

LGA naujienų Nr. 23 priedas

2023 m. Gruodis

LIETUVOS GEŠTALTO ASOCIACIJOS (LGA) 26-oji konferencija

Lietuvos geštalto asociacijai (LGA) - 25 metai. Pokyčių kelias.

2023 m. gegužės mėn. 20 d.

Pranešimai

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.*

LIETUVOS GEŠTALTO ASOCIACIJOS (LGA) 26-oji konferencija

Lietuvos geštalto asociacijai (LGA) - 25 metai. Pokyčių kelias.

2023 m. gegužės mėn. 20 d.

Pranešimų pristatymas

Lietuvos geštalto asociacija (LGA) – dvidešimt penkių metų kelias

Dr. Rytis Stelingis

Pranešime, kuris yra skirtas Lietuvos geštalto asociacijos (LGA) dvidešimt penktajam jubiliejui, pažvelgsiu į geštalto terapijos 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 holistinį refleksijos požiūrį (Barber, 2006) bei organizacijos gyvavimo ciklo modelį (Jucevičius, 1998; Daft, 2007), apžvelgsiu Lietuvos geštalto asociacijos vystymąsi ir raidą bei reikšmingiausius jos istorinius momentus ir įvykius nuo 1998 iki 2023 metų.

Geštalto psichoterapeuto praktinio darbo tekėjimas pokyčiuose. Dalinimasis asmenine psichoterapeuto patirtimi.

Aidas Giedraitis

Kaip keičiasi paties psichoterapeuto pasaulis: didelis jo darbo pareikalavimas visuomenėje, perdegimo pavojus, pagreitėjęs kvalifikacijos augimas.

Keičiasi kartos, kaip keičiasi psichoterapeuto darbas?

Skirtingos kartos, skirtingi introjekcijų rinkiniai ir projekcijos.

Vaikų - tėvų santykiai pokyčiuose.

Psichoterapeutas kaip tėvų edukatorius?

Covid-19, nuotolinio darbo iššūkiai ir privalumai.

Pokovidinis sindromas ir emocijų somatizacija.

Klausimai - atsakymai.

Geštalto dėmesingas įsisąmoninimas (Gestalt mindfulness)

Dr. Rytis Stelingis

Faktas yra tas, kad suvokimas yra transpersonalinis.

Arba, naudojant ankstesnę terminą, dvasinis.

(Naranjo, 1993. p. 185)

Šiame pranešime pristatysiu geštalto dėmesingo įsisąmoninimo (Gestalt mindfulness) koncepciją ir praktiką (Stelingis, 2019), kurią plėtoju remdamasis geštalto terapijos ir budizmo mokymais bei savo asmenine patirtimi.

Geštalo dėmesingo įsisąmoninimo koncepciją pristatysiu žvelgdamas per geštalo terapijos bazinių teorinių požiūrių prizmę (Geštalo kaip suvoktos visumos koncepcija, „čia ir dabar“ principas, suvokimo/įsisąmoninimo (awareness) koncepcija, lauko teorija, sistemų teorija, patyrimo rato/ciklo modelis, kūrybiškos tuštumos koncepcija, sąvasties (self) teorija, paradoksali pasikeitimo teorija.) bei pasiremdamas kertiniais budizmo psichologijos ir dzenbudizmo mokymais (savasties teorija, požiūriai į protą/sąmonę, realybę, kentėjimą ir išsivadavimą iš kančios; dėmesio koncentracijos, meditacijos, dėmesingo įsisąmoninimo/mindfulness praktikos) ir pasitelkdamas naujausius neuromokslų atradimus dėmesingo įsisąmoninimo/mindfulness srityje.

Aš apžvelgsiu esmines geštalo terapijos teorijos ir praktikos sąsajas su budizmo mokymais ir praktika, taip pat pasidalinsiu, kaip šie požiūriai ir praktikos gali būti natūrali parama geštalo terapijos praktikoje bei gali būti naudojama ne tik psichoterapijoje, bet ir gyvenime, susiduriant su egzistenciniais klausimais, skausmu ir kančia.

Mes susipažinsime su geštalo dėmesingo įsisąmoninimo koncepcija ir praktika, skirta geštalo terapeuto savireguliacijai, pasirūpinimui savimi ir savęs palaikymui bei psichoterapeuto gebėjimų ir įgūdžių sustiprinimui, siekiant išlikti dėmesingu, sąmoningu ir kūrybišku psichoterapinėje praktikoje ir egzistencinėje gyvenimo tėkmėje.

