

Darbas su agresyvia energija Geštalto terapijos rėmuose

Agresyvi energija tai kas kita nei agresija. Ši energija artima tai, kurią naudojame kąsdami obuolį – reikia veiksmo į išorę. Susisiekti su savo agresyvia energija - įžanga į pykčio išreiškimą, tai suteikia stiprybės, pagalbos sau pačiam.

Agresyvios energijos išreiškimas ir išlaikymas (CONTAINING) yra paramos sau kūrimas. Kad išreikšti pyktį, klientas turi turėti viduje tos energijos, stiprumo. Pradžioje vaikas dar neturi tos vidinės energijos, todėl jam reikia daug išorinės terapeuto paramos, kad galėtų ją išreikšti. Agresyvi energija panaudojama priešiant atsistojus dideles keverzones (įsivaizduojant, jog pildo didelį lapą, tokio dydžio kaip langas ar durys), žnaibant molį, gali būti pasiekama naudojant žaidimus, kovas bataka lazdomis, mušant molį, naudojant muzikos instrumentus ir būgnus, žaidžiant rankinėmis lėlėmis, vaidinant, panaudojant kūno judesius, dirbant su smėlio dėže, įvardijant teiginius apie save, kuriant istorijas, žaidžiant žaislais – viskas priklauso nuo vaiko amžiaus, vystymosi lygio bei specifinių charakteristikų. Tiek nedrąsiems vaikams, tiek atsitraukusiems, tiek nesivaldantiems, tiek atrodantiems piktais vaikams – visiems jiems reikalingas šis patyrimas, kurių metu laikomasi šių gairių:



1. Turi būti kontaktas su psichoterapeutu;
2. Vaikas turi jaustis saugus, žinoti, kad jis yra saugiamame „konteineryje“;
3. Yra aiškios ribos – terapeutas visada kontroliuoja procesą;
4. Viskas vyksta žaismingoje ir smagioje atmosferoje;
5. Veikla sustiprinama, padidinama;
6. Turinys nėra būtinas. Svarbu pats patyrimas.



Agresyvi energija turi būti fiziška. Galima išreikšti ir verbaliai, išsakant žodžiais, viską padidinus ir sustiprinus. Kai vaikas turi galimybę ją išreikšti psichologo kabinete ar

namie, ji nebenukeliaus į darželį ar mokyklą. Nėra svarbu ant ko vaikas pyksta – svarbu palaikymas ir išreiškimas. Geriau būtų, kad tai būtų vaiko idėjos (pvz. nusipiešti X, prisilipdyti prie bato pado ir pavaikščioti, mesti vandens balioną į sieną, trepsėti ant „Pykčio kilimėlio“ ir pan.). Gerai būtų susidaryti sąrašą ir su juo supažindinti tėvus bei juos edukuoti. Viskas turi būti padidinta, „saugiame konteineryje“, vienas iš tėvų ar psichologas turi būti šalia, nubrėžtos aiškios ribos. Tėvai turi gauti žinutę, kad netinka nuvaryti vaiko į kambarį pačiam nusiraminti – jis to dar nemoka, o pyktis užgniaužiamas.

Rankinių lėlių naudojimas terapijoje

Rankinės (ne pirštukinės) lėlės leidžia išnaudoti kūną, tinka darbui su agresyvia energija. Traumuoti vaikai dažnai renkasi lėles su didelėmis burnomis. Vaikams patiems dažnai sunku ką nors išreikšti, o su lėle jie gali daryti bet ką – pulti, bartis, atsikirsti smurtautojui ir kt. Taip pat vaikas pratinasi sakyti „Aš ...“ sakinius – taip stiprėja jo savastis. Būtina galvoti, koks terapinis efektas vyksta – uždarus vaikus galima paskatinti pulti, o agresyviems nustatyti ribas.

Lėlės galėtų būti: šeimos figūros (gali būti personažai gyvūnai), ragana, burtininkas, magas, karalius, karalienė, princas, princesė, senas vyras, sena moteris, velnias, policininkas, fėja krikštamotė, gydytojas, teisėjas, vaiduoklis, mieli ir švelnūs gyvūnai: meškiukas, šuniukas, kačiukas, triušis, aršūs gyvūnai: ryklis, vilkas, krokodilas, gerai turėti ir neutralių lėlių: pelėda, vėžlys... , kvailių lėlių. Svarbu, kad vaizduotų priešingybes (gera ir bloga). Kaip rankinės lėlės gali būti naudojami ir minkšti žaislai, vaikai gali lėles pasidaryti iš popierinių maišelių (pvz. gali pritrūkti kokios lėlės). Lėlės labai tinka naudoti grupėse. Kiekvienas vaikas pasirenka lėlę, pristato save ir pradeda kalbėtis vienas su kitu. Terapeutas vadovauja procesui savo pasirinkta lėle. Lėlės gali pasakyti dalykus, kurie gali būti bjaurūs, įžeidžiantys, jeigu juos pasakytų kitas vaikas ar terapeutas.



Idėjos darbui:

- * Pasirinkite lėlę; terapeutas su ja pasikalba;
- * Pasirinkite lėlę, kuri parodo, kaip šiandien jaučiatės; priešinga nei jūs šiandien jaučiatės;
- * Pasirinkite lėlę, kuri primena tą jūsų dalį, kurios jūs nemėgstate; kokių norėtumėte būti;
- * Išrinkite lėles, kurios atstovaus jūsų šeimą. Pristatykite jas. Ką norėtumėte pasakyti kiekvienam žmogui? Pasakykite kažką, kas patinka, kas nepatinka; Pasakykite ko iš jų norėtumėte;

- * Išrinkite lėlę, primenančią jūsų slaptą vidinį balsą, kuris žino kaip viskas yra;
- * Terapeutas gali papasakoti metaforinę istoriją apie lėles, susijusią su vaiko konfliktais, baimėmis, nerimu, gyvenimu ir kt.;
- * Susitelkite į poliariškumus: silpnas/stiprus, laimingas/liūdnas ir kt.;
- * Pasirinkite lėlę, kuri yra pikta;
- * Suvaidinkite vaidinimą lėlėmis, prašydami vaiko sugalvoti temą;
- * Tegu vaidinimą atlieka vaikas, o temą sugalvokite jūs;
- * Grupėse: kiekvienas vaikas pasirenka po lėlę ir pristato ją; tuomet lėlė pristato vaiką. Lėlės kalbasi viena su kita. Viskam vadovauja terapeuto lėlė (pvz. pelėda).



Parengė Aušra Žiobakienė pagal Lynn Stadler seminaro „The V. Oakander therapy model with children & adolescents“ medžiagą.

Lėlytes galima pasisiūti patiems arba kai kurias nusipirkti „Žmogaus psichologijos studijoje“, Gedimino g. 30, Kaunas.