

LGA naujienų Nr. 21 priedas

2021 m. Gruodis

Lietuvos geštalto asociacijos (LGA) 24-oji konferencija

„Geštalto terapijos dialogai koronaviruso metu: iššūkiai ir atradimai“

2021 m. gegužės mėn. 8 d.

Pranešimai

1. „Pandeminio lauko“ akivaizdoje: mūsų kūrybiško prisitaikymo formos, iššūkiai ir atradimai. *Dr. Rytis Stelingis.*
2. Mano, kaip geštalto psichoterapeuto patirtis dirbant pandeminiame lauke. *Aidas Giedraitis.*
3. Nuotolinė geštalto grupinė terapija kolektyvinės traumos „Covid – 19“ lauke: „Šokančios metaforos“. *Dr. Laima Sapežinskienė, Jurgita Kuliešienė.*
4. Kenčiančio kliento pasipriešinimas kontaktui individualiose šokio – judesio geštalto sesijose. *Dr. Laima Sapežinskienė, Daina Milikauskienė.*
5. Geštaltingė grupinė šokio - judesio terapija COVID – 19 lauke: depresiją ir nerimą išgyvenančių pacientų refleksijos. *Monika Jarulytė, dr. Laima Sapežinskienė.*

LIETUVOS GEŠTALTO ASOCIACIJOS (LGA) 24-oji konferencija

„Geštalto terapijos dialogai koronaviruso metu: iššūkiai ir atradimai“

Pranešimų pristatymai

„Pandeminio lauko“ akivaizdoje: mūsų kūrybiško prisitaikymo formos, iššūkiai ir atradimai

Dr. Rytis Stelingis

"Mes dažnai sakome, kad „kažkas yra ore“...
Suprantama, kad išreiškdami tam tikros situacijos „kažką daugiau“,
mes iš tikrųjų apibūdiname „atmosferas“, tai, ką aiškiai jaučiam, nors negalime jos apibrėžti ir
paaiškinti."
(Franceseti ir Griffero, 2019, p. 1)

Lauko teorija moko, jog visi reiškiniai yra nuolat kintantys, tarpusavyje betarpiškai susiję ir egzistuojantys tik santykyje vienas su kitu lauko elementai (Latner, 1992, p. 20).

Individas, pora, šeima, grupė, bendruomenė, visuomenė yra socialinės sistemos egzistuojančios tam tikrame lauke: lauko dalys, egzistuojančios tik santykyje su aplinka ir viena su kita. Mūsų fiziniai, emociniai, intelektualiniai, dvasiniai aspektai nuolat veikia, siekdami pusiausvyros tarpusavyje ir su aplinkiniu pasauliu bei įgauna įvairias kūrybiško prisitaikymo formas.

Žmonės niekada neegzistuoja tik kaip psichologiniai subjektai atskirai - jie susipynę su savo sistemomis, įsitikinimais, tradicijomis ir kultūromis. Norėdami suvokti žmogaus sudėtingumą, turime mąstyti kaip socialiniai ekologai ir žiūrėti į žmones jų kontekste ar aplinkoje. Jei žmonės nori keistis, turi keistis ir jų gyvenimo sąlygos bei kontekstas. Mes esame ne tik kontekstuose, bet ir jų dalimi (Parlett, 2015, p. 15).

Šiais koronaviruso laikais mes gyvename ypatingomis lauko sąlygomis ir išgyvename specifinius „atmosferinius“ patyrimus, kuriuos aš apibūdinu kaip betarpiškai patiriamus "pandeminio lauko" fenomenus. „Pandeminiame lauke“ mes patiriame išskirtinius kontakto ir santykio iššūkius (Spagnuolo Lobb, 2020, p. 404) bei atrandame specifines kūrybiško prisitaikymo formas.

Šiame įvadiniame pranešime aš visų pirma pažvelgsiu į „pandeminį lauką“ per geštalto terapijos lauko teorijos perspektyvą bei pasidalinsiu savo refleksijomis apie „pandeminio lauko“ įtaką mūsų funkcionavimui ir kūrybiškam prisitaikymui.

Aš taip pat pristatysiu naujausių tyrimų duomenis atliktus Kauno geštalto studijų centre, atspindinčius „pandeminio lauko“ įtaką psichoterapinei praktikai bei geštalto terapijos mokymui.

Konferencijos dalyviai taip pat turės galimybę pažvelgti į savo terapinės praktikos ypatumus „pandeminiame lauke“ bei pasidalinti savo asmeniniais ir profesiniais iššūkiais ir atradimais.

Mano, kaip geštalto psichoterapeuto patirtis dirbant pandeminiame lauke

Aidas Giedraitis

- Socialinio audinio trūkinėjimas.
- Terapeuto resursai ir ekologija dirbant su klientais.
- Nauji etiniai, saugumo, konfidencialumo aspektai.
- Besikeičiančios figūros reikalaujančios dėmesio.
- Naujas požiūris į psichohigieną.
- Santykio su vaikais iššūkiai.
- Kaip aš užaugau per pandemiją.