Mes taip pat pažvelgsime, kaip šie požiūriai ir praktika gali mums padėti aiškiau suvokti savo situaciją, santykį, funkciją ir veiksmą bei sąmoningiau būti ir veikti įvairiuose socialinių sistemų lygiuose, vieningoje interaktyvioje nenutrūkstamoje visumoje, kuri vadinama lauku.

Teorinis pristatymas, geštalo dėmesingo įsisąmoninimo meditacija, refleksija ir diskusija sukurs dirvą tolesniam šios teorijos ir praktikos tyrinėjimui.

Jei gimstame su gebėjimu būti su kitu, tai, kas įvyksta, kad užsiblokuojame nuo kitų? (Atvejo analizė)

Jurgita Kuliešienė, Pranas Benikas, Dr. Laima Sapezinskiene

Įvadas. Kenčiančio žmogaus išgyvenamos ir nesuvoktos patirtys yra svarbus individualios geštalo psichoterapijos objektas. Anot Vytauto Kavolio (1998:25), individualaus (ir / ar kolektyvinio) sąmoningumo tyrinėjimai prasideda nuo to, kaip įvairios būdingos asmens sąmoningumo formos / trajektorijos pasireiškia jo „patirties arenose“. Į terapinį lauką (kaip terapinę patirties areną) atsinešami kliento praktinio pažinimo – išgyvenimų, kentėjimų naratyvai atskleidžia kankinantį kliento nepatenkinto tarpasmeninio santykio / ryšio dėmenį. Covid-19 pandemijos protrūkis paveikė mūsų kontakto su aplinka suvokimą, mūsų santykį su pasauliu ir mūsų savęs jausmą (Spagnuolo Lobb & Cavaleri, 2023:8). Todėl **mokslinė problema** formuluota, pasitelkiant Margheritos Spagnuolo Lobb (2016) teiginį: „Gimdami atsinešame gebėjimą būti su kitu, ir gyvendami savo gyvenimą galime šią kompetenciją išvystyti arba užblokuoti“. Geštalo terapijos prasme mūsų pranešimo esmė yra susijusi su rūpesčiu, kaip padėti kenčiančiam klientui, kuris išgyvena savo gyvenimą įvairių „patyrimo arenų“ apsuptyje laike. Johnas Weaklandas teigė, kad „terapeuto darbas yra...sukurti kontekstą (pranešimo autorių nuomone, tam tikrą „terapinės patirties areną“), kurioje klientas gali atskleisti savo nuosavas galimybes...veikdamas, atitinkamai pagal savo poreikius...savo nuosavu neimituotu būdu (cituota iš Friedman, 1997:69). Realiame pasaulyje klientas, norėdamas patenkinti savo poreikius, paprastai, atlieka veiksmą. To paties reikia ir, kuriant „terapinės patirties areną“, nes terapija yra, kaip pokyčių laboratorija (Friedman, 1997:69).

Pranešimo tikslas atskleisti kenčiančio asmens santykių ir sąveikų blokavimo / išlaisvinimo jo „patirties arenų“ kontekste galimybes, taikant individualios geštalo terapijos atvejo analizę. **Tyrimo metodologija ir metodai.** Įvykių ar epizodų, pasireiškusių psichoterapijos sesijose tyrinėjimas vis įgauna didesnę reikšmę ir suteikia naują supratimą kaip ir kodėl pasireiškia pokytis (Duarte et al., 2022:511). Taikyta kokybinė naratyvinė ir tematinė analizė, kurios metu buvo išrinkti pasikartojantys naratyvų kodai, apibrėžiantys kenčiančių klientų suvokimą, jų santykių ir sąveikų

blokavimo / išlaisvinimo jų „patirties arenų“ kontekste galimybes. Pasirinkta vieno geštalto terapeuto atliktos geštalto terapijos 37 sesijų naratyvinė analizė.

Diskusija. Kai kurie praeityje įvykę asmenybės pokyčiai tam tikrais esminiais atžvilgiais gali pasikartoti. Asmenybės adaptacija pasireiškia kaip tiesioginė ir atvirkštinė adaptacija prie aplinkos įvairiose asmens patirties arenų kontekstuose, ką galima įvardinti atsiskyrimų bei susijungimų su aplinka procesu (Kavolis, 1995:91). Atsiskyrimas ir / ar susijungimas įvyksta, kai emocingumo formos keičiasi, o socialinė sąranga į tuos pokyčius nereaguoja, arba kai socialinė sąranga pakinta taip, kad pati nebegali reaguoti į egzistuojantį emocingumą (Kavolis, 1995:14). Pranešimo autoriai pastebi, kad aplinkos krizių metu galimas pokyčių rezultatas – yra fatališko atsiribojimo arba išsekimo jausmas, pasitvirtinant tam, kad nors „gimstame su gebėjimu būti su kitu, tačiau, - užsiblokuojame nuo kitų. Šiuos jausmus saugiai ir efektyviai galima tyrinėti ir suvokti, kuriant „čia ir dabar“ „terapines arenas“ individualios geštalto psichoterapijos metu.

