

Mieli bendraminčiai, draugai, kolegos,

Nuoširdžiai sveikinu Jus Šv. Kalėdų ir Naujųjų metų proga bei linkiu Jums galingos energijos, neblėstančio entuziazmo, neišsemiamo kūrybiškumo savo gyvenimo ir profesiniame kelyje!

LGA prezidentas Rytis Stelingis

KVIETIMAS

2014 m. gruodžio mėn. 29 d. 19 val. įvyks LGA naujametinis karnavalas!

Karnavalo tema: "Susilieki ir būk skirtingas"

Konfluentiškumo metu mes sumažiname savo ribas, nesuvokiame jų, dėl to susiliegame su aplinka, bei prarandame savo asmenybės kokybes.

Karnavalo metu siūlome sąmoningai susiliesti su aplinka, kitais žmonėmis, pajauti juos, aplinką, neprarandant vidinio budrumo ir sąmoningumo.

Mokėti sąmoningai susiliesti ir paleisti susiliejimą – tai iššūkis kiekvienam iš mūsų!

Aprangos kodas: žaismingai kūrybiškas. Pageidautina, kad karnavalinė apranga atspindėtų karnavalo temą.

Karnavalo metu vyks žaidimai: žaisti padės mūsų visų suneštas vynas, vaisės ir muzika.

Tikrai vyks: tradicinis keitimasis dovanėlėmis (prašome atsinešti dovanėlę: orientacinė kaina - 10 -15 litų).

Vakarėlio vieta - Laisvės al. 84 - 9, Kaunas. (Kauno geštalto studijų centras).

Data – gruodžio mėn. 29 d. Pradžia - 19 valanda.

Jaukių, šiltų, Šv. Kalėdų bei sėkmingų ir kūrybiškų 2015-ųjų!

REIKŠMINGIAUSI PRAĖJUSIŲ METŲ ĮVYKIAI

• **2013 m. gruodžio mėn. 27 d. LGA naujametinis karnavalas.**

Naujametinio karnavalo, kurio tema buvo "virsmas einant geštalto keliu", kartu paminėjome ir linksmi atšventėme Lietuvos geštalto asociacijos 15 metų sukaktį bei Kauno geštalto studijų centro 20 metų Jubiliejų!

❖ **2014 m. kovo mėn. 28 d. LGA valdybos posėdis.**

- Aptarta 2014 m. LGA suvažiavimo – konferencijos programa.
- Svarstytas 2014 m. LGA vasaros stovyklos projektas.
- Aptartos LR Psichoterapijos praktikos įstatymo projekto ir Lietuvos psichoterapijos asociacijos kūrimo naujienos.

❖ **2014 m. gegužės mėn. 28 d. Jubiliejinis LGA suvažiavimas/konferencija: „Lietuvos geštalto asociacija – penkiolikos metų kelias“.**

Suvažiavimo dalyje buvo aptarti šie pagrindiniai klausimai ir priimti sekantys nutarimai:

1. LGA prezidentas Rytis Stelingis pristatė asociacijos veiklą per ataskaitinius metus.
2. LGA finansininkas Mindaugas Lapkus pristatė finansinę LGA ataskaitą.
3. Rytis A. Stelingis pristatė Lietuvos psichoterapijos asociacijos įstatų projektą bei buvo svarstoma LGA pozicija šio projekto klausimais.
4. Patvirtinta 2014 m. LGA vasaros stovyklos vieta, data bei preliminarus tvarkaraštis.
5. Pateikti pasiūlymai koreguoti ir papildyti LGA narystės kriterijus, nario mokesčių.

LGA konferencijoje „Įrodymais grįsti tyrimai geštalto psichoterapijoje“ išklausti šie pranešimai (pastaba: "LGA naujienų Nr.14 priede" yra pateikti išsamesni skaitytų pranešimų pristatymai):

1. Įrodymais grįstų tyrimų metodai geštalto psichoterapijoje. *Dr. Laima Sapežinskienė.*
2. Psichoterapijos daktaro disertacijos pristatymas: „Įnašas į geštalto psichoterapijos atsiradimą ir vystymąsi Lietuvoje nuo 1993 iki 2013 metų“. *Dr. Rytis Stelingis.*
3. Priklausomybe sergančių žmonių emocijų raiškos tyrimas geštalto metodologijoje. *Lina Jurkštaitė – Pačėsienė.*
4. Trijų geštalto psichoterapinių grupių terapinių faktorių palyginamoji analizė. *Jurgita Vozgirdaitė – Kučaitienė.*
5. Ar yra ryšys tarp to, ką aš išgyvenu ir kodėl klientai renkasi mane? *Aidas Giedraitis.*



• **2014 m. birželio mėn. 9 d. Pakartotinas LGA suvažiavimas.**

Pakartotino LGA suvažiavimo metu priimta daug svarbių sprendimų:

- Priimti nauji LGA narystės kriterijai: LGA tikruoju nariu galės būti asmuo, turintis mažiausiai trijų metų aukštąjį (ar adekvatų profesinio mokymo išsilavinimą) bei pabaigęs bent 4 metų trukmės podiplomines geštalto metodų/geštalto psichoterapijos studijas, turinčias tokias sudėtines dalis: bent 400 val. teorijos ir metodologijos, 250 val. asmeninės psichoterapinės patirties (individualiai ir/ar grupėje) bei 80 val. supervizijų. LGA asocijuotu nariu galės būti

asmuo, turintis mažiausiai trijų metų aukštąjį (ar adekvatų profesinio mokymo išsilavinimą) bei pabaigęs bent vienerių metų trukmės podiplomines geštalto metodų/geštalto psichoterapijos studijas.

