

LGA naujienų Nr. 24 priedas

2024 m. Gruodis

LIETUVOS GEŠTALTO ASOCIACIJOS (LGA) 27-oji konferencija

“Dvasingumas geštalto terapijoje: teorinis ir praktinis suvokimas”

2024 m. gegužės mėn. 18 d.

Pranešimai

1. Dvasinė geštalto terapijos dimensija: transpersonalinių aspektų tyrinėjimas iš geštalto terapijos ir budistinės perspektyvos. *Dr. Rytis Stelingis.*
2. Kontakto riba, laukas bei dvasingumo patyrimas geštalto psichoterapijoje. *Lina Jurkškaitė-Pačėsiene.*
3. Dvasingumas psichoterapeuto darbe: praktiniai aspektai. *Aidas Giedraitis.*
4. Praktikoje dirbančių psichologų perfekcionizmo ir atjautos sau ryšys. *Neringa Mickevičienė.*
5. Dvasingumo ir geštalto psichoterapijos ryšys. Dvasingumo ugdymas. *Asta Lygnugarytė.*
6. Dvasingumo iššūkiai ir ribos žvelgiant „theologia negativa“ ir geštalto psichoterapijos metodu. *Arūnas Jankauskis.*

LIETUVOS GEŠTALTO ASOCIACIJOS (LGA) 27-oji konferencija

“Dvasingumas geštalo terapijoje: teorinis ir praktinis suvokimas”

Pranešimų pristatymas

Dvasinė geštalo terapijos dimensija: transpersonalinių aspektų tyrinėjimas iš geštalo terapijos ir budistinės perspektyvos

Dr. Rytis Stelingis

*Autentiškai prasmingą gyvenimą galima nugyventi tik per ugdomą dvasingumą.
Galutinis geštalo terapijos tikslas – ugdyti mūsų klientų gebėjimą susidurti su svarbiomis išorinėmis ir vidinėmis gyvenimo paslaptimis ir prasmingai su jomis bendrauti.
Šia prasme galutinis procesų tarp geštalo terapeutės ir jos kliento tikslas yra ugdyti kliento dvasingumą.
(Crocker, 1999. p. 330)*

Šiame pranešime aš pažvelgsiu į dvasingumo sampratą ir jo reikšmę psichoterapijoje bei pristatysiu dvasinę geštalo terapijos dimensiją, tyrinėdamas transpersonalinius aspektus iš geštalo terapijos ir budistinės perspektyvos.

Sakydamas „transpersonalinis“ turiu mintyje tai, „kas yra daugiau nei asmens ribos“ arba „kas yra už asmens ribų“ arba kaip pažymi Claudio Naranjo, „kas yra anapus (anglų k. beyond) asmens“, kaip sąlyginės ir individualios asmenybės (Naranjo, 1993. p. 185).

Remdamasis esminiais geštalo terapijos ir budizmo mokymais bei savo asmenine patirtimi aš apžvelgsiu geštalo terapijos sąsajas su budizmo mokymais ir praktika bei pasidalinsiu, kaip šie požiūriai ir praktikos gali būti svarbi parama geštalo terapijos praktikoje bei gali būti naudojama ne tik psichoterapijoje, bet ir susiduriant su esminiais egzistenciniais klausimais, kentėjimu ir kančia.

Mes taip pat teoriškai ir praktiškai prisiliesime prie geštalo dėmesingo įsisąmoninimo (Stelingis, 2019), skirto padėti geštalo terapeutui išlikti dėmesingu, gyvybingu ir kūrybišku psichoterapinėje praktikoje bei egzistencinėje gyvenimo tėkmėje.

Aš taip pat pristatysiu, kaip šie požiūriai ir praktikos gali mums padėti aiškiau suvokti savo situaciją, santykį ir funkciją bei sąmoningiau veikti vieningoje interaktyvioje nenutrūkstamoje visumoje – fenomeniniame ir fenomenologiniame lauke (Francesetti, Gecele, Roubal, 2022. p. 45).

Teorinis pristatymas, praktika ir diskusija kurs dirvą tolesniam šių koncepcijų ir praktikų tyrinėjimui.