Nuotolinė geštalo grupinė terapija kolektyvinės traumos „Covid – 19“ lauke: „Šokančios metaforos“

Dr. Laima Sapežinskienė, Jurgita Kuliešienė

Įvadas. Kolektyvinė „COVID-19 trauma, paveikusi visą pasaulį, verčia visuomenes išgyventi neaiškumo ir netikrumo patirtis, kas įtakoja susipainiojimą savęs suvokimuose (Spagnuolo Lobb, 2020: 399). **Tikslas.** Atskleisti kokiomis „šokančiomis metaforomis“ geštalo grupinės terapijos nariai diagnozuoja savo išgyvenimą kolektyvinės traumos „COVID– 19“ lauke. **Uždaviniai:** 1. Tirti kliento kontakto su savimi ir kitais nuotolinėje geštalo terapijos grupėje ypatumus, taikant šokio - judesio eksperimentus. 2. Nustatyti kokiomis „šokančiomis metaforomis“ klientai diagnozuoja savo išgyvenimą kolektyvinės traumos „COVID – 19“ lauke prieš terapiją ir po jos. **Tyrimo metodai:** kokybiniai. Taikome fenomenologinį stebėjimą, apskliausdami geštalo grupinės terapijos išgyvenimus „Covid – 19“ lauke ir juos tyrinėdami per „šokančių metaforų“ analizę. Teminė analizė taikoma rezultatų apdorojimui. **Tyrimo rezultatai.** Kolektyvinės traumos „COVID – 19“ lauko paveiktų klientų patirtis prieš terapiją ir po jos atspindinčios „Šokančios metaforos“ suskirstomos į atskirus „prieš kontaktą“ ir „po kontakto“ laukus. Po taikytos teminės analizės išskirtos pagrindinės temos palygintos. **Išvados.** Kliento kontaktas su savimi ir kitais nuotolinėje geštalo terapijos grupėje apima tris svarbius ypatumus: 1) kontakto su kitu nuotolinėje grupinėje terapijoje patyrimo džiaugsma; 2) galimybe su kitu pasidalinti „šokančiomis metaforomis“ apie savo nuolatinę įtampą, nepaprastą padėtį, išgyvenimo netikrumą, susipainiojimą savyje; 3) patirti refleksyvų estetinį savo buvimą ir išgyventi kryptingą kontakto su savimi ir kitais pasirinkimą / aktyvumą.

Kenčiančio kliento pasipriešinimas kontaktui individualiose šokio – judesio geštalo sesijose

Dr. Laima Sapežinskienė, Daina Milikauskienė

Įvadas. Kentėjimas vyksta ties kontakto riba. Kančia išsakinijusi santykiuose, kuriuos žmonės patiria savo gyvenime (Smith, 2011: 353). Klientai į individualią geštalo šokio - judesio terapiją (ŠJT) atsineša kentėjimo su kitais patyrimus. Skirtingas požiūris į kentėjimą psichoterapijoje priklauso nuo kenčiančiųjų požiūrio į kančią. Dominuojanti kentėjimo samprata yra susijusi su esminiu klausimu: „ką privalau daryti, kad panaikčiau kančią?“ (Geniušas, 2010:14). Tokiu atveju, atrodo, kad kentėjimas suprantamas kaip nepageidaujamas ir nereikalingas fenomenas. Huserliškoji perspektyva gimsta iš klausimo: „ką gali kentėjimas atskleisti apie pačią žmogaus būklę?“ Genetinės fenomenologijos požiūriu kentėjimas yra suprantamas ne kaip atskleisties, o kaip paslapties fenomenas Nietzsche’s filosofijos kontekste. Kentėjimo refleksija yra susijusi su pamatiniu rūpesčiu: „Ar tam tikras kentėjimo supratimas teigia gyvenimą, ar veikiau jis turi būti suprastas kaip pastarojo neigimas?“ **Tikslas.** Suvokiant ŠJT, kaip gilų psichoterapinį procesą, galima pažvelgti į kentėjimo fenomeną kitaip, t. y. tyrinėti kenčiančio kliento pasipriešinimą kontaktui individualiose šokio – judesio geštalo sesijose per kliento kontaktą su ŠJT terapeutu, panaudojant šokio – judesio terapinius eksperimentus / intervencijas. **Metodas.** Tyrinėjamas ŠJT terapeuto ir kliento tarpasmeninio kontakto vystymosi procesas (pagal M. Spagnuolo Lobb, 2016: 53). Pats kontaktas fenomenologiškai ir estetiniu požiūriu yra tinkama fenomenologinio tyrimo priemonė, metaforiškai įvardinama 8 – iais šokio-judesio žingsniais