- Priimtas sprendimas: esamiems LGA tikriems nariams, kurie šiuo metu neatitinka šių kriterijų numatyti 5-ių metų pereinamąjį laikotarpį (iki 2019 m. birželio mėn. 10 d.), kurio metu jie galės būti LGA tikraisiais nariais, tačiau 2019 m. birželio mėn. 10 dienai turės atitikti naujuosius LGA tikrojo nario kriterijus. Pasibaigus numatytam 5 metų laikotarpiui LGA narys, neatitinkantis LGA narystės kriterijų automatiškai tampa LGA asocijuotu nariu.
- Nutarta suvienodinti LGA tikrojo ir asocijuoto nario metinį mokestį - 60 lt. LGA nario vienkartinis stojamasis mokestis – 30 lt.
- Nutarta suvienodinti LGA tikrojo nario ir asocijuoto nario sertifikavimo mokestį – 50 lt.
- Nutarta LGA sertifikatuose nefiksuoti sertifikato galiojimo datos, o ją nurodyti internetinėje LGA svetainėje.
- LGA suvažiavimas pavedė LGA valdybai nagrinėti klausimus, susijusius su psichoterapijos įstatymo kūrimu, sertifikavimo, LGA narystės klausimus.
- Remiantis naujai priimtais LGA narystės kriterijais, Margarita Sivickaitė priimta į LGA asocijuotus narius.

❖ **2014 m. birželio mėn. 27-28-29 d. LGA vasaros stovykla.**

Jau penktą kartą LGA vasaros stovykla vyko išpūdingame gamtos kampelyje: Aukštaitijos nacionaliniame parke, Miškiniškės kaime, Minčiagirės kaimo turizmo sodyboje.

Šioje LGA vasaros stovykloje buvo praversti praktiniai seminarai bei geštalto grupės:

- Meditacinė praktika (praktinis užsiėmimas). Vadovas: Rytis Stelingis.
- Darbas su kūno procesais (praktinis užsiėmimas). Vadovė: Jolanta Stelingienė.
- Geštalto terapijos grupės (praktinis užsiėmimas). Vadovas: Rytis Stelingis.

Seminarų dalyviams buvo išduoti Lietuvos geštalto asociacijos pažymėjimai.

Stovyklos dalyviai ne tik dalyvavo praktiniuose užsiėmimuose, bet ir smagiai leido laisvalaikį: mus jungė bendros vaišės pokalbiai ir prie stalo, smagūs žaidimai ir maudynės, o šeštadienio vakaras išsiskyrė šventine vakarone ir pasivanojimu pirtyje.



❖ **2014 m. lapkričio mėn. 20 d. LGA valdybos posėdis.**

LGA valdybos posėdžio metu aptarti šie pagrindiniai klausimai:

- "LGA naujienų Nr.14" numerio paruošimas.
- Pasiruošimas kasmetiniam LGA karnavalui.
- Preliminarus 2014 m. LGA suvažiavimo aptarimas.
- Aptartos LR Psichoterapijos praktikos įstatymo projekto ir Lietuvos psichoterapijos asociacijos naujienos.

❖ **2014 m. sausio mėn. – 2014 m. gruodžio mėn. LR Psichoterapijos praktikos įstatymo projekto ruošimas ir Lietuvos psichoterapijos asociacijos įsteigimas.**

- Nuo 2011 m. balandžio mėn. yra rengiamas LR Psichoterapijos praktikos įstatymas, kurio kūrime kartu su kitų Lietuvos psichoterapijų vadovais dalyvauja LGA prezidentas

Rytis Stelingis. Inicijatyvinės Psichoterapijos Įstatymo Rengimo Grupės (IPIRG) dalyviai periodiškai susitinka Vilniuje ir Kaune bei atlieka projekto rengimo „namų darbus“. Šiais metais daugiausia buvo dirbama skėtinės organizacijos (kurią sudaro įvairios psichoterapijos kryptis Lietuvoje atstovaujanti asociacijos) kūrimo klausimais.

- 2014 m. liepos mėn. 12 d. buvo oficialiai įsteigta Lietuvos psichoterapijos asociacija, kurios vienas iš pagrindinių tikslų yra įtvirtinti psichoterapiją kaip nepriklausomą profesiją Lietuvoje.
- Daugiau informacijos rasite Lietuvos psichoterapijos asociacijos svetainėje: <http://psichoterapijasociacija.lt>

❖ **ANONSAS. Kviečiame dalyvauti 18-ame LGA suvažiavime – konferencijoje, kuri įvyks 2015 m. gegužės mėn. 16 d. Kaune, Kauno geštalto studijų centre (Laisvės al. 84-9, Kaunas).**

- Konferencija skirta visiems, kurie domisi geštalto teorija ir metodika bei praktiniu jos panaudojimu profesinėje ir asmeninėje veikloje.
- Kviečiame visus norinčius konferencijoje teoriškai pristatyti ar praktiškai demonstruoti teorinius, mokslinius bei praktinės patirties pasidalinimus apimančius pranešimus, atsiųsti trumpus (iki 1 psl.) savo pranešimų aprašymus iki gegužės mėn. 1 d. LGA valdybai el. paštu: rytis@gestalt.lt arba perduoti pranešimo aprašymo kopijas LGA prezidentui Ryčiui Stelingiui (Tel. 8-699-54647). Kviečiame aktyviai dalyvauti!

Rytis Stelingis

GEŠTALTO AKIRATIS

“Geštalto akiratyje” LGA nariai dalinasi savo kūrybinėmis mintimis, idėjomis ir patyrimais, atspindinčiais besivystantį, kūrybišką ir įvairiapusį geštalto terapijos pasaulį.

