

Mieli bendraminčiai, draugai, kolegos,

Sveikinu jus Švenčių proga bei nuoširdžiai linkiu jums galingos kūrybinės energijos, švelnaus tarpusavio supratimo, gyvenimo pilnatvės, džiaugsmo ir meilės!

LGA prezidentas Rytis Stelingis

KVIETIMAS

2022 m. gruodžio mėn. 30 d. vyks LGA naujametinis karnavalas!

Pradžia – 19 val.

Karnavalo tema: **“Sugrįžimas į įkūnytą kontaktą”.**

Karnavalo metu galėsime:

- Pagaliau susitikti kūnais ☺;
- Apžvelgti kokiose realybėse gyvenome šiais metais;
- Pasidalinti tuo kuo norėsis dalintis, būsime įkūnyti, kontakte su savimi ir kitais, laisvi ir spontaniški;
- Kursime bendrumo jausmą;
- Būsime ČIA IR DABAR;
- Žadinsime savo gyvybinę energiją.



Įgyvendinti karnavalo misiją padės: mūsų visų gyvybiškumas, kūniškumas, kūrybiškumas, karnavalinė nuotaika, suneštos vaisės, vynas, muzika ir šokiai.

DOVANĖLIŲ KEITIMASIS: Visus kviečiame nerti į savo kūrybiškumą ir pasiruošti dovanėlių keitimuisi. Būkime kūrybiški. Kviečiame paruošti dovanas, kurios padėtų sugrįžti į gyvą, įkūnytą kontaktą ☺

Vakarėlio data: 2022 m. gruodžio mėn. 30 d. Pradžia - 19 val.

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

DĖMESIO!

Nepaisant visų šiais metais mus užklupusių neramumų nepamirškime, kad **“ŠVENTES REIKIA ŠVĘSTI!”** Juokas, linksmybės atgaivina kūną ir sielą. O linksmame kūne, graži siela ☺

Visi labai laukiami pabūti bendrumė! Labai visų pasiilgome!

Linksmų Šv. Kalėdų, įkūnytų ir kūrybiškų 2023-ųjų!

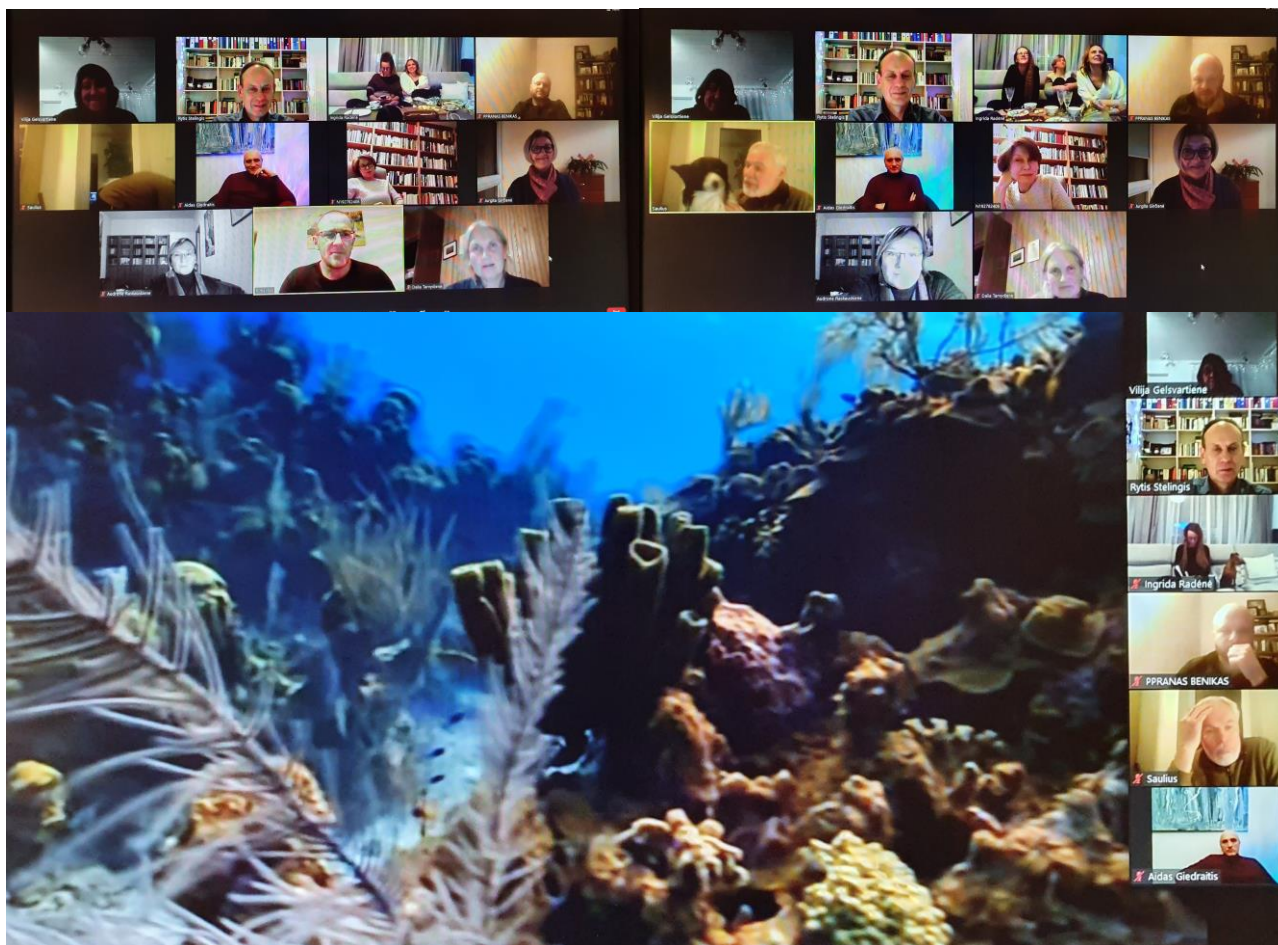
REIKŠMINGIAUSI PRAĖJUSIŲ METŲ ĮVYKIAI

❖ 2021 m. gruodžio mėn. 30 d. LGA naujametinis karnavalas.

Pandeminis laukas dar kartą išbandė mūsų kūrybiško prisitaikymo sugebėjimus: antrą kartą LGA istorijoje naujametinis karnavalas vyko nuotoliniu būdu.