Išvados: 1. Atvejo analizės rezultatai patvirtina, kad aplinkos krizių metu galimas asmenybės kūrybinės adaptacijos (pokyčio) rezultatas yra fatališko atsiribojimo nuo santykių arba emocinio išsekimo jausmas. 2. Terapeutui ir klientui sukuriant „terapinę areną“, įvyksta kliento pokytis – sumažėja arba išnyksta jo kančia, neperrašant jo patirties istorijos.

Pokyčio alchemija

Jurgita Kuliešienė

Kai tikrai kažko nori, visata visuomet susivienija tavo naudai.

P. Coelho „Alchemikas“

Kokią sritį betyrinėtume – istoriją, verslą ar psichoterapiją, susitinkame pokytį ir priežastis atsakingas už jo vyksmą arba tai, kodėl jis neįvyksta. Šiuolaikinės lietuvių kalbos žodynas pokytį apibrėžia kaip kitimo rezultata, tačiau nieko nesako, kaip jis įvyksta. Kai kurie klientai, ateinantys į psichoterapeuto kabinetą nori pokyčio, tobulėjimo, tapimo „geresne savo versija“, tačiau terapinė patirtis tuo ir ypatinga, kad gaunama ne taip, kaip tikimasi. Kartais pokytis atrodo kaip magija, kartais kaip drąsa, kartais kaip kažkas, ko nenoriu ir bijau, kartais kaip dar vienas vartojamas objektas – visi keičiasi, ir aš turiu. Taigi, o tas tikrasis, sunkiai apčiuopiamas ir tyrinėjamas, įrodantis psichoterapijos veiksmingumą – pokytis mano savastyje, elgesyje ir keičiantis mano gyvenimą į pilnesnį, o psichinę sveikatą į geresnę – kas jis ir kaip jis vyksta? Kaip pokyčio vyksmo priežastis įvardina skirtingos psichoterapinės kryptys – geštalto, egzistencinės krypties, kognityvinė elgesio ir psichodinaminė psichoterapijos?

Augau savotiškai stigmatizuotoje aplinkoje – teta sirgo nediagnozuota depresija visą savo gyvenimą, išgyveno miego sutrikimus, buvo „sudėtingų nuotaikų žmogus“ pasak giminaičių, niekuomet nesikreipė nei į psichiatrą, nei į psichologą – nes „niekuo svetimi žmonės negali padėti ir tai yra baisi gėda visam gyvenimui, nes esi ligonė“. Tačiau tiek mano mama, tiek močiutė, tiek tetos vyras – nuolat kalbėjo mantrą – „reikia psichologo arba psichiatro, bet ji užsispyrusiai nenori“, todėl man tada terapija atrodė būdas „pataisyti“ save, kad tikčiau. Mano terapinę kelionę sudaro skirtinguose gyvenimo etapuose vykusios 6-ios įvairios trukmės terapinės patirtys pas psichologus, KET ir geštalto psichoterapeutus. Savo vykusią pokyčių istoriją išanalizavau, remdamasi tokiais kriterijais: kokius terapinius tikslus sau kėliau, koks pokytis įvyko, koks terapinis faktorius(-iai) buvo svarbiausias(-i) ir kaip įvykusius pokyčius teoriškai paaškindu kiekviena mano pasirinkta nagrinėti terapinė kryptis.

Pranešime palyginsiu keturių psichoterapinių paradigmų (geštalto, kognityvinės elgesio, psichodinaminės ir egzistencinės) matymus kaip vyksta pokytis bei analizuodama savo asmeninę psichoterapinę kelionę pateiksiu pokyčio vyksmo analizę.

Geštalto patyrimo ratas: kartų skirtumai

Diana Gabrijolavičiūtė

Mūsų aplinkoje nuolat vyksta pokyčiai – keičiasi metų laikai, keičiasi vyriausybės ir prezidentai, keičiasi technologijos, keičiasi žmonių gyvenimo būdas. Fundamentalūs realybės principai lieka tokie patys, tačiau jų raiška mūsų gyvenimuose metams bėgant keičiasi. Šiame pranešime noriu pristatyti kartų kaitos fenomeną remdamasi savo asmenine patirtimi dirbant konsultacinį ir edukacinį darbą su paaugliais ir jaunais suaugusiais bei kitų autorių įžvalgomis.