Jurgitos Vozgirdaitės – Kučaitienės interviu su dr. Ryčiu A. Stelingiu

Geštalto terapija efektyvi ir populiari visame pasaulyje. Kai pasaulis gerai žinojo kas yra geštalto terapija, Lietuvoje ji dar tik pradėjo žengti pirmuosius žingsnius. Straipsnio tikslas pristatyti žmogų, kuris vienas iš pirmųjų atnešė geštalto terapiją į Lietuvą, suteikdamas galimybę pažinti šią efektyvią psichoterapinę kryptį bei išmokti pabusti dabartyje.



Rytis Artūras Stelingis yra psichoterapijos daktaras, Kauno geštalto studijų centro vadovas ir Lietuvos geštalto asociacijos prezidentas. Jis yra Kauno medicinos universiteto, Klivlendo geštalto instituto (JAV), Metanoia psichoterapijos instituto ir Middlesex universiteto (Londonas, UK) absolventas. 2013 metais Metanoia instituto ir Middlesex universiteto profesinės doktorantūros programoje Rytis A. Stelingis apsigynė psichoterapijos daktaro disertaciją "Įnašas į geštalto psichoterapijos atsiradimą ir vystymąsi Lietuvoje nuo 1993 iki 2013 metų" ir jam yra suteiktas psichoterapijos daktaro laipsnis.

Būtent paskutinis Ryčio Stelingio darbas – įgytas psichoterapijos daktaro laipsnis – paskatino išsamiau pasidomėti šio žmogaus gyvenimu, jo nueitu keliu. Gal būt kažkam jo gyvenimo bei profesinė patirtis gali tapti įkvėpimu šiame chaotiškame laikmetyje.

Šiltą rudens popietę R. Stelingis mane pasitinka savo studijų centre ir pasiūlo pokalbį pradėti jo darbo kabinete. Patogiai įsitaisome konsultacijoms skirtuose foteliuose ir pradėdame interviu.

Kaip prasidėjo Jūsų kelias į psichoterapiją? Gal prisimenate kokį įvykį, straipsnį, knygą ar žmogų, kuris įtraukė visam likusiam gyvenimui?

Dar prieš mokydamasis Kauno medicinos universitete galvojau kaip padaryti, kad mano asmeninis gyvenimas nebūtų atskirtas nuo to, ką aš noriu daryti. Aš mažčiau ir apie psichologiją ir filosofiją, bet dėl įvairių priežasčių pasirinkau mediciną. Tačiau klasikinė medicina nebuvo ta sritis, kuri būtų man labai artima. Todėl, kad bent jau ankstesnė medicina buvo labiau orientuota į simptomų išskyrimą, visumos išskaidymą į atskiras dalis bei atskirų komponentų, organų, sistemų gydymą. Nuo pat pradžių ieškojau kelio, profesijos, kur būtų labiau integruotas požiūris į žmogų. Pamenu, kai dar antrame kurse, vienas žinomas profesorius manęs paklausė, kokią specialybę rinksiuosi. Nedvejodamas atsakiau: „Psichoterapiją“. Regis jo veide šmėstelėjo nuostaba, gal būt todėl, kad tais laikais psichoterapija buvo miglota specialybė. Tai buvo 1985 metai. Ir tai čia viena dalis. O kita dalis – maždaug nuo 16-17 metų susidomėjau įvairiomis psichofizinėmis praktikomis, tame tarpe ir orientalistiniais mokymais. Pradėjau praktikuoti jogą, meditatyvines technikas, susidomėjau budizmu, dzen praktika. Ir po to kai įstojau į universitetą, aš praktikavau šiuos dalykus. Baigdamas medicinos studijas jau žinojau, kad rinksiuosi psichoterapiją, bet dar nebuvo aišku kokios krypties. Aš domėjausi įvairiomis kryptimis: ir transpersonaline, šiek tiek girdėjau apie geštalto terapiją, bet nebuvau apsisprendęs. Mane taip pat domino egzistencinė terapija, skaičiau holistinę mediciną, domėjausi egzistencine filosofija. Bet kartą vienam budistiniame žurnale aš radau straipsnį apie dzenbudizmo meistrą, gyvenantį Amerikoje, kuris tuo pačiu buvo ir geštalto terapeutas. Aš jam parašiau laišką. Paaiškėjo, kad jis buvo Niujorko geštalto instituto dėstytojas. Jis atrašė man bei atsiuntė knygą. Tai buvo pirmoji geštalto knyga su kuria aš susipažinau. Tai buvo žymių geštalto terapeutų I. ir M. Polsterių knyga „Gestalt therapy integrated“. Pradėjau domėtis geštalto ir atradau tam tikrų sąsajų su dzen'u. Dzenbudizmas yra vienas iš tų 7-8 pagrindinių šaltinių, kuris įtakojo geštalto terapijos atsiradimą. Nepaisant to, liko ir kita kryptis, kuria taip pat domėjausi - tai transpersonalinė psichologija. Dar važiuodamas į Ameriką labai svarsčiau, kurią pasirinkti. Parašiau laiškus į įvairius Amerikos psichoterapijos institutus. Lemiamą argumentą galutiniam sprendimui turėjo du dalykai: dzen'as ir geštalto turi artimą santykį, kitas dalykas man pasirodė, kad geštalto terapija praktiškesnė bei labiau taikoma terapija. Tai nulėmė mano sprendimą būti geštalte ir taip prasidėjo tas kelias į psichoterapiją.

Gilindamasis į geštalto ar radote panašumų ir su savo asmenybe?