Naujametinio karnavalo metu, kurio tema buvo “Delta, Omicron... ir tt..., kokia “atmaina” aš buvau šiais metais ☺”, pažvelgėme “kuo aš buvau šiais metais ir kaip buvau”, pasidalinome tuo kuo norėjome dalintis, būvome laisvi ir spontaniški, kūrėme bendrumo jausmą, ko taip trūko šiuo laikotarpiu, žadinome savo gyvybinę energiją būdami čia ir dabar.

Karnavalo misiją padėjo įgyvendinti mūsų visų kūrybiškumas, karnavalinė nuotaika, muzika ir šokiai. Nepaisant visų šiais metais mus užklupusių neramumų nepamiršome, kad šventes reikia reikia švęsti! ☺



❖ 2022 m. gegužės mėn. 21 d. LGA suvažiavimas ir LGA 25-oji konferencija.

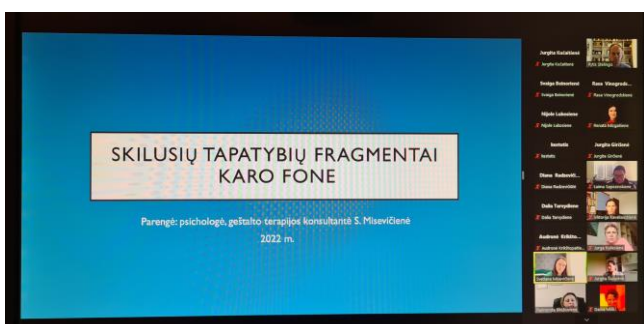
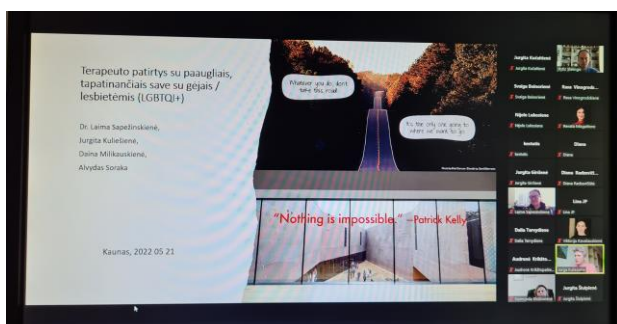
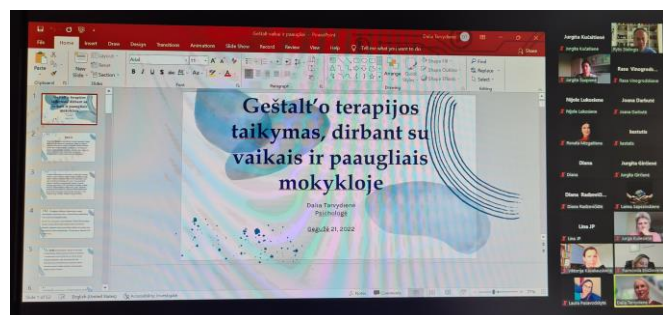
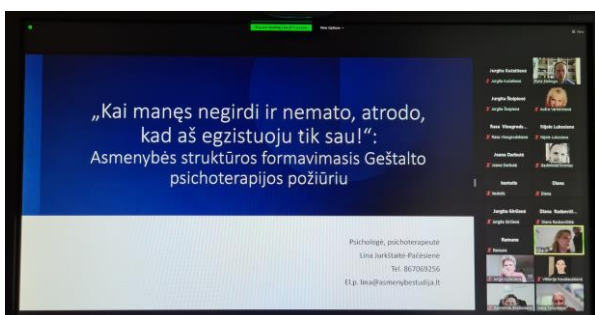
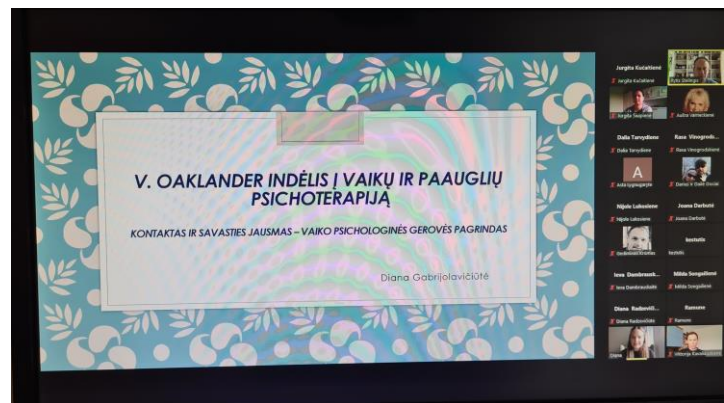
LGA suvažiavimas ir konferencija vyko nuotoliniu būdu.

• LGA suvažiavime buvo aptarti šie pagrindiniai klausimai ir priimti nutarimai:

1. LGA prezidentas Rytis Stelingis pristatė asociacijos veiklą per ataskaitinius metus.
2. Pristatyta LGA finansinė ataskaita.
3. Į LGA priimti nauji nariai.
4. Patvirtinta 2022 m. LGA vasaros stovyklos vieta, data bei preliminarus tvarkaraštis.
5. Pristatytos Lietuvos psichoterapijos asociacijos (LPtA), Europos geštalto terapijos asociacijos (EAGT) naujienos, kt.

❖ **LGA konferencijoje „Geštalo terapija su vaikais ir paaugliais“ skaityti pranešimai („LGA naujienų Nr.22 priede“ yra pateikti skaitytų pranešimų pristatymai):**

1. Geštalo terapija su vaikais ir paaugliais: esminiai principai, ypatumai ir šaltiniai. *Dr. Rytis Stelingis.*
2. Kontaktas ir savasties jausmas – vaiko psichologinės gerovės pagrindas. Violetos Oaklander indėlis į vaikų ir paauglių psichoterapiją. *Diana Gabrijolavičiūtė.*
3. „Kai manęs negirdi ir nemato, atrodo, kad aš egzistuoju tik sau!“. Asmenybės struktūros formavimasis geštalo psichoterapijos požiūriu. *Lina Jurkškaitė – Pačėsienė.*
4. Geštalo terapijos taikymas dirbant su vaikais ir paaugliais mokykloje. *Dalia Tarydydienė.*
5. Geštalo psichoterapija paaugliams: atvejo analizė. *Dr. Laima Sapežinskienė, Jurgita Kuliešienė.*
6. Terapeuto patirtys su paaugliais, tapatinančiais save su gėjais / lesbijietėmis (LGBTQI). *Dr. Laima Sapežinskienė, Jurgita Kuliešienė, Daina Milikauskienė, Alvydas Soraka.*
7. Skilusių tapatybių fragmentai karo fone. *Svetlana Misevičienė.*



