

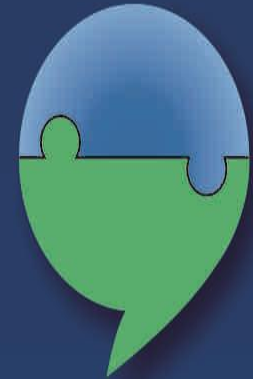
Klinikte İlk Görüşme-7

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

Prof. Dr. Nilhan Sezgin,



11.11.2018

2

BÖLÜM 14 SONLANDIRMA

SONLANDIRMA SANATI

İlk görüşmenin bitirilmesi, belli düzeyde hassasiyet gerektiren minör bir sanat biçimidir. İyi bir sonlandırma sadece görüşmeyi özetlemez; aynı zamanda danışanyı (ve siz ya da başka bir klinisyeni) ilerideki seanslar için hazırlar.

Sizinle geçirdiği zaman içerisinde yeni yeni dikkate değer bir umut ve güven kazanmış olan danışannız, haklı olarak, bu karşılaşmanızdan bazı bilgiler alarak gitmek ister. Bu mesajın içeriği kısmen danışanyla olan ilişkinizin doğasına bağlıdır.

Bu danışanın bakımdan sorumlu olan klinisyen sizseniz, muhtemelen şu adımları takip edeceksiniz:

- (1) Bulgularınızı özetleyin;
- (2) danışanızla iş birliği içerisinde gelecek dönem için bir plan geliştirin;
- (3) bir sonraki görüşmeniz için bir zaman belirleyin. Uygun bulduğunuz bir anda
- (4) geleceğe ilişkin umut içeren bir mesaj da verin.

ERKEN SONLANDIRMA

Çok az sayıda danışan siz tamamlamadan görüşmeyi kesmek ister. Genellikle bunu yapan kişiler kişilik bozukluğu, psikoz, madde etkisi altında olma durumu ya da (uyku yoksunluğu ya da fiziksel rahatsızlıklardan kaynaklanıyor olabilecek) aşırı stres yaşıyor olabilir.

Kimi zamansa yukarıdakilerin hepsi birden geçerlidir! Nedeni ne olursa olsun bir anda kendinizi, odadan çıkmak üzere toparlanmaya başlayan birinden bilgi toplamaya çalışırken bulabilirsiniz.

Nasıl tepki vermelisiniz? Seansın sonuna çok yaklaştıysanız bitirmek için fazladan sadece birkaç dakikaya ihtiyaç duyduğunuzu belirtin. Sonra da kalan sorulardan en önemlilerini sorarak danışannızın yaşadığı ajitasyona ayak uydurmaya çalışın.

Yeni bir danışan söz konusu olduğunda, onu fazla zorlayamazsınız. Bu nedenle (yeni danışanyla) doğrudan yüzleştirmeden kaçınin. Eğer görüşmenin başlarındaysanız, özellikle de en başında, danışan görüşmenin neden yapıldığını tam olarak anlamamış olabilir.

BÖLÜM 15 KAYNAK KİŞİLERLE GÖRÜŞME

ÖNCELİKLE İZİN ALINMASI

Aile üyeleri ya da arkadaşlar ile konuşmadan önce, genellikle danışandan izin almanız gerekir. danışanların çoğunluğu rahatlıkla izin verecektir.

Karşı çıkan bazı danışanlar ise, saklamaya çalıştıkları bir sırrı ağzınızdan kaçıracağınızı düşündükleri için endişe duyabilir. Bu korkuları, sizin temel amacınızın bilgiyi açıklamak değil, bilgi almak olduğuna ve en iyi şekilde yardımcı olabilmek için başka bir kişinin bakış açısına ihtiyacınız olduğuna işaret ederek giderebilirsiniz.

KAYNAK KİŞİYİ SEÇMEK

Amacınız elde edebildiğiniz kadar çok uygun bilgiye ulaşmak olduğu için, doğal olarak danışannızı iyi bilen birini kaynak kişi olarak seçeceksiniz. Bir eş ya da romantik arkadaş genellikle en güncel bilgiye sahip olan kişidir.

Bu nedenle, eğer danışan evliyse ya da uzun süreli bir yakın ilişkisi varsa, bu kişi muhtemelen sizin ilk konuşacağınız kişi olacaktır. Ancak belirli bilgiler için başka birini tercih etmeye ihtiyaç duyabilirsiniz.