Ar tai buvo artima mano asmenybei? Tuomet apie tai nesvarsčiau. Bet, vertybine prasme, taip. Kadangi domėjausi dzenbudizmu, jis man buvo artimas, buvau stipriai pasinėręs į dvasines ir psichofizines praktikas. Geštalto terapija akcentavo tuos pačius vertybinius dalykus kaip ir dzenas: dėmesio sutelkimą į *čia ir dabar*, bei tai, jog visa realybė, kurią mes turime yra *šis išgyvenimas, momentas po momento*. Geštalto terapijos eksperimentinis pobūdis, dar kitaip vadinama gyvenimo terapija nulėmė mano pasirinkimą.

Ar studijuojant bei praktikuojant geštalto, išryškėjo kiti vertybiniai dalykai, kurie atskleidė tam tikrus dalykus, susijusius su jūsų asmenybe?

Žinoma, viskas tarpusavyje susiję. Nenoriu akcentuoti tik dzenbudizmą. Kai kurie vertybiniai dalykai yra ypač svarbūs mūsų terapiniame darbe. Man atrodo, kad geras terapeutas yra tas, kuris žiūri į savo darbą ne tik kaip į darbą iš kurio valgai duoną. Tai labai specifinis darbas, tai savotiškas pašaukimas. Į žmogų, su kuriuo dirbi, nežiūri kaip į kažkokį objektą, kurį reikia sutvarkyti, o kaip į gyvą žmogų, ieškai priėjimo prie jo unikalios egzistencijos. Ir kad mes egzistencine prasme esame lygūs. Mes visi esame tarpusavyje susiję. Iš to susietumo kyla kitas vertybinis dalykas - pusiausvyros principas. Pusiausvyros principas ypač svarbus ir santykyje. Kartais, kai man būna kažkokia sudėtingesnė situacija, kai kyla abejonių, kai reikia kažką sudėtingesnio spręsti, aš tiesiog sau primenu bei klausiu savęs – *kur pažeista pusiausvyra, kaip ją atstatyti arba kaip išlaikyti ne tik vidinę pusiausvyrą, bet ir tarp savęs ir kito žmogaus, tarp savęs ir kitų*. Tai baziniai dalykai, kurie išryškėjo praktikuojant geštalto ir dvasines praktikas. Dar vienas dalykas, kurį pastebiu savo darbe bei gyvenime - tai nuolatinis vystymasis, nuolatinis tobulėjimas, nuolatinis kartelės sau kėlimas. Aš manau, kad ypač mūsų profesijos žmonėms sustojimas nėra gerai.

Nėra gerai, nes...

Nes tada nustoji vystytis kaip profesionalas, kaip žmogus. Nebekeli sau aukštų reikalavimų, nebekeli kūrybiškų tikslų tiek asmenybine, tiek profesine prasme. Ir tada lieki asmeninio komforto ir profesinio sąstingio zonoje, nebejudi į kūrybiškos įtampos erdvę, kurioje ir vyksta pokytis bei augimas. Ir tai reiškia, kad vis mažiau kuri ir augi, bei vis mažiau gali duoti kitiems.

Kažkuria prasme tai tapatu: tiek asmenybinis vystymasis tiek profesinis vystymasis. Ar jūs sutinkate, kad būtent terapeuto asmenybė yra pagrindinis darbo įrankis darbe?

Tikrai taip. Tai yra neatskiriamas dalykas. Tiek iš savo patirties, tiek matydamas kitų žmonių patirtį, tiek daugelį metų mokydamas kitus žmones psichoterapijos, galiu pasakyti, kad techniškai tam tikrus dalykus gali išmokti: įgauti reikiamas žinias, technikas, įgūdžius ir pan. Bet ryškiausi mano profesiniai pokyčiai įvyko tuomet, kada vyko mano vidiniai, asmeniniai pokyčiai. Aš matau, tiek supervizuodamas ir mokydamas, kad iš esmės ne technika lemia, o terapeuto vidiniai pokyčiai ir jo asmenybės branda.

Todėl negalime sustoti...

Kažkuria prasme taip, nes mes turime daug užduočių gyvenime kaip žmonės. Profesines žinias ir įrankius įgauti lengviau negu keistis asmenybinėje plotmėje. Neveltui psichoterapijos mokyme mes tiek daug vietos skiriame asmeninei psichoterapinei patirčiai.

Koks jausmas žinant, kad iki gyvenimo pabaigos gyvensite su savotišku spaudimu, vidiniu reikalavimu nuolatos vystytis, kelti kartelę, žinoma, neišvengiamai vyksta ir profesinis augimas. Nebūna nuovargio, duobių, krizių ?

Būna nuovargio. Tai dalis vystymosi, žinoma daugiau asmenybinio. Nuolatos keliu sau klausimą *kaip kelti sau reikalavimus nesunkiant savęs arba kaip tai išmintingiau, plastiškiau padaryti*. Nes galima įsikibus ir su didelė jėga pakeisti, pasikeisti, ir dabartiniame etape mokausi tą daryti, gal būt ir amžius prie to prisideda. Nes anksčiau atrodė, kad turiu daug nesibaigiančios energijos, nesibaigiančių resursų, bet dabar su patirtimi ateina kitoks žinojimas kaip kitaip tai padaryti.

Kokios jūsų stipriausios savybės padėjo išlikti nuosekliam ir ištikimam geštalto terapijai, bei sukurti stabilų ir efektyvų geštalto studijų centrą?