❖ **2022 m. liepos mėn. 8-9-10 d. LGA vasaros stovykla.**

Dvyliką kartą LGA vasaros stovykla vyko mūsų pamėgtame įspūdingame gamtos kampelyje: Aukštaitijos nacionaliniame parke, Miškiniškės kaime, Minčiagirės kaimo turizmo sodyboje. Vasaros stovykloje buvo praversti šie užsiėmimai:

- Žygis pojūčių ir patyrimų keliu. *Vadovas: Darius Docius.*
- Dėmesio sutelkimo ir fenomenų stebėjimo praktika. *Vadovas: Rytis Stelingis.*
- Judesio ir garso meditacija: "Išpurtyk įtampą, pripildyk tylos". *Vadovė: Diana Gabrijolavičiūtė.*
- Gyvos instrumentinės muzikos bei sąmoningo šokio ir judesio praktika. *Vadovė: Dailė Docienė.*
- Karolio Dineikos mankšta su Tai Či elementais. *Vadovė: Jolita Pečiulienė.*
- Geštalto grupė. *Vadovas: Rytis Stelingis.*

Stovykloje ne tik dalinomės savo patirtimi ir praktikomis, vesdami ir dalyvaudami patyriminiuose užsiėmimuose, bet ir jaukioje atmosferoje buvome kartu: prie bendro vaišių stalo, pokalbiuose, muzikoje ir šokyje, lauke ir viduje, apsijungdavo poros ir šeimos, vaikai ir suaugę, o šeštadienio vakaras baigėsi tradiciniu pasivanojimu karštoje kaimiškoje pirtyje, vėsinančiomis maudynėmis tvenkinyje ir nuotaikinga vakarone ☺



❖ **2022 metai. LGA narystė.**

- Į LGA tikruosius narius priimti: Arūnas Jankauskis ir Svetlana Jasiukaitė.
- Į LGA asocijuotus narius priimti: Pranas Benikas, Asta Dauskurtė, Darius Docius, Tadas Karosas, Vytautė Račkauskaitė, Rasa Siudikienė, Jurgita Stankūnienė, Rasa Vinogradskienė, Jorūnė Vyšniauskytė-Rimkienė.

❖ **2022 metai. Lietuvos geštalto asociacijos (LGA) sertifikatai.**

- Lietuvos geštalto psichoterapeuto sertifikatai buvo suteikti LGA tikriesiems nariams Arūnui Jankauskiui ir Svetlanai Jasiukaitei).
- LGA šiuo metu yra suteikusi Lietuvos geštalto psichoterapeuto sertifikatus 32 LGA tikriesiems nariams (žr. <http://www.lga-gestalt.lt/lga-sertifikatas/lga-sertifikuoti-psichoterapeutai-22/lt/>).
- Lietuvos geštalto konsultanto sertifikatai buvo suteikti LGA asocijuotiems nariams Dianai Gabrijolavičiūtei, Giedrei Melaikaitei, Ramunei Mickienei, Renatai Mizgaitienei, Linai Liutvinienei, Šarūnei Petruškevičienei.
- LGA šiuo metu yra suteikusi Lietuvos geštalto konsultanto sertifikatus 27 LGA asocijuotiems nariams (žr. <http://www.lga-gestalt.lt/lga-sertifikatas/lga-sertifikuoti-konsultantai-23/lt/>).

❖ **2022 metai. Europos geštalto terapijos asociacijos (EAGT) sertifikatai.**

- EAGT šiuo metu yra suteikusi Europos geštalto psichoterapeuto sertifikatus 23 LGA nariams (žr. <https://www.eagt.org/joomla/index.php/2016-02-25-22-21-51/members-new-grid>).

❖ **2022 metai. Veikla Lietuvos psichoterapijos asociacijoje.**

- LGA prezidentas Rytis Stelingis atstovauja LGA skėtinėje Lietuvos psichoterapijos asociacijoje (LPtA), kuri šiuo metu vienija dvylika skirtingų psichoterapijos krypčių asociacijų ir draugijų.
- 2022 metais Lietuvos psichoterapijos asociacija (LPtA) daugiausia dėmesio skyrė LR psichoterapeuto statuso įstatymo projekto rengimui.
- Nuo 2018 m. yra skelbiamas LPtA psichoterapeutų sąvadas, o nuo 2020 m. LPtA psichoterapijos mokymo programų sąvadas, kuriuos inicijavo ir jų kūrime aktyviai dalyvavo LGA prezidentas Rytis Stelingis, kuris yra LPtA psichoterapeutų sąvado sekretorius.
- Į LPtA psichoterapeutų sąvadą įtraukti psichoterapeutai, kurie priklauso į LPtA sudėtį įeinančioms asociacijoms/draugijoms bei atitinka LPtA įstatuose nustatytus psichoterapeuto kvalifikacijos reikalavimus.
- Į LPtA psichoterapeutų sąvadą yra įtraukti 319 psichoterapeutai priklausantys dvylikai į LPtA sudėtį įeinančioms asociacijoms, tarp jų 28 geštalto psichoterapeutai – LGA tikrieji nariai.
- Į LPtA psichoterapijos mokymo programų sąvadą yra įtrauktos LPtA narių (asociacijų/draugijų) patvirtintos ir LPtA apibrėžtus psichoterapeuto išsilavinimo kriterijus atitinkančios psichoterapijos mokymo programos.
- Šiuo metu į LPtA psichoterapijos mokymo programų sąvadą yra įtrauktos 10 psichoterapijos mokymo programų, tarp jų ir Kauno geštalto studijų centro geštalto psichoterapijos mokymo programa.
- LPtA psichoterapeutų sąvadas yra skelbiamas Lietuvos psichoterapijos asociacijos svetainėje: <http://psichoterapijasociacija.lt/psichoterapeutu-savadas/>.
- LPtA psichoterapijos mokymo programų sąvadas yra skelbiamas Lietuvos psichoterapijos asociacijos svetainėje: <http://psichoterapijasociacija.lt/psichoterapijos-mokymo-programu-savadas/>.

❖ **ANONSAS. LGA 26-oji konferencija vyks 2022 m. gegužės mėn. 20 d. nuotoliniu būdu.**

- Numatoma konferencijos tema: “Lietuvos geštalto asociacijai (LGA)-25 metai. Pokyčių kelias”.
- Konferencija skirta visiems, kurie domisi geštalto terapijos teorija ir metodika bei praktiniu jos panaudojimu profesinėje ir asmeninėje veikloje.
- Kviečiame norinčius konferencijoje teoriškai pristatyti ar praktiškai demonstruoti teorinius, mokslinius, praktinės patirties pasidalinimus apimančius pranešimus, atsiųsti savo pranešimų aprašymus (iki 1 psl.) 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).