Kontakto riba, laukas bei dvasingumo patyrimas geštalo psichoterapijoje

Lina Jurkškaitė-Pačėsiene

Dvasingumas geštalo paradigmoje yra pakankamai dažnai naudojamas terminas, kuriuo terapeutas neretai remiasi darbe su klientais kaip pagalbine priemone; kaip papildomu resursu; kaip bandymu suprasti ir paaiškinti kas vyksta susitikus dviem (ar daugiau) žmonėm viename lauke...

Terapeutas savo darbe pasitiki kažkuo, kas yra aukščiau jo, kažkuo, kas peržengia jo ribas. Tai tarsi tvirtybė žengti žingsnį į nežinią, tikint, kad nutiks kažkas naudingo; tai tarsi dar vienas terapijos dalyvis, kurį gali patirti kiekvienas terapeutas, dirbantis remiantis geštalo terapijos principais.

Kas yra dvasingumas nėra vieno aiškiai nusakomo apibrėžimo. Kiekvienam tai gali būti skirtingi dalykai. Gal būt kažkam tai Dievas, kažkam visatos veikimas, kažkam malda ir t.t. Man tai yra laukas ir tai kas jame vyksta, t.y. procesas ir santykis.

Geštalo psichoterapijos procesas reikalauja estetinio jautrumo. Santykis, patiriamas ant kontakto ribos, atveria duris pokyčiui, bet gali būti pasipriešinimų ar net psichopatologijos pasireiškimo priežastimi.

Šiame pranešime patyrinėsime individo ir aplinkos sąveiką lauko perspektyvoje bei praktiškai patirsime dvasingumą, besiskleidžiantį ant kontakto ribos.

Dvasingumas psichoterapeuto darbe: praktiniai aspektai

Aidas Giedraitis

Dvasinio prabudimo („Waking up“), asmenybės augimo („Growing up“), nesuvoktų figūrų išnešimas į sąmonę („Cleaning up“) apibrėžimas, skirtumai ir galimi persipynimai praktiniame darbe.

Dvasinis apėjimas arba „polinkis naudoti dvasines idėjas ir praktikas, kad būtų išvengta neišspręstų emocinių problemų, psichologinių žaizdų ir nebaigtų vystymosi užduočių. Dvasingumas iš pirmos, antros ir trečios pozicijos pagal Ken Wilber. Dvasingumo horizontai ir ribos praktiniam terapiniame darbe.

Praktikoje dirbančių psichologų perfekcionizmo ir atjautos sau ryšys

Neringa Mickevičienė

Pranešimo metu būtų pristatyti N. Mickevičienės (2023) atlikto mokslinio tyrimo rezultatai apie praktikoje dirbančių psichologų perfekcionizmo ir atjautos sau sąsajas.

Psichologai atstovauja vieną iš pagalbos kitiems profesijų, kuri pati iš savęs skatina empatiją, šilumos teikimą. Specialistai yra veikiami ne tik išorės reikalavimų. **Perfekcionizmas siejamas ir su jų asmenybės savybėmis** (Bike et al., 2009; Fye et al., 2018; Holden, 2020a). Perfekcionizmas (tiek adaptyvus, tiek neadaptyvus) gali trukdyti psichologams kokybiškai dirbti ir išsaugoti savo emocinę bei profesinę gerovę, tad ieškoma būdų, kas galėtų sušvelninti perfekcionizmo neigiamas pasekmes, padėtų šiems specialistams atliepti savo profesinius poreikius, tikslų siekti ne su perdėtais rūpesčiais, savikritika ar nesėkmės baime.

Bendraja prasme, **atjauta sau** (angl. *self-compassion*) yra reiškinys, kilęs iš budizmo mąstymo ir apima nekritišką požiūrį į savo trūkumus ir nesėkmes. Teigiama, kad jei savikritika gali sukelti neigiamas emocijas, atjauta sau gali skatinti žmogaus gerovę, apsaugodama nuo neigiamų emocinių pasekmių, atsirandančių susidūrus su nesėkmėmis (APA, 2023).