Daug dalykų susideda į vieną, bet jeigu išskirčiau, tai manau labai svarbu turėti sau labai artimą ir uždegančią viziją. Viziją, kuri nėra vien tik individuali, kuri yra atliepanti ir į kitų poreikius. Pavyzdžiui, kai važiauvau į Ameriką aš negalvočiau, kad dabar mokysiuos, paskui grįšiu į Lietuvą, įkursiu centrą, mokysiu žmones ir t.t. Vizija kito, augo, plėtėsi. Iš pradžių vizija buvo tapti psichoterapeutu ir pradėti konsultuoti. Vėliau kolegų buvau pakviestas padaryti kelis seminarus, dar vėliau sukurti ilgesnes psichoterapijos mokymo programas. Jiems pasirodė įdomu, ir man pačiam tai patiko, aš ir vėl atradau save dar kitoje, jau psichoterapijos mokytojo rolėje. Taip viskas vystėsi. Svarbu turėti aiškią viziją bei tikėti, kad tu tai gali padaryti. Metaforiškai kalbant, tu turi matyti tą didelį kalną, tą aukštą viršūnę ir neišsigąsti jo. Gal būt ta viršūnė labai toli, o tas kalnas labai didelis ir keli sau klausimą *kaip aš į jį užkopsiu*, bet labai svarbu yra tikėti savimi ir drąsiai pradėti daryti tai, kam gal būt dar neturi visų resursų, tačiau augini juos žingsnis po žingsnio. Kažkuria prasme būti pradininku, kai darai ir nesi visiškai 100 procentų tikras, kad jau viską turi to tikslo pasiekimui. Bet 100 procentų tiki, kad gali tai padaryti, ir eini ta kryptimi. Užlipi ant vieno kalno, ant kito, jau vis arčiau, atsiveria vaizdas, galų gale pamatai dar plačiau, pamatai kuriuo taku eiti. Susikoncentravimas ir sugebėjimas turėti aiškų tikslą bei energijos sutelkimas tikslo pasiekimui, man atrodo yra viena iš stipriausių mano savybių. Įdomiausia, kai užlipi ant to kalno ir galvoji, kad čia viskas, jau pabaiga, bet ne. Pamatai kitą horizontą, kitą viršūnę ir nori eiti ir kopti toliau.

Kas pasirinkus geštalto kelią jus toliau motyvavo kopti vis aukščiau ir aukščiau? Pats ar aplinka?

Aš taikčiau lauko teoriją, kuri teigia, kad viskas egzistuoja ir vyksta santykyje. Tam tikros aplinkybės, susiklostęs santykis su tam tikrais žmonėmis įtakoja, pakužda, duoda užuominą, kad kažkas įdomaus manyje vyksta ir tame santykyje atsiranda tikslas bei kryptis. Tai nėra vien tik iš galvos atėjęs, išmastytas strateginis procesas, kuriame aš judėsiu nuo A iki Z. Kai žvilgtelį atgal: išvažiavimas į Ameriką, instituto pasirinkimas, grįžimas, mokymų pradėjimas, Kauno geštalto

studijų centro įsteigimas, kiti dideli tikslai pirmiausiai gimdavo ne iš galvos, o iš santykio su kitais, per santykį su aplinka.

Vis dėl to jeigu galėtumėte grįžti į tą praeitį, ar ką nors keistumėte? Ar eitumėte tuo pačiu keliu?

Ko gero iš esmės nieko nekeisčiau. Kelionės trajektorija šiek tiek galėtų keistis, bet kelio kryptis ne.

Ko gero net neverta klausti, kas būtumėte, jei nebūtumėte psichoterapeutu?

Kažkada rimtai galvojau apie filosofo darbą, nes daug domėjausi filosofija, ypač egzistencine filosofija ir orientalistiniais mokymais... Taip pat kažkuriuo momentu svarsčiau būti šachmatininku, nes aš daug žaidžiau šachmatais, treniravausi, žaisdavau miesto pirmenybėse. Iš daliesėjau profesionalaus šachmatininko keliu.

Nuėjus tokį įspūdingą kelią, atėjo metas apsiginti daktaro laipsnį. Kodėl dabar?

Aš trumpai papasakosiu tokią istoriją: maždaug prieš 15 metų mes buvome su kompanija, kuri mokėsi pas mane geštalo. Tai buvo neformalus pasisėdėjimas, vakarojimas. Tada mes žaisdavome tokį geštaltišką žaidimą, kurį vadinome *karšta kėde*. Bet kurį pasodini į *karštą kėdę*, ir bet kuris iš tos kompanijos gali užduoti klausimą ar padaryti kažkokį pastebėjimą iš bet kurios srities. Tas, kuris sėdi toje *karštoje kėdėje* turi kuo greičiau, kiek įmanoma spontaniškiau atsakyti į tuos klausimus ar spontaniškai sureaguoti. Aš atsimenu kaip tada mane pasodino į kėdę ir paklausė kokios mano didelės svajonės. Tada aš atsakiau, kad turiu dvi dideles svajones: viena – kur nors vakaruose apsiginti daktaro laipsnį ir kita svajonė – pasiekti prabudimą. Taigi ši svajonė neatsirado tik dabar, aš jau senai mačiau šią viziją. Yra daug aspektų dėl ko aš galvojau apie daktaro laipsnį. Bet vienas iš pagrindinių momentų, kad daktaro laipsnis profesine prasme yra aukščiausia viršūnė. O aš buvau visada iš tų žmonių, kuris keldavau sau aukščiausius reikalavimus. Kitas dalykas – jau būdamas gydytoju-rezidentu psichiatrijos rezidentūroje, aš taip norėjau mokytis psichoterapijos, kad mečiau mokslus, išvažiavau į Ameriką ir pradėjau mokytis geštalo terapijos Klivlendo geštalo institute. Ir... liko neišbaigtas dalykas. Taigi, psichoterapijos daktaro diplomą yra tarsi užkopimas į dar vieną didelį kalną bei išbaigimas to, kas kažkada buvo pradėta, nors ir kita forma.

Kodėl vakarai, o ne Lietuva?