Europos geštalto terapijos asociacijos (EAGT) konferencija „Geštalto terapija, pokyčių variklis (Gestalt Therapy, an engine of change)“

2023 09 21-24
Madridas, Ispanija



Konferencijos tinklalapis: <https://gestaltconference2023.com/>

Ateinančiais, 2023 m. rugsėjo 21–24, Ispanijos sostinėje Madride, jau 14 kartą pagaliau įvyks EAGT konferencija. Su metų vėlavimų dėl pandemijos, mes vėl turėsime galimybę susitikti kaip didelė tarptautinė geštalto terapeutų bendruomenė ir pamatyti vienas kitą gyvai.

Šių metų konferencijos tema – geštalto terapija kaip pokyčių variklis; pagrindinė mintis – geštalto terapija turėtų apimti viską, kas vyksta aplink mus. Šiandien mes gyvename didelių neramumų ir pokyčių lauke. Tai kelia daug iššūkių ir reikalauja naujų prisitaikymo būdų esame pasaulyje bei lemia pokyčius mūsų vidinėje ir išorinėje struktūroje. Mes esame atsakingi už asmeninio ir socialinio sąmoningumo ugdymą, kuris palengvina pokyčius, skatinančius mūsų visuomenės gerovę.

14-oji konferencija bus unikali ir eksperimentinė keletu atžvilgiu. Visų pirma, pirmą kartą, konferencija vyks dviem kalbom – anglų ir ispanų. Be to, ji vyks tiek „gyvai“, tiek internetu, suteikiant galimybę susitikti Madride arba aktyviai dalyvauti renginyje nuotoliniu būdu.

Kaip ir kiekvieną kartą, dalyvavimas konferencijoje yra puiki galimybė kiekvienam, besidominčiam geštalto psichoterapijos metodais, kartu su kitais geštalto psichoterapijos atstovais sukurti kūrybinę erdvę, kurioje visi galėtų bendrauti, dalintis ir tyrinėti save bei kitus bei atrasti naujų galimybių būti kūrybinės energijos tėkmėje; tai galimybė susitikti, mokytis vienas iš kito, plėtoti asmeninius bei profesinius ryšius. Dalyvaujantiems konferencijoje online laukia intensyvi naujų žinių ir patyrimų banga. Nusprendusiems vykti į konferenciją – bendrystės su kolegomis iš skirtingų šalių patyrimas ir, žinoma, nuostabus miestas ir ispanų tautos atmosfera.

Pagrindiniai pranešėjai: Gianni Francesetti, Georgette Kempink, Enrique De Diego ir kiti.

Nuoširdžiai kviečiame jus dalyvauti šiame renginyje. Vėl būkime kartu!



GEŠTALTO AKIRATIS

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

Geštalto terapijos srityje skaityti pranešimai, atlikti moksliniai tyrimai ir jų rezultatai skelbti konferencijose, spausdintos publikacijos

- LGA 25-oje konferencijoje „Geštalto terapija su vaikais ir paaugliais“ skaityti pranešimai:
 1. Geštalto terapija su vaikais ir paaugliais: esminiai principai, ypatumai ir šaltiniai. *Dr. Rytis Stelingis.*
 2. Kontaktas ir savasties jausmas – vaiko psichologinės gerovės pagrindas. Violetos Oaklander indėlis į vaikų ir paauglių psichoterapiją. *Diana Gabrijolavičiūtė.*
 3. „Kai manęs negirdi ir nemato, atrodo, kad aš egzistuoju tik sau!“: Asmenybės struktūros formavimasis geštalto psichoterapijos požiūriu. *Lina Jurkškaitė – Pačėšienė.*
 4. Geštalto terapijos taikymas dirbant su vaikais ir paaugliais mokykloje. *Dalia Tarvydienė.*
 5. Geštalto psichoterapija paaugliams: atvejo analizė. *Dr. Laima Sapežinskienė, Jurgita Kuliešienė.*
 6. Terapeuto patirtys su paaugliais, tapatinančiais save su gėjais / lesbijietėmis (LGBTQI). *Dr. Laima Sapežinskienė, Jurgita Kuliešienė, Daina Milikauskienė, Alvydas Soraka.*
 7. Skilusių tapatybių fragmentai karo fone. *Svetlana Misevičienė*
- Dr. Laima Sapežinskienė, Jurgita Kuliešienė „Psichologijos pavasaris 2022.03. 23-29“ renginio metu pristatė geštalto psichoterapijos požiūriu grįstą nuotolinį seminarą „Kaip neiškristi iš besikeičiančio pasaulio ir kūrybiškai išgyventi gyvenimo nuotyki? (Ką šiandien galėtų reikšti gyventi visavertį, pasitenkinimą teikiantį, laimingą gyvenimą, kurį giliau žvelgiant, būtų galima pavadinti geru gyvenimu?).“
- Jurgita Girčienė skaitė pranešimą „Knygos gali padėti greičiau susivokti ir keistis: biblioterapijos taikymas geštalto praktikoje“ (bendraautorė Daiva Žukauskienė) 6-ojoje Lietuvos biblioterapijos asociacijos konferencijoje „Knyga gali prakalbinti ir gydyti“, vykusioje 2022 m. spalio 14 d.
- Jurgita Girčienė, Daiva Žukauskienė. Biblioterapijos taikymas geštalto terapijoje: grožinės knygos kaip asmenybės transformacijos stimulatorės / Application of Bibliotherapy in Gestalt Therapy: Fiction Books as a Stimulant of Personality Transformation. In: *Knygotyra*, 2022, vol. 78, pp. 161–189. DOI: <https://doi.org/10.15388/Knygotyra.2022.78.124>.

Laima Sapežinskienė, Rytis Stelingis

Darbas su traumine patirtimi: ypatinga Mamos būsenos gedint kūdikio

Šiame tekste pasidalinsiu pastebėjimais apie Mamą, netekusių vaikų, traumą, gedėjimą ir „sugrįžimą“ atgal į gyvenimą bei argumentuosiu, kodėl kūdikio netekties atveju Mamos gedėjimas pagrįstai užtrunka ilgai.

Vaiko mirtis - trauminis įvykis mamai, tėčiui, broliams ir sesėms, seneliams, artimiems draugams. Ir medikams. Be abejo, kiekvienas turėjęs santykį su velioniu vaiku, ar jo šeima, išgyvena skausmą ir sukrėtimą, tačiau Mamai – tai skaudžiausia patirtis. Kodėl Mamai?

