

Lietuvos geštaltnės psichoterapijos asociacijos konferencija 2026

Kūrybinės dirbtuvės

Kontekstas ir kontaktas

Psichologas, geštalto praktikas, konsultacinės įmonės „Kitokie projektai“ vykdančysis partneris Darius Žižys

Darius kviečia į patyriminį užsiėmimą, kuriame kartu tyrinėsime, kaip mes susitinkame su Kitu, kaip tas susitikimas paveikia ir formuoja mus pačius. Šiuolaikinė geštalto terapijos teorija teigia, kad žmogus nėra izoliuota sala, o „Aš“ nėra nekintama duotybė. Mes nuolat kuriame save santykiuose su aplinka.

Bandysime atpažinti savo elgesio kontekstą ir suprasti, kad mūsų jausmai nėra tik mūsų „viduje“, o yra bendras mūsų ir aplinkos lauko kūrinys.

Introjektai apie seksą: ką atsinešam į terapiją

Psichologė, geštaltnė psichoterapeutė Gintė Jasienė

Geštalto praktikas Augustas Čičelis

Geštaltnėje terapijoje, nors ji ir labai orientuota į santykį bei darbą su poromis, apie seksą rašoma ir kalbama nedaug. Šio užsiėmimo siekis – sužadinti smalsumą žinojimui apie seksą ir praplėsti terapinę laikyseną dirbant su seksualumo temomis. Kviesime kritiškai pažvelgti į tai, ką apie seksą laikome savaime suprantama ir atsinešame į terapinį darbą. Tyrinėsime, kokius introjektus sekso temoje turime patys, ką atsineša klientai, kaip tai gali veikti intervencijas, su kokiomis dilemomis tenka susidurti. Kursime erdvę individualiai refleksijai, dalinsimės mus sudominusiais šiuolaikinio mokslo tyrimais, kviesime kalbėtis, dalinantis įžvalgomis ir dvejonėmis.

Stabilumas chaose: terapeuto vidinės pusiausvyros paieškos

Geštalto psichoterapeutė Airė Bradauskienė

Gyvename laikotarpyje, kai nestabilumas ir informacijos perteklius tampa kasdienybe – tai neišvengiamai veikia ne tik mūsų klientus, bet ir mus, terapeutus. Šios patyriminės dirbtuvės kviečia sustoti ir atsigręžti į esminį klausimą: kur yra mano vidinė atrama, kai aplink per daug chaoso? Jų metu grįšime prie geštalto terapijos principų: buvimo čia ir dabar, kūno sąmoningumo, ribų ir tikro kontakto, kaip gyvai patiriamų resursų. Tai erdvė tiems, kurie jau

daug žino, tačiau siekia ne naujų metodų, o gilesnio, autentiško buvimo su savimi ir klientu. Dirbtuvių metu kursime erdvę, kurioje turėsime galimybę susitikti su savo vidiniu chaosu, patirsime saugumą ne kaip teorinę sąvoką, o kūno procesą. Bandysime rasti ryšį su savo stabilumu ir pasitikėjimu, tyrinėsime kaip pasitikėjimas savimi atsiranda per ribų pajautą ir kontaktą.

Vizualiojo meno ir terapijos dialogas

**Lektorė, edukatorė, vizualinio mąstymo strategijos profesionalė, geštalto praktikė
Evelina Jokštė**

Evelina kviečia į praktinį užsiėmimą, skirtą vizualiojo meno ir terapijos dialogo patyrimui bei kūrimui. Geštalto terapijos ir menų sąveikos konceptą pasiūlė Laura Perls. Jos teigimu, geras terapeutas yra menininkas, nes psichoterapija yra tiek mokslas, tiek menas (I. Serlin ir P. Shane, 1999).

Užsiėmimo metu kartu tyrinėsime profesionalius vizualiųjų menų kūrinius, kurdami asmeninį ryšį su jais. Kūrybinės praktikos orientuotos į sąmoningą vizualiųjų meno kūrinių naudojimą kaip psichologinės savistabos įrankį, galintį tapti prasminga terapinio proceso dalimi.

Bemiegių naktų fenomenas - priešintis ar išbūti?

Geštaltinė psichoterapeutė Justina Petronė

Tema dirbtuvėms gimė iš asmeninės nemigos patirties ir profesinio smalsumo – ieškant, kaip sau padėti bemiegiomis naktimis, ir ką apie tai kalba geštaltinės psichoterapijos perspektyva. Remdamiesi Fritz Perls mintimis, nemigą tyrinėsime kaip kūrybišką organizmo atsaką į tai, kas liko neužbaigta. Kartu pažvelgsime į nemigos fenomenologiją, jos vystymąsi nakties metu bei į tam tikrą paradoksą – kai stengdamiesi užmigti vis labiau išsibudiname. Taip pat tyrinėsime galimybes eksperimentuoti su išbuvimu, dėmesingumu ir pasidavimu tam, kas nekontroliuojama. Dalinsiuosi savo patirtimi ir pakviesiu jus įsitraukti į pokalbį apie tai, kaip galime sau padėti ramiau ilsėtis naktimis.

Viešos gėdos fenomenas

Medicinos psichologė, geštalto psichoterapeutė, supervizorė, lektorė Daiva Talijūnienė

Geštalto psichoterapeutė, supervizorė, lektorė Laura Ragulskytė Pavliuk

Kūrybinės dirbtuvės „Viešos gėdos fenomenas“ kviečia konferencijos dalyvius tyrinėti, kaip gėda pasireiškia kūne ir santykiyje su kitu. Dirbtuvėse dėmesys bus skiriamas kūniškam gėdos patyrimui – laikysenai, kvėpavimui, įtampai, impulsui slėptis ar trauktis iš kontakto. Per patyriminius pratimus ir refleksiją dalyviai tyrinės, kaip viešumo situacijose suaktyvėja gėdos dinamika ir kaip ji veikia kontaktą bei savireguliaciją. Taip pat bus ieškoma būdų, kaip terapiškai dirbti su gėda, pasitelkiant kūno sąmoningumą ir santykį „čia ir dabar“. Kūrybinės dirbtuvės skirtos pagilinti jautrumą kūno signalams ir daugiau sužinoti apie praktinio psichoterapinio darbo su gėdos patyrimu būdus.