

BÖLÜM VI-XII

KLİNİKTE İLK GÖRÜŞME-2

DÖRDÜNCÜ BASIMDAN ÇEVİRİ

İLK

THE FIRST
Interview

GÖRÜŞME



ÇEVİRİ EDITÖRLERİ

DOÇ. DR. SAİT ULUÇ - PSK. DR. İ. VOLKAN GÜLÜM - UZM. PSK. ECE ATAMAN



JAMES MORRISON



8.11.2018

Prof.Dr.Nilhan Sezgin,

2

3. Kısım
İYİ İLİŞKİ (RAPPORT)
GELİŞTİRME

İLİŐKİNİN TEMELLERİ

En baŐtan itibaren, çoğu danışan zaten sizden hoŐlanacaęı beklentisi ile gelir. Ancak iki birey arasındaki gerçek iyi ilişki, genellikle hemen oluŐmaz. Uzun bir tanışma sũreci içinde aŐamalı olarak geliŐir ve her iki tarafın iş birliğini gerektirir.

Yine de, iliŐkinin geliŐmesini hızlandırmak için belirli davranıŐlarda bulunabilirsiniz. Anahtar olan sizin tutumunuzdur.

Uzmanlığın, katı bir resmiyeti zorunlu kılmadığını unutmayın. Aslında sinemalarda, çizgi filmlerde ve romanlarda popũler hãle getirilmiŐ olan katı, duygusuz terapist imajından kaçınmaya özen göstermelisiniz.

İLİŐKİNİN TEMELLERİ

Rahat, ilgili ve anlayıŐlı g r n rseniz, danışan kendini daha güvende ve rahat hissedecektir. Yüz ifadelerinize dikkat edin: KaŐlarınızı  atmayın, yüzünüzü ekŐitmeyin ya da kendisini onaylamadığınız Őeklinde yorumlanabilecek başka iŐaretler göstermeyin.

Sizi soğuk ve eleŐtirel gösterecek sabit bakıŐlardan kaŐınmanız gerekse bile, not alırken dahi sık sık göz teması kurduğunuzdan emin olun. Elbette samimiyetsiz görünmek istemezsiniz; ancak uygun Şekilde gülümseme ve baŐ sallama, dikkatli ve anlayıŐlı olduğunuzu gösterecektir.

KENDİ DUYGULARINIZI DEĞERLENDİRİN

Danışan hakkında nasıl hissettiğinizin önemli doğurguları olabilir. Duygularınız olumlu olursa -örneğin, danışanın arkadaş olmayı tercih edeceğiniz tarzda biri olması gibi- muhtemelen sıcak ve bakım veren bir etki bırakacaksınız.

Tutumunuz, ek hassas bilgilerin ortaya çıkmasında cesaretlendirici rol oynayabilir. Duygularınız, kendi art alanınız ve yetiştirilme tarzınızdan da ağırlıklı olarak etkilenecek biçimde, kesin bir değerlendirme yapmak için gerekli olan becerilerinizi etkileyebilir.

KENDİ DUYGULARINIZI DEĞERLENDİRİN

Görüşme boyunca, özellikle danışan hakkındaki bir şey sizde sıkıntı yarattığında, duygularınızın kaynağı ve doğasının farkında olmalısınız. Bu kişisel bakımdan, kaba bir dil kullanımı ya da etnik ön yargıların ifadesiyle ilgili basit bir sorun olabilir.

Ya da bu kişi size bir yakınınızla yaşamış olduğunuz zorlukları anımsatıyor olabilir mi? Her koşulda, nasıl tepki verdiğinizi dikkatlice takip etmelisiniz.

Eğer yüzünüzü asar ya da başka bir şekilde rahatsız olmuş görünürseniz, danışannız onu onaylamadığınızı hissedebilir ve doğru bilgi alma çabalarınızı engelleyebilir.

KONUŞMA BIÇİMİNİZE ÖZEN GÖSTERİN

İyi bir ilişki için, danışan kendisini anladığınızı bilmelidir. Doğrudan "... Hakkında nasıl hissettiğini anlıyorum." diyerek konuya yaklaşmak cazip gelebilir. Ama maalesef bu söylem yanlış anlaşılabilir.

Sizin ofisinize gelene kadar, çoğu danışan bunları aslında hiç anlamayan ya da gayet iyi anlayıp yardım için hiçbir şey yapmayan insanlardan sıklıkla duymuş olacaktır. Gerçekten ciddi sorunlara sahip ya da sorunlarını şiddetli algılayan bazı danışanlar, neler yaşadıklarını kimsenin anlamasının mümkün olmadığını hissedebilir.

Bağlılık ve ilgi gösteren başka bir tepki vermeniz, muhtemelen daha iyi olacaktır:

"Çok mutsuz hissetmiş olmalısın."