Atkreipkite dėmesį 2 fundamentalius gimdyvės ir kūdikio ryšius: mikrochimerizmą ir kvapo molekulę HEX:

Mokslininkai išskyrė kvapų molekulę HEX, kuri sukelia skirtingą poveikį lytims: mama pauosčiusi naujagimio galvytę - įgyja stiprybės, drąsos, agresyvumo, o tėtis priešingai - į vyriškus hormonus įsiterpia jo elgesį švelninančios medžiagos ir blokuojama agresija. Taip kūdikio kvapas daro įtaką mamos ir tėčio hormonų santykiui.

Mikrochimerizmas - mokslinis terminas, nusakantis ląstelių dalinimąsi nėštumo metu tarp vaiko ir mamos. Tai procesas, kuomet vaisiaus DNR kerta placenta ir patenka į motinos kraujotaką, o motinos ląstelės kerta priešinga kryptimi ir pereina į vaisiaus kraujotaką. Daugumą iš vaisiaus gaunamų ląstelių sunaikina mamos imuninė sistema, tačiau dalis įsitvirtina įvairiuose organuose ir tampa MAMOS dalimi. Nustatyta, kad vaisiaus ląstelės išlieka motinos kūne po nėštumo dešimtmečius po kūdikio gimimo. Lygiagretūs gyvūnų ir žmonių nėštumo tyrimai rodo, kad mikrochimerinės vaisiaus ląstelės kaupiasi prie pažeistų mamos organų kaip gydančios reparacinės kamieninės ląstelės ir taiso DNR replikacijos klaidas, mutagenų sukeltus DNR pažeidimus ir traumotus audinius (pavyzdžiui, kaupiasi prie Cezario operacinio pjūvio audinių ir greitina gijimą).

Kadangi kai kurios vaisiaus ląstelės mamos organizme išlieka metų metus, šis mikrochimerizmas pagrindžia teiginį, jog Mama po nėštumo ir gimdymo nešiojasi vaiko dalį savyje – tiesiogine prasme, nepaisant fakto - gyvas vaikas ar miręs. Mikrochimerizmas – tik vienas iš daugelio ryšių, jungiančių vaiką ir mamą, net ir mirus vaikui. Stiprūs ryšiai tarp vaiko ir mamos teigiamai veikia kūdikiui augant, tačiau prailgina ir apsunkina mamos gedėjimą.

Paminėjau tik 2 moksliskai įrodytus mamos ir vaiko ryšius, tačiau tokių ryšių, veikiančių mamos ir vaiko diados fiziologiją, yra šimtai: abiejų kūnų išskiriamas kvapas, tarpusavio oda-oda kontaktas, akių kontaktas, balso poveikis, stimuliuojantys prisilietimai, motinos pieno sudėtis ir t.t.

Neabejotinai, mama turi stiprų ryšį su mirusiu vaiku ir gali jausti energingą prisirišimą, nepaisant jų trumpo pabuvimo kartu. Kviečiu atidžiau pažvelgti į 3 ryškiausius etapus, kuriuos Mama gali patirti po vaiko netekties ir atpažinti Geštalto rezistentiškumus.

Nusijautrinimo etapas. Galima pastebėti, kad atsisveikinimo-laidotuvių etape mama atrodo susikaupusi, atlieka „tai kas reikia“ – dalyvauja laidotuvėse, organizuoja atminimo įamžinimą, priima užuojautą, užsakinėja gėles, arba rūpinasi laidojimo proceso įprasminimu (pvz., kviečia į laidotuves atsinešti tik tam tikros spalvos gėles, tikro bičių vaško žvakes, arba prisidėti prie aukojimo kilniam tikslui ir pan.) . Gali atrodyti, kad Mama laikosi didvyriškai, mobilizuotai ir nepasiduoda emocijoms. Šiame etape gali šokiruoti, kad tėtis ir kiti artimieji išgyvena vaiko netektį daug sunkiau ir jautriau, nei vaiko Mama.

Panašią mamos elgseną galima pastebėti negyvagimio gimdyme, kuomet gimdymas provokuojamas medikamentais, nes vaikas jau miręs iščiose. Gimdyvė atrodo susitelkus į gimdymo procesą, rami, susitaikiusi, vykdo medikų nurodymus. Moterys įvardina šį etapą, kaip sapną. Moterys, patyrusios persileidimą, dalinasi panašiais prisiminimais apie trauminį įvykį – kaip pamatė gydytojo nerimą, spengiančią tylą echoskopijos kabinete, išgirdo gydytojo frazę, kaip kalbėjo su namiškiais telefonu. Sako, keista buvo, „kaip aš taip galėjau, tarsi ne aš ten buvau. Lyg sapne“.

Panirimo etapas. Mama panyra į save. Izolijuojasi nuo aplinkos. Rengiasi juodai, verkia viena, užsidaro miegamajam, nenori eiti į išorę. Bet koks įprasto gyvenimo požymis mamą veikia kaip dirgiklis – mašinų ūžimas, praeiviai, parduotuvių šurmuly. Viskas jos akyse rodo, kad Pasaulis išsiskyrė į 2 dalis:

„Jie“ – aplinkiniai, nepalieti netekties, gyvenantys savitus gyvenimus, nesuprantantys, nežinantys tokių išgyvenimų. Mamos įvardina, kad aplinkinių gyvenimas atrodo kažkoks nenatūraliai greitas, staigus, triukšmingas, intensyvus palyginus su jos pačios vidine būseną.

„Aš“ – jaučiama atskirtis nuo kitų, gyvenimo tempas sustojęs, vos vos judantis, jaučiamas šaltis, skausmas, vienatvė akistatoje su vaiko netektimi.

Šiame etape Mamos laikas „sustoja“, o aplinkinių – teka įprastu ritmu. Šis ritmo nesutapimas veda Mamą į norą izoliuotis nuo šurmulio. Mama „panyra“ į save, vengia kontakto su išore, būna nuošaliau ir tyloje. Labai dažnai toje tyloje ji siekia surasti loginius paaiškinimus, kaip vaiko mirtis nutiko, kodėl nutiko, kodėl būtent JOS VAIKUI taip nutiko, kodėl JAI taip nutiko, ką reikėjo daryti kitaip?

- Per daug dirbau.
- Man reikėjo dažniau eiti į gryną orą pasivaikščioti, o ne sėdėti prie kompiuterio.
- Geriau reikėjo išeiti iš darbo ir nelaukti dekretinių atostogų.

