdama į smegenis, keisdama ryšius tarp neuronų ir taip pakeisdama jų struktūrą.

Terapinis darbas esant savižudybės rizikai

Aidana Lygnugarytė - Grikšienė

Pranešime pristatysiu: savižudybės mitus; bendrąsias savižudybės ypatybes; savižudiško elgesio apibūdinimą, geštalto psichoterapijos žvilgsniu; savižudybės pavojaus ženklus; savižudybės procesą; savižudybės riziką ir jos vertinimą; pagrindinius terapinio darbo principus (remiantis suicidologijos mokslu bei geštalto psichoterapija); savižudybės intervencijos uždavinius.