Tradicškai karta būdavo apibrėžiamas laiko tarpas apimantis tėvų ir vaikų amžiaus skirtumo vidurkį. Tačiau laikas, kai žmonės susilaukdavo vaikų būdami 20-25 metų jau lieka praeityje. Šiuo metu poros susilaukia pirmo vaiko būdamos maždaug 31 metų amžiaus. Kartos supratimo virsmą skatina ne tik vyresnis tėvų amžius, bet ir technologijų plėtra, karjeros sampratos pokyčiai, kiti kintančios kultūros aspektai.

Žvelgiant per geštalto psichoterapijos prizmę – keičiantis kartoms, keičiasi vyraujančios socializacijos procese besiformuojančios introjekcijų - projekcijų sistemos, žmonės skatinami mažiau retroflektuoti ir daugiau tiesiogiai išreikšti spontaniškai kylančias mintis ir jausmus, tačiau tai veda ne tik įsisenėjusių visuomenės problemų atoslūgį, bet ir naujus iššūkius.

Šį pranešimą įkvėpė mano pačios išgyvenimai – kai antrus metus būdama dėstytoja universitete supratau, jog dirbdama su studentais nebegaliu atsiremti į savo patirtį tiek, kiek tikėjausi, kad galėsiu. Patyriau lengvą šoką, suprasdama, kad maždaug dešimt metų už mane jaunesni žmonės pasaulį supranta gerokai kitaip negu aš būdama jų amžiaus. Tai paskatino tyrinėti kartų skirtumus ir ieškoti efektyviausių būdų, kaip prasmingai bendrauti su žmonėmis, kurie yra kitokio amžiaus negu aš.

Geštalto metodų taikymas verslo organizacijoje - įmonėje Tobis

Renata Mizgaitienė

Inovacija - Tobis savivaldi organizacija.

Tikslas - pristatyti inovaciją - kūrybinių geštalto metodų taikymą verslo organizacijoje.

Sertifikuota geštalto konsultantė Renata Mizgaitienė pristatys realų, inovatyvų sprendimą, kurį kūrybiškai pritaikė įmonė Tobis, daugiau nei 30 metų sėkmingai vykdanči platinimo veiklą Lietuvoje, Latvijoje ir Estijoje.

Prieš trejus metus Tobis darbą organizavo tradiciniais metodais. Darbo organizavimo struktūra visiems darbuotojams buvo aiški. Kiekvienas organizacijos darbuotojas aiškiai žinojo, kam yra pavaldus, kas jam kelia tikslus, planus, užduotis.

Prieš maždaug ketverius metus vadovai pamatė, kad įmonės finansiniai rezultatai ėmė netenkinti, įprasti valdymo būdai išsisėmė. Vadovams tapo aišku, kad reikalingi pokyčiai darbo organizavimo ir bendradarbiavimo srityje. Buvo priimtas sprendimas mokytis iš savivaldžiais principais dirbančių įmonių, kaip galima organizuoti darbą įgalinant pačius darbuotojus priimti sprendimus. Naujame darbo organizavime labai padėjo geštalto metodai, kurių įmonės personalo vadovė Renata tuo metu mokėsi jau dvejus metus.

Pranešime Renata pristatys kokius geštalto metodus pavyko pritaikyti Tobis veikloje ir kaip pavyko tai įgyvendinti. Pasidalins pasiektais rezultatais, realiomis nuotraukomis iš įmonės darbuotojų susirinkimų bei strateginių sesijų. Papasakos kokius žaidimus darbuotojai žaidžia susirinkimų metu, kokį efektą jie duoda ir t.t.

Pokyčio metafora - neuronų tinklas - visi Tobis darbuotojai žino viską:)

"Tuščios kėdės" technikos makro ir mikro galimybės

Dalia Tarvydienė

Dalia Tarvydienė, LGA priklausau jau 25 metai. Šiuo metu dirbu keliose mokyklose ir vaikų darželiuose-konsultuoju vaikus, tėvus, pedagogus. Priklausau kelioms psichoterapinėms kryptims. Viena efektyviausių naudojamų technikų mano konsultavimo praktikoje yra „tuščios kėdės“ metodas. Šio vaizduotės eksperimento išmokau Geštalto mokymuose. Šios technikos charakteristikos leidžia ją taikyti švietimo pasaulyje.