- Galėjau negerti po 2 puodelius kavos kasdien.
- Man reikėjo pasidaryti išsamesnius tyrimus.
- Reikėjo neklausyti tos gydytojos ir eiti pas kitą specialistą.
- Nereikėjo man laikyti kompiuterio ant pilvo.
- Reikėjo labiau kovoti už vaiką, neklausyti gydytojų.
- Nereikėjo važiuoti į tą kelionę, gal dabar viskas būtų kitaip.
- Nereikėjo man eiti į tą susitikimą, kur buvo sergančių ir t.t.

Tai vidinio dialogo etapas, kuriame vyksta kaltųjų paieška ir įvardinimas. Mama gyvena viltimi – jeigu ras loginį paaiškinimą, tai reikš, kad mirtis yra kontroliuojama. Tai kas kontroliuojama - galima išvengti. Šis etapas gali užtrukti ilgai. Tai normalu. Pripažinti, kad ne viską galima kontroliuoti – ilgas kelias. Būtent akistata su fatališka mirtimi žlugdo mūsų galią kontroliuoti, priverčia susitaikyti su neišvengiamu pralaimėjimu ir pripažinti mirtį lygiai taip, kaip pripažįstame ir priešingą būvį - gimimą.

Socializacijos etapas. Praėjus šokui, pabuvus ramioje vienatvėje, mama pati ieško kontakto su aplinkiniais: po kelių savaičių susitinka su drauge, pasivaikščioja su vyru, praleidžia savaitgalį pas mamą, tačiau pokalbiai vis pasisuka apie mirtį, laidotuves, velionį vaiką, paminklą ir pan. Artimieji dažnai jaučia situacijos beviltiškumą – iš vienos pusės kvietė susitikti tam, kad ištraukti mamą iš liūdesio gniaužtų, o susitikus gauna priešingą patirtį – gedinti mama nori kalbėti tik apie prarastą vaiką. Tai yra NORMALUS, ANKSTYVAS kontakto užmezgimas tarp gedinčios mamos ir aplinkos. Būtent šie ankstyvi, potrauminiai pokalbiai apie mirusį vaiką, padeda sklandžiai pajudėti iš atsiribojimo, atskirties etapo į didesnę socializaciją.

Kokie požymiai atskleidžia, kad mama susitaikė su vaiko netektimi ir po truputį sugrįžta iš trauminės atskirties:

- Mama atlieka smulkius namų ruošos darbus, bet šiek tiek privengia didelių darbų.
- Mamos dienotvarkėje po truputį gausėja reikalų, kuriuos reikia sutvarkyti- nuvažiuoti, užvežti, užsakyti ir pan.
- Mama sutinka atostogauti, bet ramiau: pvz. sode, pajūryje, toliau nuo žmonių, viešbučių.
- Mama susiranda „mažylį“, t.y. naują projektą, kuriuo rūpinasi: tvarko sodą, sodina augalus, įsigyja naminių gyvūnų. Ypač gerai jaučiasi, jeigu naujasis projektas auga (naminis gyvūnelis, augalai), arba kai gali jį dažnai liesti rankomis, rūpintis.
- Atranda naują „aistrą“ : ilgus pasivaikščiojimus, riedučius, treniruotes, gėlininkystę, kapų tvarkymą ir pan.
- Psichoterapijoje vis dažniau pasakoja apie kitus artimuosius, planus.

Mamai lengviau „paleisti“ mirusį vaiką, kai ji pasijunta išgirsta, priimtas jos gedėjimas, arba jos jausmai ir patirtis yra LEGALIZUOJAMI.

Užstrigimas „Panirimo“ etape yra tuomet, kai praraja tarp Mamos jausminio pasaulio ir aplinkos didėja. Tai pavojinga. Prarajai didėjant, Mama gali nebejausti ryšio su gyvenimu, atsisakyti dalyvauti įprastuose įvykiuose, nes RYŠYS SU SKAUSMU tampa stipresnis už realų gyvenimą. Didelė rizika mamai „užstrigti“ gedėjime kyla ne tik iš vidaus, bet ir iš artimųjų, kurie iš kart po laidotuvių susirūpina dėl gedinčios mamos – skambina, nori pralinksinti, kviečia į svečius, ragina neužsisklęsti, siūlo nueiti pas psichoterapeutą, psichologą, kad „išspręstų/išgydytų“ gedėjimo problemą, liūdesį. Aplinkinių iniciatyvos sugražinti mamą į „normalų gyvenimą“ nesutampa su tuo, ką Mama jaučia savyje – norą atsiriboti ir nurimti. Kuo daugiau aplinkinių iniciatyvų, tuo labiau mama jaučia atskirtį – savo ir aplinkinių gyvenimiško ritmo nesutapimus ir linkusi atsiriboti: atsisako kvietimų, neatsiliepia į skambučius, apleidžia įprastas veiklas- pomėgius, vaikus, namų ruošą, verslą ir t.t . Ypač vengiama susitikti su nėsčiosiomis, kūdikiais, mažais vaikais, visais, kas primena, jog kitiems gyvenimas klostosi sėkmingai.

Psichoterapijos kabinete dažnai klausiami, o kiek laiko tokia mamos saviizoliacija yra normali ir kada jau tampa „nenormalumu“? Normatyvų, kurie nurodytų vaiko gedėjimui laiko ribas – nėra. Yra tik bendrai apibrėžti etapai, kuriuos pereina išgyvenantys netektį. Vienas iš tokių skaidymų, primenantis

Geštalto patyrimo ratą: Neigimas -> Pyktis -> Derybos -> Liūdesys -> Suvokimas->Susitaikymas. Iš vieno etapo į kitą pereinama savitu greičiu – tai individualus procesas.

Pastebėjimai konsultuojant gedinčias Mamas:

Mamos atsiribojimas nuo aplinkinių – tai būseną, skirta susivokimui „kas man nutiko“, „kodėl man/mums nutiko“, „ar galėjau to išvengti“, „kaip man reikės gyventi toliau“ ir pan. Tai apmąstymų ir pasipriešinimų metas.

Mamos liūdesys, prisiminimai, ašaros – kaip VIENINTELIS RYŠYS su mirusiu vaiku. Aplinkinių raginimai „paleisti“, neverkti, eiti prasiblaškyti su draugėmis, „džiaugtis, kad turės angeliuką danguje“, rūpintis vyresniais vaikais, planuoti kitą nėštumą - mamai skamba kaip raginimai atsisakyti VIENINTELIO RYŠIO tik ką mirusiu vaiku.