Örneğin, eğer çocukluk dönemindeki hiperaktivite ile ilgili bilgi almak istiyorsanız, ebeveyn ile görüşmelisiniz. Göz önünde bulundurulacak bir diğer durum şudur: Çalışmalar, danışanninkine benzer bir danışanlığı olan akrabaların, rahatsızlığın belirtilerini fark etmede daha iyi olduklarını gösterir.

Bunun nedeni, büyük olasılıkla bu kişilerin danışanlığın belirtilerine ve danışanlığın gidişatına duyarlılıklarının olmasıdır. Son olarak ileride üzerinde duracağımız gibi, yaptığınız seçimler sonucunda birkaç akraba, arkadaş ve hatta iş arkadaşı ya da manevi danışmanlarla (spiritual counselors) gerçekleşen grup görüşmeleri yapabilirsiniz.

BÖLÜM 16 DİRENÇLE KARŞILAŞMAK

DANIŞANLAR NEDEN DİRENİR?

Danışanlar, bir dizi farklı nedenle klinisyene tüm öyküyü anlatma konusunda direnç gösterebilir. Bu nedenleri anlamak, direncin kırılmasında anahtar rolü oynayabilir.

- Her hâlde en yaygın nedenlerden biri, özellikle ilk görüşme sırasında etkisi olabilen utanmanın önüne geçmektir. Bu, oldukça anlaşılabilir bir durumdur: Tamamen yabancı birine ruhunuzu açmak, kendini koruma eğilimleriyle doğal olmayan bir zıtlık taşır. Cinsellik, yasa dışı olaylar ve sapma göstergesi olan herhangi bir davranış gibi hassas konuları ortaya dökmek bazı insanlar için özellikle zordur.
- Bazı danışanlar (ya da aileleri), eleştirilmekten korkmakta ya da öykülerini çok şaşırtıcı bulacağınızdan endişe duymaktadır. Basitçe risk almayarak, onaylanmamaktan kaçınmayı öğrenmişlerdir: Ayıplanacaklarını düşündükleri konuyu kendilerine saklarlar.

DANIŞANLAR NEDEN DİRENİR?

- Bazı danışanlar tanı, gidişat ya da tedaviyle ilgili sonuçlardan korktukları için bilgi saklayabilir. Akıl danışanlığının getirdiği toplumsal damgalanma -belki "deli" olduklarının düşünülmesi- örneklerden biridir.
- Yeni danışanınız, özellikle yakın bir ilişkiyi zedeleyebilecek ya da yasal bir durum veya işle ilgili tehlike oluşturacak davranış ya da düşünceler hakkında sizinle bütüncül bir ilişki kurmak için henüz yeterince güvende hissetmiyor olabilir. Ne yazık ki daha önce yaşanan bir deneyim, ruh sağlığı uzmanlarının gizliliği ihlal edeceğine dair bir korkuyu ortaya çıkarmış olabilir.

DANIŞANLAR NEDEN DİRENİR?

- Bir danışan, içten bir biçimde sevdiği birini ya da bir arkadaşını daha önce değinilmiş olan herhangi bir sonuçtan korumaya çalışabilir.
- Bazı olay ya da düşünceler kendisine önemsiz görünebilir.
- danışan, bilinçli olmayan bir biçimde saklanan bilgiyi bulup çıkaracak kadar zeki ya da ısrarcı (Yeterince önemsiyor musun?) olup olmadığını deniyor olabilir.
- danışanlar, bilinçli ya da değil, altta yatan birçok nedenden dolayı kızgın oldukları için sizden bilgi saklayabilir. Kasıtlı olmayarak onu üzecek bir şey söylemiş olabilirsiniz ya da danışan sizinle birlikte geçmişteki birine karşı hissettiği duyguları yeniden yaşıyor olabilir -aktarım (transferans) olarak adlandırılan bir davranış. Açıktır ki "aktarım" sadece kızgınlık duygusuyla sınırlı değildir.

DİRENÇLE BAŞA ÇIKMAK

Diğer her şeyin ötesinde, en önemlisi ilgili davranışın altında yatan nedenleri anlamaya (ve yapabiliyorsanız düzeltmeye) çalışmaktır. İlk adım, direnci tetikleyecek herhangi bir şey yapıp yapmadığınızı değerlendirmek olmalıdır. Doğrudan halledebileceğiniz açıkça görülebilecek bir şeyler olabilir.

Görüşmeci: Birden durgunlaştığınızı fark ettim. Sorun ne?

danışan: Bilmiyorum.