Atjautos sau konstrukta daug metų tyrinėja mokslininkė Neff (2003a; 2003b). Ji pažymi, kad nors **atjautos sau sąvoka Rytų filosofinėje mintyje egzistuoja šimtmečius, Vakarų psichologijoje ji pakankamai nauja**. Pasak Neff (2016), įvairūs atjautos sau komponentai tarpusavyje konceptualiai skiriasi: teigiama, kad gerumas sau arba savikritika yra būdai, kuriais asmenys emociškai **reaguoja** į savo skausmą ar nesėkmes, bendražmogiškumas ar izoliacija reiškia būdą, kaip **socialiai ir kognityviškai žmogus vertina** savo problemas, o dėmesingumas arba per didelis susitapatinimas yra susijęs su tuo, kiek į savo emocijas kančias **žmogus atkreipia dėmesio**.

Pranešime aptariama, kaip atjautos sau praktikavimas gali prisidėti prie dvasingumo vystymo. Moksliniai tyrimai atskleidžia, jog atjautos sau reiškinys gali būti susijęs su asmens psichologine bei fizine gerove, geresniais emocijų reguliavimo įgūdžiais (Neff & Pommier, 2013; Joeng & Turner, 2015), atjautos sau praktikavimas moko empatijos sau ir suteikia daugiau

galimybių įveikti patiriamą stresą, yra stiprus gerovės prediktorius tiek asmeninėje, tiek tarpasmeninėje, profesinėje srityse (Neff, 2003a; Neff & Dahm, 2015; James et al., 2015).

Pranešime pristatomi atlikto psichologų atjautos sau ir perfekcionizmo sąsajų tyrimo rezultatai, pvz., priklausomai nuo praktikoje dirbančių psichologų supervizijų lankymo, priklausomai nuo to, ar jie patys kreipiasi psichologinės pagalbos į specialistus, kitų demografinių charakteristikų. Pavyzdžiui, nustatyta, jog atjauta sau yra didesnė tų psichologų, kurie sistemingai užsiima dėmesingo įsisąmoninimo praktikomis, lyginant su to nedarančiais (Mickevičienė, 2023). Tai patvirtina Neff (2003a), Finley-Jones ir kitų (2014, 2017) teiginys, jog dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas didina atjautą sau, nes moko savo patirtis vertinti per gerumo sau, savęs palaikymo, nepaisant patiriamos kančios, perspektyvą. Pristatoma, kaip perfekcionistinės nuostatos yra susijusios su praktikoje dirbančių specialistų savikritika, izoliacijos jausmu bei perdėtu susitapatiniu su nemaloniais jausmais bei išgyvenimais. Pateikiami įrankiai, kuriais galima kiekvienam įsivertinti savo atjautos lygį, praktiniai pratimai, skatinantys atjautos sau vystymą kasdieninėse situacijose.

Dvasingumo ir geštalto psichoterapijos ryšys. Dvasingumo ugdymas

Asta Lygnugarytė

„Kai psichoterapeutas ima jausti neišmatuojamą kito žmogaus problemų įvairovę, jis pradeda atsipalaiduoti ir dirbti su žmonėmis tokiais, kokie jie yra, neįsivaikdamas noro juos perdaryti. Iš to atsiranda gyvas užuojautos ir supratimo jausmas. Per dvasines praktikas jis gali aptikti, kad jo kelias ne taip smarkiai skiriasi nuo paciento sveikimo kelio“ (Edvard Podvoll).

Kas yra dvasingumas ir kuo jis naudingas dirbant psichoterapinį darbą (pristatysiu plačiau). Kaip galime ugdyti, auginti, atrasti ir tobulinti savo dvasingumą, kasdien. Dvasingumo stiprinimas (pristatysiu plačiau, su pavyzdžiais ir vienos meditacijos, skirtos savasties atradimui išbandymu praktiškai):

1. Kasdienis padėkos, pasišventimo, dėkingumo ugdymas gyvenant laikantis vertybių, žinant jas;
2. Praktikuojant kūrybiškumą;
3. Sąveikaujant su gamta (būnant gamtoje);
4. Dvasinių tekstų skaitymas ir refleksija;
5. Maldų ir ritualų įterpimas į dienos ritmą (terapines praktikas);
6. Dalyvavimas grupinėse – bendruomeninėse dvasinėse praktikose
7. Praktikuojant meditaciją ir dėmesingumą;