"Hiç böyle bir durumda olmadım; bu yüzden nasıl hissettiğini sadece hayal edebilirim."

"Çok kötü bir deneyimmiş. Seni, neyin çok üzdüğünü görebiliyorum."

DANIŞANLA AYNİ DİLİ KONUŞUN

Danışanın anlayabileceği dilde konuşmak özen gerektirir. Rahat hissettiğiniz sürece danışanın dilini dinleyin ve kullanın.

Ergen ve genç yetişkinler daha ileri yaştaki insanlara genellikle güvenmediklerinden, onların nesillerine uygun bir dil kullanımına daha olumlu tepki verebilir. Ama "havalı" ifadenizin hâlâ "geçerli" olduğundan emin olun; yoksa "eski kafalı" olarak görülme riski alırsınız (Bu konuyla ilgili bir başka nokta daha var: Bazı ergen danışanlar, onların konuşma örüntülerini benimsemeye çalışmanıza gücenebilir ve iyice güvensiz hâle gelebilirler).

Görüşmecinin açıklığı ve iyi bir ilişki kurma arzusu herhangi bir danışanla nasıl konuştuğunu belirleyen en önemli değişkendir; bu nedenle danışanın tepkilerini izleyin ve konuşma biçiminizi buna uygun şekilde ayarlayın.

DANIŞANLA AYNI DİLİ KONUŞUN

Belirli kavramlar bazı danışanları rahatsız edebilir. Böyle anlam yüklü kelimeler danışanlık, başarısızlık gibi mesajlar ya da zayıf kişilik gibi anlamlar içerir. Genel olarak bunlardan kaçınmalısınız. Kısaca örnekleyelim: kürtaj, kötü, beyin hasarı, kanser, deli, özürlü, fantezi, soğuk, histerik, yetersiz, nörotik, müstehcen, sapıklık, kurban.

Çalışma hayatınız boyunca bu tanıyı alan pek çok danışanla karşılaşacaksınız. Bu gibi kelimelerin yansız eş anlamlarını kullanmaya hazır olun ya da daha iyisi, danışannızın daha önce kullanmış olduğu terimleri kullanın.

SINIRLARI KORUYUN

Klinisyenlerin danışanlarıyla nasıl ilişki kurmaları gerektiği konusunda son yıllarda değişiklikler olmuştur. Klinikçinin danışan hakkında karar veren, otoriter, kanun koyucu geleneksel imaj pek çok çevrede yerini, sorunları ve çözümlerini danışanyla birlikte araştıran bir konum yerini daha az resmî bir tutuma sahip iş birlikçi bir tutuma bırakmıştır.

Ben ikinci yolu fazlasıyla tercih etmekteyim. Bana kendimi daha rahat (daha az kibirli) hissettiriyor ve danışanyı tedavi kararlarına katılması için yüreklendiriyor.

Gerçekten, böyle bir tutum tüm sorumluluğu klinisyene yüklemektense, iki zihni de işin içine katıyor. Danışanlar kendi tedavi planları üzerinde tartıştıkları ve buna katkıda bulduklarında, terapiye daha çok uyum sağlama ve iyileşme yolundaki engellerde daha az yakınma eğiliminde olmaktadır.

UZMANLIĞINIZI SERĐİLEYİN

Örneğin, belirtiler ve bunların ne anlama geldiğini bildiğiniz konusunda danışanı bilgilendirerek iyi ilişki için başka bir yol izleyebilirsiniz.

Bu değerlendirme, başlangıç görüşmesinin ardından neden bahsettiğinizi bilecek düzeyde bilgi topladığınızda sizde kendiliğinden oluşacaktır. Sonra muhtemelen şuna benzer bir şey söyleyeceksiniz:

“İçinde bulunduğunuz durum aslında oldukça yaygın. danışanların ruh sağlığı uzmanlarına en sık getirdikleri sorunlardan biri. Sadece son birkaç ay içinde birçok benzer vaka gördüm. Bir dizi iyi tedavi yaklaşımımız mevcut, yani sizin durumunuzda iyi bir sonuç almayı bekleyebiliriz.”

Nadir bir durumla karşı karşıya olsanız bile, danışanya nereden rehberlik alacağınızı bildiğinizin güvencesini verebilirsiniz:

“Bu sorunun üzerinde birlikte çalışabiliriz.” gibi...

4 Kısım
İLK danışan GÖRÜŞMESİNİ
YÖNETMEK

SÖZEL OLMAYAN CESARETLENDİRMELER

En sık yaşayabileceğiniz zorluk sessizlikle başa çıkmak olabilir. Yeni başlayanlar, genelde sessizliğe dayanmakta zorlanır. Ne kadar kısa süreli olduğu fark etmeksizin, konuşma sırasındaki her bir boşluğun kelimelerle doldurulması gerekiyor gibi hissederler.