Geštaltnė grupinė šokio-judesio terapija COVID – 19 lauke: depresiją ir nerimą išgyvenančių pacientų refleksijos

Monika Jarulytė, dr. Laima Sapežinskienė

Įvadas. Depresija tampa visuotinai pripažįstamu nemaloniu išgyvenimu, todėl labai svarbu ištirti alternatyvius gydymo metodus ir pasirinkimus, kuriuos klientai gali naudoti kaip terapiją (Fenner et al., 2017, p. 306). Dažniausiai depresija ir nerimas yra patiriami drauge (Carney, 2020, p.430). Depresija paprastai išgyvenama kaip „jausmas, kad esi atstumtas,-a nuo kasdienės veiklos“ (Ratcliffe, 2015, p. 79), lyg „izoliuotas daiktas pasaulyje be santykių“ (Fuchs, 2013, p. 229). Nerimas sukelia jausmą, kad yra „per daug kontakto su realybe“ (Smith, 2012, p. 174) ir „baiminamasi, kad nėra vilties sustabdyti nujaučiamą katastrofą“ (Stossel, 2014, p. 56). Siekiant įvertinti galimas COVID-19 pandemijos ir dėl jos taikomo karantino režimo teigiamas ir neigiamas pasekmes visuomenės saugumui, ypatingą dėmesį skiriant kasdienio gyvenimo praktikoms, užimtumo ir darbinės veiklos pokyčiams bei demokratijos kokybei Lietuvos socialinių tyrimų centro (LSTC) užsakymu atlikta reprezentatyvi gyventojų apklausa (N=1009) 2020 m. liepos mėn. 24-31 d. Pirmieji LSTC vykdomo projekto „COVID-19 pasekmės visuomenės saugumui: grėsmės ir naujos galimybės“ rezultatai parodė, kad, itin paplitęs tarp gyventojų buvo neigiamas karantino poveikis jų emocinei būsenai, nuotaikai – tai pripažino beveik pusė apklaustųjų (45 proc.).

Naujumas. Svarbu ištirti, kiek grupinė ŠJT yra veiksmingai veikianti COVID– 19 pandeminiame lauko sąlygomis. Lietuvoje daugelio psichoterapinių paslaugų teikimas COVID – 19 pandeminiame lauke karantino sąlygomis buvo apribotas, beveik visi psichinės sveikatos centrai neveikė, nutrūko ir geštaltnės terapinės grupės, ypač tokios grupės, kaip šokio- judesio terapija (ŠJT), nes jose naudojamas artimas kontaktas ir prisilietimas kaip pagrindinės terapinės poveikio priemonės. Geštaltnė terapija tyrinėjanti veiksmingumo veiksnius svarbi tuo, kad yra orientuota į patirtį terapijos vyksme (cit. Perls, 1973; Butkevičiūtė, 2014, p. 210) ir tai gali padėti aiškiau diferencijuoti, kas vyksta terapijos procese. **Tikslas.** Ištirti kokie depresiją ir nerimą išgyvenančių pacientų, kurie dalyvauja dienos stacionaro, veikiančio COVID – 19 sąlygomis, patyrimai geštaltnėje šokio-judesio terapijos grupėje. Taikomi **kokybiniai metodai** - diskusijų grupės (DG) (angl. k. focus group), kurių metu tyrinėjami metu pacientų refleksijos apie ŠJT patyrimus. **Išvados.** 1) Nustatyta, kad vieni tyrimo dalyviai, prieš ŠJT jausdavo pasipriešinimą, grėsmę, nenorą kokybiniai ŠJT šokti ir judėti, kiti atvykdavo su mažesniu arba be pasipriešinimo. Tai sutapo su grupinės specialistų pasipriešinimu vesti ŠJT, ne jų nuomone „COVID – 19“ pandeminiis laukas sukėlė papildomą nerimą, tiek specialistams, tiek pacientams, kurie jautė netikrumą ir neaiškumą dėl vykdomos programos veiksmingumo ir trukmės (vyks ar bus nutraukta), kas papildomai įtakojo specialistų įsitempimą, siekiant kokybiškai vesti ŠJT grupes, atitinkamai sunkiau buvo sukurti saugias grupinės terapijos dalyviui buvimo ir eksperimentavimo sąlygas, nes tai pareikalavo daugiau investuoti jėgų bei pasiruošimo laiko; 2) pastebėta, kad tie dalyviai, kurie jautė didžiausią pasipriešinimą prieš ŠJT sesiją, po programos jautė reikšmingą jiems ŠJT prasmę; 3) ŠJT veiksmingumas pastebėtas tame, kad per ŠJT įgytas teigiamų emocijų pojūtis išliko ir, pasibaigus ŠJT.