Aš visuomet buvau autonomiškas ir nepriklausomas, laisvas žmogus turintis savo kryptį. Didžiosios Britanijos, ir apskritai vakarų standartai, atitiko mano reikalavimus. Be to psichoterapijos doktorantūros Lietuvoje nėra. Net ir pasaulyje, tame tarpe ir Didžiojoje Britanijoje, yra tik kelios institucijos, kurios turi psichoterapijos doktorantūros programas. Net jei norėčiau, to Lietuvoje negalėčiau padaryti. Šita profesinė doktorantūra, kurią aš baigiau, yra specifinė tuo, kad ji skirta žmonėms, kurie jau yra kažką svarbaus nuveikę nacionaliniame, tarptautiniame lygmenyje. Tai analizė, apmastydas, refleksija į savo jau padarytus darbus. Tai nereiškia, kad nieko nekuriu, atvirksčiai, tai iš esmės nauja kūrybos forma, kokybiškai analizuojant savo nueitą kelią, savo padarytus darbus bei moksliskai, metodiškai tai pagrindžiant. Taip pat tai buvo unikali proga pabaigti doktorantūros studijas patraukliu būdu: maždaug per gerus vienerius metus.

Tai buvo labai intensyvūs metai...

Na žinoma, jei tai būtų naujas mokslinis darbas, tai praktiškai to nebūtų pavykę per vienerius metus, bet kadangi tai buvo ankstesnių darbų analizė, tada tai tampa įmanoma. Bet nežiūrint į tai, buvo intensyvus laikotarpis ir net nesitikėjau, kad bus toks intensyvus. Visas doktoratas susideda iš dviejų dalių. Mano tema buvo labai didelė: Geštalo psichoterapijos atsiradimas ir vystymasis Lietuvoje nuo 1993 metų iki 2013 metų, t.y. 20 metų laikotarpis. Tai refleksija į įvairiausius aspektus, t.y. priėjimas holistine prasme, tai reiškia ir į visumą ir į atskirus vystymosi elementus. Taip pat darbe reflektuoju ir analizuoju save kaip atskirą individą, kaip profesionalą, kaip geštalo psichoterapijos mokytoją, kaip pradininką, antrepnieri, vadovą, kuris sukūrė ir kuria toliau tam tikrus naujus dalykus. Darbe daug analizuojama ir iš organizacinio taško: kaip vystėsi LGA (Lietuvos geštalo asociacija) ir Kauno geštalo studijų centras. Kaip geštalo psichoterapija ir apskritai psichoterapija Lietuvoje buvo įtvirtinama ir iki šiol tvirtinama kaip nepriklausoma profesija. Darbe paliejami daugelis aspektų, kurie sugulė į 30 000 tūkstančių žodžių anglų kalba tomą, o kitas, įrodymų tomas, – dar storesnis. Pati doktorantūros programa labai įdomi. Tai bendra

Metanoia instituto ir Middlesex universiteto programa. Metanoia institutas yra vienas seniausių psichoterapijos institutų Jungtinėje Karalystėje, kuris turi sukūręs visą psichoterapinę bazę ir žinias. Middlesex universitetas suteikia mokslinio tyrimo proceso valdymą, žinias, institucinę pusę: kaip tas doktoratas yra valdomas, kokie reikalavimai ir t.t. Tai geras sąlytis ir sintezė. Ir dar šioje doktorantūroje ypač daug profesinės erdvės, nors tuo pačiu tai tampa sudėtingu procesu. Taip pat, aš turėjau puikią akademinę patarėją dr. Christine Stevens, žinomą geštalo psichoterapeutę Jungtinėje Karalystėje, ir tikrai be jos būtų buvę labai sudėtinga tai padaryti. Tačiau iš esmės akademinis patarėjas tik atkreipia dėmesį, nukreipia, ar parodo šiek tiek ten kur reikia. Kitaip tariant pats kuri ir galiausiai esi tik pats atsakingas už galutinį kūrybinį rezultatą. Man labai imponavo kolegiški santykiai su akademinė patarėja ir kitais profesoriais: bendrauji kaip kolega su kolega, bet tuo pačiu paliekama ir didelė atsakomybė.

Kas jums ir labai tiko?

Tuo pačiu man šios studijos buvo svarbios vystytis ne tik kaip psichoterapeutui ir žmogui, bet ir praktikui - mokslininkui. Nes šiuo metu ypač plačiai vyksta diskusijos kaip moksliskai pagrįsti psichoterapiją. Ši specialybė nėra tokia struktūruota, senai gyvuojanti ir moksliskai pagrįsta, kaip daugelis kitų profesijų, turinčių ilgesnę istoriją. Mums psichoterapeutams tai irgi tampa iššūkiu, kaip moksliskai pagrįsti psichoterapiją – savotišką mokslo ir meno sintezę. Mes tarsi savyje, savo kūne ir kraujyje, tą talpiname, žinome, kad psichoterapija veikia, bet svarbu tai išversti į mokslinę kalbą, naudojant tam tikrą metodologiją, metodus, tyrimais išanalizuoti ir parodyti jos efektyvumą.

Ką reiškia Kauno geštalo studijų centrui jūsų daktaro laipsnis?

Aš sakyčiau, kad galima dar plačiau pažvelgti. Man atrodo, kad prisideda ir prisidės prie Kauno geštalo studijų centro ir Lietuvos geštalo asociacijos, ir net gal apskritai geštalo psichoterapijos vystymo Lietuvoje. Štai kad ir neseniai vykusioje Europos psichoterapijos asociacijos konferencijoje, kurioje aš taip pat skaičiau pranešimą, iš esmės buvo keliamas klausimas: kaip moksliskai pagrįsti, kad psichoterapija veikia. Net ir po maždaug šimto psichoterapijos gyvavimo metų mes keliamo tokius klausimus. Daktaro laipsnis tarsi suteikia priėjimą labiau iš mokslinės pusės. Kitas aspektas - įtvirtinant psichoterapijos specialybę, nes Lietuvoje teisiškai tokios specialybės nėra.