Stebina tuščios kėdės technikos universalumas-tai veikia ir individualioje terapijoje, kalbantis su „kitu asmeniu“, ir socialiniuose santykiuose. Pastaruoju metu daugėja atvejų, kuomet klientai atsisako kalbėtis su asmeniu netgi tuščioje kėdėje. Jiems yra per didelis iššūkis. Todėl pradėjau taikyti šio metodo galimybes vidinėje mikro aplinkos struktūroje, vidinėje asmeninėje intrapersonalinėje erdvėje. Tai įvardijama įveikos režimu, būdu susitvarkyti su emocijomis ir savikritika. Iš vienos pusės norima geresnio ryšio, iš kitos pusės jaučiama, kad kažkas negerai: įtampa, stresas. Žmogus negali atsipalaiduoti - suveikia vidinės schemos, vidiniai apsauginiai filtrai. Tuomet atkuriamas emocinė situacija ir bendraujama su savimi-asmenybės aspektais ar mintimis. Pagal geštalto terapijos teoriją, leidžiama emocijai būti tokia, kokia ji yra ir stengiamasi ją atpažinti ir įvardinti. Labai efektyvu tuo momentu pasodinti emociją arba vidinį kritiką, ar visus į tuščias kėdes ir pasikalbėti su jais. Kad suprasti ko iš tikrųjų reikia, koks yra poreikis. Didelę dalį mūsų kentėjimo sukuria taisyklės, kuriomis mes vadovaujamės. Pasikalbėkime su šiomis taisyklėmis, pabandykime išskirti, kurios taisyklės mums nepadedą adaptuotis, geriau gyventi, verčia kentėti. Tai lavina gebėjimą būti „buvimo“ režime, įsisąmoninti kūno pojūčius priimti juos be išankstinio nusistatymo. Padiskutuojama su savo dalimis apie tai, ką norėtumėte daryti kitaip. Klientas garsiai kalba su projekcija, dažnai tam tikrą asmenybės dalį-kritinį režimą atitinka realūs asmenys: tėvai, mokytojai. Vaikams ypač naudinga keisti kėdę su savo projekcijos dalimi. Tai palengvina situacijos suvokimą.

Intymus rašymas – dienoraščiai ir laišakai geštalto terapiniame kontekste

Pranas Benikas

*Intymumo fenomenologijos kalba gali rasti tik iš intymumo versmių,
iš intymiųjų patirčių, intymiųjų rašto būdų.*

V. Daujotytė

Intymumas tai kas – prieinama ne daugeliui, tai kas ne vieša, slapta, asmeniška, brangu ir vertinga. Intymumas – reiškinys ir sąvoka, mūsų dienomis patiriantis savotišką „egzistencinę krizę“, tarsi balansuodamas ant radikalių socialinės transformacijos, o gal ir išnykimo ribos? Mūsų dienų intymumas tai – naujų medijų industrijos (technologijų ir kultūros) transformacijų paveiktas, išviešintas postintymumas, intymumas miniai arba su minia? Tai – naujasis po arba vėl visoks-intymumas permanentiškai formuojamas, besiformuojantis ir kuriamas-gaminamas (Post) blogerių, vlogerių, socialinių medijų (Instagram'inis, TikTok'inis Facebook'inis), žiniasklaidos, kino – vaizdo industrijos gamyklose. Intymumo transformacijas suprasti – nepaprasta, tačiau labai lengva ir patogu supaprastinti. Regis, naujasis post-visoks-intymumas balansuoja tarp emocinio ekshibicionizmo ir vojerizmo? Todėl klausimas ar ir kaip gali būti vertingas intymus rašymas, Geštalto terapiniame procese ir kontekste, tampa ypatingai aktualus.

Intymus rašymas, jei tik leidžia galimybės – visada prieinamas metodas. Intymiam rašymui – nereikalingas specialus pasiruošimas, išskyrus gebėjimą ir norą rašyti. Ir pirmiausia tai apima dienoraščio ir laiškų rašymą. Iš pirmo žvilgsnio tai gana paprastas, bet iš tiesų neparastas būdas nuoširdžiai, atvirai ir sąžiningai at(si)skleisti, prisipažinti, papasakoti: „sau kaip kitam ir kitam kaip sau“ (V. Daujotytė, Intymumo fenomenologija). Intymus rašymas tai – įsijaučiantis ir

vienareikšmiškai asmenišką rašymą, kuris savo forma ir turiniu gali apimti skirtingus santykio, atvirumo ir cenzūros lygius bei gylį.

Intymus rašymas, kaip terapinis įrankis geštalo terapiniame procese ir kontekste, naudojant tiek tradicines priemones, tiek modernias, elektronines priemones, yra puiki priemonė kliento dabarties ir biografinių patirčių suvokiantis ir įsisaugojimui didinti ir terapiškai gyti.