Lygiagrečiai su gedinčios Mamos psichoterapija, yra naudinga užmegzti ryšį ir su jos artimaisiais, paaiškinant, kad labiausiai Mamai reikia ramybės ir jos gedėjimo priėmimo. Artimųjų bandymai ją „nuvilioti“ nuo mirties temos nukreipiant kalbą, mamai atrodo kaip ATSTUMIMAS ir NEPRIĖMIMAS to, ką ji išgyvena. Jeigu artimieji turi stiprybės kalbėtis ir klausytis apie mirusį vaiką, jie gali išbūti tokiam pokalbyje, o mama tarsi „sužino“, jog jos situacija yra priimta ir gyja greičiau. Atkreiptinas dėmesys ir į riziką - traumuojančių įvykių atpasakojimas, kaip verbalinė terapijos forma yra stiprus ir efektyvus gydymo instrumentas psichoterapeuto kabinete, tačiau nemokančio žmogaus rankose toks įrankis gali pasisukti kitu galu ir iš naujo traumatuoti išgyvenusius ir trukdyti gijimo procesui. Geriausi rezultatai - kuomet individuali mamos terapija derinama su poros/šeimos terapija.

Trauminė patirtis – neišgydoma, nepanaikinama. Vaiko mirtis – yra faktas, kuris įvyko. Kai mama išmoksta sugyventi su vaiko mirties faktu, pastarojo reikšmingumas mažėja. Mamai priėmus vaiko mirtį, kuriamas naujas santykis su mirusiu vaiku – brangiu, bet ESANČIU KITAIP nei gyvieji. Mama nebejučia kaltės, kad patiria mirusio vaiko ilgesį. Vaiko prisiminimas tampa brangus, randa vietą Mamos ir artimųjų gyvenime, o ilgainiui savo reikšmingumu susilygina su kitais svarbiais gyvenimo faktais.

Literatūra:

Keelin O'Donoghue, PhD „Fetal microchimerism and maternal health during and after pregnancy“, PubMed, 2008.

Taylor, Miriam „Trauma Therapy And Clinical Practice: Neuroscience, Gestalt And The Body“, 2014.

Bessel Van der Kolk, „The Body Keeps the Score– Mind, Brain and Body in the Transformation of Trauma“, 2014.

Rasa Siudikienė,

žindymo konsultantė IBCLC, Kauno geštalto studijų centro 3-ųjų metų studentė

vis à vis

Fenomenologinė dialogo, be alei 1 žodžio, hermeneutika

Vietoj įžangos.

Visgi, man prancūziški trumpiniai ir pavadinimai pasiteisino, pagalvojau... nuo tada, kai vis drąsiau ir drąsiau, pradėjau šia kalba mėgautis dėliodamas gana logiškiškus sakinius, nors ir su begale klaidų. Neklysdamas negalėjau tapti prancūzišku vertėju. Todėl pradžioj nedrąsiai, o vėliau ir labai drąsiai klydau! Pagalvojau, kodėl gi ne? O vėliau dar daug visko pagalvojau apie tarp'kalbinę semantiką, kuri mane šitaip pra'turtina!... apie jos dėka susikuriančius ir atsiveriančius langus, duris, tiesiog, srautus... į pasaulį "anapus" mano gimtųjų medžioklės plotų...

Dar labiau išdrąsėjau po laisvojo rašymo mokymų Geštalto centre, Londone ir rašydamas individualios geštalto terapijos kursinį darbą, Kaune, kai jo pavadinimui pasiskolinau Barbaros Pravi Eurovizijos dainoje virš 30 kartų skambėjusį *Voilà* ir jos sukurtą personažą ir tai – pasiteisino. Taigi, brangieji, aš supratau, kad geštalte yra žiauriai daug vietos taip pat ir mano kūrybiškam

autentiškumui, nepaisant!...

Todėl su dėkingumu, dalinuosi tekstu-laišku, kuris gimė po vieno iš pirmųjų tarpasmeninių terapinių eksperimentų, kurį mūsų grupei pritaikė R. Stelingis. Pavadinau jį *vis à vis* [vi:za:'vi:], kas yra prancūziškas trumpinys reiškiantis *veidas į veidą*. Tikiuosi skaitymas neprailgs.

Nuoširdžiai ir su dėkingumu už šią patirtį,
Jūsų Pranas

Po mūsų vakarykščio susirašymo, pagalvojau, kad reikia suskubti ištesėti duotą pažadą, nes per ilgai uždelstus gali nebelikti ką pasakoti... nes minčių, suvokimų ir atradimų karavanai kartu su gyvenimo upėmis nestabdomai keliauja jiems vieniems težinoma kryptimi. Nes pajutau, kad per ilgai uždelsus kartais prireikia nežmoniškų pastangų ar net magijos(!?), norint prisikviesti praeitį, tarsi į kokį butaforinį spiritizmo seansą. O kuo toliau nuo įvykio, patirties, tuo labiau atsiminimai primena pasakas, kurios kartais ima ir tampa legendomis, bet dažniausiai tik gana skurdžiomis interpretacijomis. Tačiau, žinia, kartais (o išties labai dažnai) galima pasisotinti ir trupiniais. Taigi, aš atidedu savo geriausią "tobulą" *laiką*, geriausią "tobulą" *vietą*, geriausią "tobulą" *jausmą-įkvėpimą*... kažkur į šalį ir atsiraitojęs rankoves kimbu į tuos žodžių akmenis – žodžių riedulius... ir... tiesiog darau – materializuoju tą "geriausią/tobuliausią" vėl iš naujo *čia ir dabar*.

Beje, žinai, ką suprato Alberto Kamiu Sizifas? Kad... vadinamajame akmens ridenimo absurde, gali būti, visai nėra jokios tragedijos... Daug ko nebespėjo pasakyti Kamiu, anksti miręs. Gaila.

O aš grįžtu prie tos *svarbos*, kuri, regis, *atsitiko*, kai susitikimo vietos ir laiko pakeisti buvo negalima (ir paradoksaliausia, kad tik šitaip veikia *atsitiktinumų dėsnis*!?)... Grįžtu ar artėju, bent bandau – prie tos... akistatos, atodangos... unikalios *veidas į veidą* patirties – anapus išorinio triukšmo, dirgiklių ir, regis, anapus erdvės ir laiko(!?)... į panirimą, nugrimzdimą ar/išėjimą... (o kas, po velnių, gi tai buvo?? galiu tik dar pridauti interpretacijų!... be galimybės priartėti prie esmės) ...išplaukimą į trajektorijas, vektorius, sroves/tėkmes iš vidaus transcenduojančias į kitą *Tu*, anapus žodžių(!), *betarpiškame čia ir betarpiškame dabar*, savy sujungiant visas praeities ir ateities kryžkeles... be vardų, be pareigų, be statusų, be butaforijos!... ir be aiškių pretenzijų... ir, regis, be aiškios sąmonės... akimirku daugtaškiams byrant ir vėl susirenkant į realybės ir begalybės simfonijos /-ų garsus (fragmentus).