Paralelės tarp dvasingumo ir terapijos: besąlyginis kliento priėmimas, su visomis jo “nuodėmėmis”, visais išgyvenimais. Kliento terapinis kelias: kupinas išgyvenimų, dvasinių apraiškų ir meditacinių būsenų, o kartais ir “antrasis gimimas”

Geštalto terapija ir dvasingumas susilieja siekiant gilesnio supratimo ir asmens augimo terapiniame kelyje. Dvasingumas Geštalto terapijoje atsispindi per sąmoningumą, čia ir dabar buvimą, kliento pažintyje su savo vidiniu pasauliu. Geštalto terapijos procese klientai gali atrasti dvasinį aspektą, taip praplėsdami savo sąmoningumo ribas, gyvendami visapusiškiau ir sąmoningiau. Geštalto terapijoje yra daugybė praktinių įrankių, kurie galėtų būti pritaikyti dvasiniam tyrinėjimui (augimui). Tai gali būti kūrybinės išraiškos būdai: tokie kaip piešimas, rašymas, meditacija, bet kokie kiti/sąmoningumo pratimai, padedantys klientams susitelkti į čia ir dabar ir giliau pažinti save.

Kadangi Geštalto terapija yra orientuota į klientą, dvasingumo integravimas į terapiją, taip pat turėtų būti unikalūs – gerbiant ir palaikant kiekvieno kliento unikalų požiūrį, tikėjimą, vertybes, t. y. terapeutas turėtų prisitaikyti prie kliento poreikių, įtraukiant dvasinius elementus tada, kai tai yra tinkama.

Dvasingumo iššūkiai ir ribos žvelgiant „theologia negativa“ ir geštalto psichoterapijos metodu

Arūnas Jankauskis

Paskaitoje pasidalinsiu Amerikos psichologų asociacijos puslapyje publikuotu straipsniu apie dvasingumo vietą psichoterapijoje. Daugybė tyrimų rodo, kad religinis ar dvasinis įsitraukimas gerina psichinę sveikatą ir gali būti naudingas kovojant su traumomis. Jei pripažįstama, kad žmogus ne tik biologinė, socialinė ir psichologinė, bet ir dvasinė būtybė. Dvasingumo aspektas tampa svarbus ir terapijoje. Atsižvelgiant į dabartinius mokslinius tyrimus, susijusius su dvasingumu ir psichoterapija, geštalto terapijai būtų naudinga išplėsti savo tyrimų bazę ir plėtoti dvasiškai susijusių temų, tokių kaip atleidimas, dvasinis jautrumas, spontaniškumas, pasitikėjimas ir kita klinikinė dinamika, kuri atitinka šiuolaikinę geštalto terapijos teoriją.

Dvasingumas taip pat gali prisidėti prie psichologinių problemų didinimo. Egzistuoja ir tamsioji religingumo ir dvasingumo pusės. Religija ir dvasingumas gali būti neigimo, išankstinio nusistatymo, vengimo, nelankstumo ir ekstremizmo šaltiniai. Aptarsiu sutinkamus stereotipus, problemas dvasingumo – psichoterapiniame lauke.

Kur kas mažiau žinoma, kad vakarietiškas teistinis dvasingumas taip pat turėjo įtakos geštalto terapijos formavimuisi ir tebėra svarbus jos raidai. Pranešime kreipsiu dėmesį į dabartinį vakarietišką, teistinį dvasingumą perspektyva, kuri yra labiau orientuota į santykius, dialogą ir egzistencializmo filosofiją. Pristatysiu Mokytojo Eckharto mistikai būdingus bruožus, bei jo naudojama theologia negativa metodą, kuris teikia pirmenybę ne kalbėjimui, o praktikai ir dėka to gali būti artimas geštalto požiūriui.

Rytų mintis ir Vakarų dvasingumas kartu sudaro pagrindą pilnesniam dvasiniam geštaltui: dvasingumas kaip procesas ir dvasingumas kaip santykis. Aptarsiu situacijas, kada dvasingumas gali augti ir tapti asmens integruota dalimi.