10-15 saniyeden fazla süren duraksamaların terapisti soğuk gösterebileceği ve bu durumun bazı danışanların cesaretini kırdığı doğrudur. Daha kısa süren duraksamalar ise, genellikle danışanızın ilerideki konuşmalar için bazı düşüncelerini organize etmeye çalıştığı anlamına gelir.

SÖZEL OLMAYAN CESARETLENDİRMELER

Kaygınızın, yalnızca güç toplamak için mola vermiş düşünce trenini rayından çıkarmasına izin vermeyin. Danışanın düşünmesine izin verecek kısa sessizlikler ile sizi ilgisiz ve duygusuz gösterebilen uzun boşluklar arasındaki ince çizgi arasında yürüyebilmeyi öğrenmelisiniz.

Bir bakış, hikâyenin devamının gelip gelmediğini size söylemelidir. Danışanın nefes alışını ya da dudaklarını yalama gibi diğer işaretleri gözlemelisiniz.

SÖZEL CESARETLENDİRMELER

Beden dili yardımcı olsa da bunun yanında biraz konuşmanız gerekecektir. Seçtiğiniz sözcükler önemlidir:

İstediğiniz danışanyı rahatlatmaktır, dikkatini dağıtmak değil. Bu yüzden, anlatmak istediğiniz şeyi ifade ederken olabildiğince kısa konuşun.

Bir ya da iki hece çoğu kez tümünü karşılar. "Evet" veya "hım-hımm" açıkça malzemenin sizin tarafınızdan kavrandığını belirtir. Yönlendirici olmadan, kısa ünlemler ve deyimler danışanya konuşmaya devam etmesini anlatır.

Bunları sık sık kullanın ve sözel olmayan cesaretlendirmelerin arasına seçkisiz olarak serpiştirin. Her bir ya da iki dakikada bir böyle bir cesaretlendirme danışannızın konuşmayı sürdürmesine yardım eder.

GÜVEN VERMEYİ SAĞLAMAK

Danışanın gizlilik veya iyilik hâli hissini arttırmaya yönelik yapılan her şey güven verir. Sizin diğer kişiyi sevdiğinizi ya da onunla ilgilendiğinizi gösterdiği için aynı zamanda ilişkiyi de destekleyebilir.

İlk görüşmede tedbirli bir biçimde destekleyici cümleler kullanın, "Ben sizin tarafınızdayım. Bu işi başaracağız."

Herhangi bir görüşme terapötik olabilir. Çalışmalar, başka bir insan ile sadece sorunları paylaşma eyleminin (Bazı durumlarda, bilgisayarla bile!), daha önceki konulara yeni bir bakış açısı kazanılmasına yardımcı olabildiğini veya sorunların paylaşılması ile fikirlerin yeni bir yolla toparlandığını göstermiştir.

GÜVEN VERMEYİ SAĞLAMAK

Ancak yeni bir danışanya bir anda öneri vermeye, yorum yapmaya veya başka deyişle "terapi yapmaya" başlayamazsınız. Aksine ilk görüşmenin amacı, tedaviyi planlamak için ihtiyacınız olan bilgiyi elde etmektir.

Diğer taraftan, görüşmenizin temel amacını engellemediği sürece güven vermeyi sağlayabilecek bir fırsatı da atlamamalısınız. Sizin başka bir şekilde elde edemeyeceğiniz hassas konuları, danışanların güvenini yeterince artırarak ortaya çıkarabilirsiniz.

5. Kısım

ŞİMDİKİ RAHATSIZLIĞIN TARİHÇESİ

BELİRTİLERİN TANIMLANMASI

Danışanınızın bildirdiği her belirti hakkında öğrenebileceğiniz ne varsa öğrenin (Belirtinin danışanın rapor ettiği herhangi bir öznel duyum olduğunu unutmayın. Bunlar, hoş olmayan durumlar olmak zorunda da değildir; ağrı, varsanı ve kaygı durumlarının hepsi belirtidir ancak manideki gibi coşku ya da güç duygusu da bir belirtidir).

BELİRTİLERİN BAŞLANGICI VE SONRASI

Belirtilerin tam ve doğru bir şekilde tanımlanmasına ek olarak, onların zamanlaması ve sırasını da belirlemelisiniz.

İlk olarak, bu sorunlar ne zaman başladı? Bazı danışanlardan başlangıçla ilgili olarak çok net bildirimler alabilirsiniz:

“Geçtiğimiz yılbaşı gecesinde içmeye tekrar başladım.” ya da “Bir hafta önce Perşembe günü uyandığımda kendimi depresif hissediyordum.”

Ancak çoğunlukla yanıtlar bu kadar kesin olmayacaktır. Ya danışanın emin olmamasından dolayı ya da epizod yavaş yavaş ortaya çıktığı için ne danışan ne de siz başlangıç noktasını tam olarak belirleyemeyeceksiniz.