Be viso to ką darote, gal dar yra kažkokių svajonių?

Turiu kelias svajones. Suvokiu, kad nesu amžinas ir viena svajonė - tai laipsniškai perduoti kitiems savo patirtį, darbą ir iniciatyvą. Apskritai, kad atsirastų daugiau žmonių, kurie išplėstų, vystytų tai, kad būtų didesnė žmonių – dėstytojų, profesionalų įvairovė, kad būtų daugiau stilių, nes vienas negali atstoti visko. Ir matau, kad po 3-4 metų bus žymiai daugiau perduota vedimo, mokymo kitiems, daugiau seminarų, daugiau dėstytojų, daugiau įvairovės. Ir Lietuvoje turime daug puikių žmonių – specialistų, kurie tai gali daryti. Taip pat kviečiame aukščiausios kvalifikacijos dėstytojus iš užsienio. Mano vizija – plėtimasis, vystymasis, daugiau įvairovės, dėstytojų, tiek stiliaus, tiek seminarų tematikos prasme.

Ar nebijote rizikos? Labai daug pavyzdžių, kai mokiniai seka savo autoritetą, perima jo patirtį, bet kažkuriame etape nusprendžia atsiskirti, eiti savo keliu. Pavyzdžiui daugelis Froido mokinių išėjo plėtoti savų vizijų, kurti naujų, netgi tas pats F. Perlsas buvo tam tikra prasme Froido mokinys. Ar apie tai galvojote?

Ne, kažkaip nepergyvenu, ir žinoma, kad tai neišvengiama kažkuria prasme. Tas laikotarpis kai buvo Froidas ir neužilgo po jo, apskritai pasižymėjo psichoterapijos naujovėmis, žinoma ir terpė tam buvo. Aišku ir dabar psichoterapija vystosi, bet jau ne taip kardinaliai einant atskirties keliu.

O kaip šiuo metu dominuojanti konkurencija bei poreikis individualumui? Psichoterapeutai irgi žmonės...

Jeigu tai įvyks ir dar Lietuvoje, tai gerai. Ir jeigu bus sakoma, kad tai geštalo šaknys... (juokiasi).

F.Perlsas davė pradžių geštaltui, daug laiko tam atidavė, jis buvo genialus žmogus. Deja, jo santykis su sūnumi, kuris pats drąsiai įvardina, kad F.Perlsas nebuvo geras tėvas. Sūnui tai

buvo tiesiog figūra, kuri buvo pastoviai užsiėmusi, dirbanti, gausiai rūkanti bei prašanti netrukdyti. Kaip jums pavyksta suderinti profesinį, asmeninį ir šeimos gyvenimą?

Na, jeigu paklaustum mano sūnaus ar dukros, manau jie taip tikrai nepasakytų. Galiu šioje vietoje pasidžiaugti. Esu sulaukęs tokių pastebėjimų, kad atvirksčiai: esu jiems pavyzdys, įkvėpimas. Man atrodo, kad jie manimi didžiuojasi, o aš jais. Gal būt jie taip pat ir iš manęs gauna tą postūmį daryti, siekti didelių dalykų.

O ką jūs darėte kitaip nei F.Perlsas?

Man darbas ir profesija buvo ir tebėra labai svarbūs dalykai. Bet greta to, buvo labai svarbi šeima. Mano laisvalaikis – šeima. Mano pagrindinis laikas skirstydavosi tarp šitų dviejų pagrindinių dalykų. F. Perlso žmona Laura taip pat buvo labai atsidavusi geštaltui. Manau labai svarbu, kas yra šalia tavęs. Šiuo atveju mano žmona. Jeigu du žmonės skirtų labai daug laiko darbui, profesijai, ko gero tokių tėvų vaikai jau galėtų pasakyti, kad nei mama nei tėtis nebuvo geras. Tai mano žmona, kuri atidavė daugiau dėmesio, laiko vaikų auginimui, jų palaikymui bei mokymui. Tai labai svarbus momentas, nes aš tikrai nebūčiau tiek išpildęs, tiek daug atiduodamas profesijai.

Svarbus ir poros santykis?

Taip, kuris irgi ne visada tik pats gražiausias, bet kritiniais ir slenkstiniais laikotarpiais, ir man ir jai, buvo svarbu išlaikyti tą orientaciją į šeimą ir vaikus bei tarpusavio santykius šeimoje.

Nes šeima yra kas?

Man šeima yra kaip pastogė, vieta, kur sugrįžti ir būni, ir gali būti visai nuogas. Aišku, tuo pačiu tas nuogumas sukuria ir sudėtingumą šeimoje, nes pasirodo įvairūs kampai, nes būni toks, koks esi: nuogas ir pažeidžiamas. Ir kitas slenkstinis etapas, kai vaikai išeina iš šeimos. Kas tada? Tada ir įvyko, ir vyksta tas suvokimas, kad aš noriu gyventi su tuo žmogumi ir kad tai yra naujas įdomus gyvenimo etapas. Nėra kažkokio liūdesio ar nežinojimo ką veikti. Netgi atvirksčiai, daugiau laiko, daugiau laisvės veikti kartu. Tas kokybinis tęstinumas yra labai svarbus.

Ar į kalną jau įlipote ar dar turite kur lipti?

Norėčiau pasiekti tą prabudimą, arba kitaip tariant jį realizuoti. Daug visko nuveikta, bet dar vienas klausimas lieka neatsakytas: koks tas mano pirmapradis veidas dar prieš mano tėvų gimimą? Ateityje norėčiau daugiau savo energijos ir laiko skirti tam.