Beje, mano mylimas profesorius, atvedęs mane iki sociologijos, kartą pastebėjo, kad... norint, kad banalūs žodžiai skambėtų įtaigiai, yra reikalinga gera *akustika* :)

Akustika. Gal??... Regis, tas mūsų *art'ėjimas* link *Aš esu Tu* atsitiko kaip ta *akustika*??, kurioje galėjo giedoti ir cherubinų chorai, ir riaumoti apgirtę benamiai??... Noriu suspėti pasakyti, kad tokios *tikrovės įsikūnijimai*, o gal *alternatyvos*(!?) man yra didžiulė prabanga, kuria retas kuris gali pasimėgauti, nes paprasčiausiai net nežino, kad tai egzistuoja. Retos ir be galo brangintinos realybės ir begalybės akimirku reprezentacijos. Dabar jau tokios tolimos tolimos, kad teliko tik pasakas sekti :) *O-bet-tačiau*, regis, jų pagrindu, o išties tik jų pretekstu, galima kurti dar vieną, dar kitą vietą – akustinę erdvę, kuri išsitiesusi, tarsi pailsęs žmogaus kūnas arba gal tiesiog būties rankos... tarp mano rašymo ir tavo skaitymo...

O kas gi tai buvo?? Jei ne *įsiasmeninimo aktas*!?!... Regis, be kūno, be pojūčių... ir žiauriai visiškai su jais... Regis, jutau savo širdį bėgant maratona!?!... Regis, mano akys, išlipusios iš akiduobių, pasileido susitikimo greitkelio, kuris išties pasirodė man neįveikiama bekelė... ar kas tik nori!?!... numarinta praeities tikrovė kėlėsi, o gal gimdė save santykiui ar per santykį *Aš-Tu* pilnatvei!!

Žodžiai yra beverčiai... arba smėlis, arba perlai!?!... Kaip ir žvilgsnis /-iai fono begalybėj ieškantis *Aš-Tu* figūros...

Tarp akių nusidriekusių teatro scenoj, *veidas į veidą*... nelabai žinojau ką daryt... tegalėjau tik išbūt... o užkulisiuose tūnojo pasislėpusios ašaros... ir jų slogi sloga :) išties, gerai jau nebeatsimenu... bet,

regis, vienintelės akys buvo betarpiškos, nors rankos nekantriai veržėsi apkabinti...

Oj, kažkaip staiga pajutau, kaip išseko jėgos... Taip emociškai įsitraukiau, kad net pavargau :) Matai kaip gaunasi!? O svarbiausia, kad tiek daug visko dar nepapasakojau, o jaučiuosi jau tiek visko pergyvenęs, tiek emocijų per save perleidęs, kad net nežinau kaip benupasakoti :)) Na, bet aš šitoj vietoj turiu visokių pasiteisinimų... pvz., vaikystėj iškritau iš medžio, valgiau smėlį, galėjau netyčia paragauti ir vandens iš pėdutės-balutės, kurią vaikstant Baltijos pakrante įmynė, kokio nors ten vietinės reikšmės, mąstytojo koja :)) Taigi, esmę manau supratai :)

O pabaigai? – Didžiulis Ačiū, kad esi ir kad buvai ten, TU, kad buvai tame kely ir tame/tuose artėjimuose prie tikro savęs ir prie tikro kito... pasiėmus ir nuoširdžiai apsikabinus savo *negales!!* (su grauduliu slepiant ar/ir didingumo ar/ir savigailos!? ašaras), nes, regis, kitaip nebus: išdrįsti!! *pri'art'ėti*, susitikti, apsikabinti, sąmoningai pasirinkti... iš'būti tarp šiapus ir anapus...

Gi tikrieji *Eliziejaus laukai* tai – ne alėja tarp Triumfo arkos ir Place de la Concorde aikštės, Paryžiuje, o kai kas žymiai daugiau, ar ne!?!... :)

Pranas Benikas,

Kauno geštalto studijų centro geštalto psichoterapijos mokymo programos studentas

GEŠTALTO KLUBO NAUJIENOS

GEŠTALTO KLUBO NAUJIENOS

Pasaulis keičiasi, mes amžėjam, bet klubas vis dar gyvas – kartais aktyvesnis (tada tinka ir nuotoliniai susijungimai), kartais rečiau susitinkam, bet gyvai.

Kažkur skaičiau, kad savęs pažinimas yra kaip svogūnas. Jis turi daug sluoksnių, ir kuo daugiau jų nulupate, tuo didesnė tikimybė, kad verksite.

Pripažįstam, kad klubas ne terapinė grupė, greičiau palaikomoji ir sustiprinanti, bet terapinį efektą pavyksta pasiekti. Nesvarbu kiek sluoksnių lupimo metų praėjo, ašarų neišvengiau ir šiemet. Ir manau, kad ašaroms nudžiūvus vis sustiprėju. Čia yra galimybė būti „matomu ir išgirstu“. Ilgalais klubo pastovumas leidžia pastebėti besikartojančius gyvenimo momentus (-Ir vėl užlipau ant to paties grėblių.), dalintis mažais momentiniais atradimais (-Supratau, kad ..., -Pastebėjau, kad ...), sukuria saugumą.

Labai aktyvi geštalto klubo bendruomenė. Dabar, kai rašau šį tekstą, cinksi telefonas – draugai tariasi kaip kartu praleisti savaitgalį, linki geros dienos.

Visiems linkiu taikių, šviesių metų ir stiprybės įveikiant sunkumus.

Vilija Gelšvartienė

Dėl klubo tvarkaraščio skambinti Vilijai Gelšvartienei tel. 8-612-47489

PADĖKOS

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

Kviečiame Jus paremti LGA ir 2023 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. Formą (FR0512 v.4), kuri turi būti pateikta Valstybinei mokesčių inspekcijai iki 2023 m. gegužės mėn. 1 d. galite užpildyti pasinaudodami VMI elektroninio deklaravimo sistema <http://deklavimas.vmi.lt>

Iš anksto dėkojame už jūsų paramą!

LGA valdyba