Tuo metu, kai jūs pradėjote savo profesinį kelią buvo kitas laikmetis. Ką pabaigai norėtumėte palinkėti dabartiniam jaunam specialistui, ko jam dabar iš tikrųjų reikėtų?

Man atrodo, kad viskas prasideda nuo asmenybės ir todėl norėčiau palinkėti tokio tvirto tikėjimo ir susitelkimo, dėmesio koncentracijos ir judėti sutelktai. Turint didelį norą ir tikslą, kartais dar neturint visų resursų, bet tikint, kad tu gali tai padaryti. Tada nuosekliai einant, kartais intuityviai, kartais valingai. Bet svarbiausia tas didelis tikėjimas, kad tu gali. Kitas aspektas, šiais laikais yra lengviau bendradarbiauti, vienyti, apsijungti su bendraminčiais, jei vizija yra tikrai didelė, jei norisi kažką reikšmingo nuveikti.

Nes vienam lipti į kalną yra sunkiau?

Taip, sunkiau. O šiais laikais dar sunkiau. Iš vienos pusės anais laikais buvo tarsi laukiniai vakarai, neištirta teritorija, ir tuo buvo ir sunkiau ir lengviau. Visuomenė ne taip žinojo apie psichoterapiją. Dabar yra visko žymiai daugiau, ir iššūkiai didesni, ir reikalavimai didesni, norint ir siekiant kažką nuveikti reikšmingo. Čia kaip į tą kalną, žymiai greičiau ir efektyviau kopti komandomis. Tačiau tuo pačiu labai svarbūs tampa bendri vertybiniai, tiek asmeniniai, tiek profesiniai principai.

Paskutinis klausimas, kurį jūs pats užduodate kiekvienos konsultacijos pabaigoje: kaip jūs jaučiatės čia ir dabar?

Smagiai jaučiuosi. Atsigaivino praeitis, smagiai jaučiuosi tai prisiminęs, ir taip pat gerai jaučiuosi nusikėlęs į ateitį, bei tuo pačiu paskutinis klausimas grąžina į dabartį. Jaučiuosi susiaktyvavęs, energingas bei dėkoju už šią patirtį.

Dėkui už pokalbį.

GEŠTALTO KLUBO NAUJIENOS

Geštalto klubas: Gedimino g.47 - 421, Kaunas
Dėl klubo tvarkaraščio skambinti: Vilijai Gelšvartienei 8-612-47489

Klubo narių vardu (tikiuosi nesupyks ☺) noriu pasveikinti visus geštaltingus artėjančių švenčių proga ir priminti, kad kas antrą antradienį 18 val. klubo nariai renkasi Gedimino g. 47-421. Nepamirškite, kad yra vieta, kur galima padirbėti su savimi, pabendrauti, skirti laiko sau ... Metai vis bėga, o klubas išlieka stabilus ir tuo mus džiugina.

Kuo geriausi linkėjimai visiems,
Vilija Gelšvartienė

EUROPOS GEŠTALTO TERAPIJOS ASOCIACIJOS (EAGT) NAUJIENOS

Pirmasis EAGT mokslinių tyrimų seminaras, Roma, 2014 gegužės mėn. 2-3-4 d.

2014 m. gegužės mėn. 2-3-4 d., Romoje (Italija), Europos geštalto terapijos asociacija (EAGT) organizavo pirmąjį edukacinį seminarą, skirtą mokslo tyrimų metodų įtraukimui ir validizavimui geštalto psichoterapijos tyrimuose. Šis svarbus seminaras, kuriame dalyvavo 76 dalyviai iš 25 šalių buvo skirtas tiek asmenims taikantiems geštalto metodus psichoterapijoje, tiek konsultuojant organizacijas, siekiant įtvirtinti mokslinių tyrimų tradicijas geštalto terapijoje. Daugiau informacijos rasite adresu: www.eagt.org, <http://www.eagt.org/RActivities.htm>, eagtoffice@planet.nl



ANONSAS: 12-oji EAGT konferencija, vyks 2016 m. rugsėjo mėn. 22-25 d. Sicilijoje, Italijoje.



Europos geštalto terapijos asociacijos interneto svetainė - www.eagt.org

PADĖKOS

Nuoširdžiai dėkojame visiems LGA nariams, kurie finansiškai parėmė Lietuvos geštalo asociaciją pasinaudodami LR gyventojų pajamų mokesčio įstatymo 34 str. 3 dalies nuostatomis.

Kviečiame Jus paremti LGA ir 2015 m., pasinaudojant LR gyventojų pajamų mokesčio įstatymo 34 str. 3 dalies nuostatomis, kurios įtvirtina Jūsų, kaip nuolatinio Lietuvos gyventojo teisę - nuo per mokestinį laikotarpį (kalendorinius metus) gautų pajamų išskaičiuota (mokėtina) pajamų mokesčio dalimi (iki 2 %) paremti pasirinktą ūkio subjektą (šiuo atveju LGA), kuris pagal LR labdaros ir paramos įstatymą turi teisę gauti paramą.

Tai paramos teikimo būdas, nereikalaujantis iš Jūsų papildomų materialinių išlaidų.

Tai reiškia, kad Jūs ar Jūsų artimieji galite paremti LGA, žinodami, jog ši finansinė parama sugrįš Jums patiems vienokia ar kitokia forma.

Formą, kuri turi būti pateikta Valstybinei mokesčių inspekcijai iki 2015 m. gegužės mėn. 1d., galite rasti LGA interneto svetainėje <http://www.lga-gestalt.lt/parama-15/lt/>

Iš anksto dėkojame už jūsų paramą!

LGA valdyba