Görüşmeci: Kocanızla konuşmak istediğimi söylediğim için üzülmüş olup olmadığınızı merak ediyorum.

danışan: (Uzun bir duraksama) Şey, neden istediğinizi anlamıyorum.

DİRENÇLE BAŞA ÇIKMAK

Görüşmeci: Bana korktuğunuz şeyin ne olduğunu söyleyebilir misiniz?

danışan: Size anlatmış olduğum o konuyu anlamayacaktır. Biraz olsun bile açık fikirli değildir.

Görüşmeci: Ah, neden mutsuz olduğunuzu görebiliyorum. Bence terapistinin bir biçimde gizliliği bozabileceğinden endişe eden herkes korkar. Ama benim aklımdaki bu değildi. Benim kendisiyle görüşmek istememin nedeni, ikinizin yaşamakta olduğu evlilikle ilgili sorunları onun nasıl gördüğünü öğrenmekti. Bence büyük resmi daha iyi anlama konusunda bana yardımcı olacaktır. Bir sonraki görüşmede sizinle gelmesini isteyebilir misiniz?

KENDİ TUTUMUNUZ

Daha önce belirtildiği gibi, kendi duygularınızı anlamak tüm danışanlarda önemlidir. Eğer kendinizi sıkılmış, kızgın ya da tiksindirirken bulursanız kendinize "Neden?" diye sorun.

Bu danışanın size anımsattığı süpervizörünüz, ebeveyniniz ya da eşiniz gibi biri mi var
(Terapistlerin danışanlarına yönelik duyguları kendi ilişkilerinden aktarıldığında, buna karşı aktarım "konturtransferans" adı verilir.)

Belki de bu danışanın bazı özellikleri, size pek beğenmediğiniz yönlerinizi hatırlatabilir. Kendi sağlığınız, evliliğiniz ya da ailenizle ilgili endişeleriniz var mı? Bu duygular her zaman her yerde vardır; bu yüzden deneyimli terapistler bile, bu duyguların danışanlarla olan ilişkilerini etkilememesi için özen göstermelidir.

BÖLÜM 17

ÖZEL YA DA ZORLU danışan DAVRANIŞLARI VE SORUNLARI

BELİRSİZLİK

Danışan size bilgi yerine sadece boş sözler verebilir. Aşağıda buna dair birkaç örnek vardır:

Odaklanmamış temel yakınma. İfade edilen kaygılar tedavi arayışı için yeterli değildir.

Aşırı genellemeler. Hastalığın tek bir epizodu, öyle olmadığı hâlde, tipik olarak aktarılabilir; bir arkadaşın davranışını "hep yaptığı gibi" biçiminde etiketlemek gibi. Aşırı genellemenin ipuçları, "her zaman" ve "asla" kelimeleri olabilir.

Yaklaşık yanıtlar. Sayı istediğinizde, danışanın çoğu kez size sıfatlarla yanıt vermesi demektir.

ZİHİN KARIŞIKLIĞI

Demans ve deliryumdan kaynaklanan zihin karmaşası yaşayan danışanlar*, görüşmeci için beklenmedik şekilde zor bir iş olabilir. danışanlar, yavaş düşünebilir ve yavaş konuşabilir, olayların sıralamasını karıştırabilir, önemli gerçekleri unutabilir ve sizin yönergelerinizi izlemede zorluk yaşayabilir.

Zayıf performansları nedeniyle engellenmeleri, bazen düşmanlığa zemin hazırlar. Onlardan elde ettiğiniz veri güvenilmez ve az olduğu için geçerli bir tanı koymak zordur. Bazen, çok fazla bilgi edinmeden görüşmenizi sona erdirebilirsiniz.

Bu engelleyici deneyim için en iyi çözüm önlemdir.
Görüşmeden önce, tamamlayıcı kaynaklardan
(akrabalar, hekimler, ruh sağlığı çalışanları ve önceki
danışanne kayıtları gibi) alabileceğiniz tüm bilgileri
edinin.

Yakın zamanlı bir araştırmaya göre, uzun süreli psikoz
gibi bazı bozukluklarda tıbbi kayıtlar; ihtiyacınız olan
bilginin büyük bir kısmını verebilir. Sonra, danışannızın
zihinsel durumunu değerlendirmeye konsantre
olabilirsiniz.

GENÇ DANIŞANLAR

Genç insanlarla görüşmek oldukça kapsamlı bir konudur.

Küçük çocukları değerlendirecek olan, genellikle çocuk ruh sağlığı uzmanı olacağı için oyun odalarında ya da parmak kuklaları kullanılarak yapılacak olan görüşmeleri kapsamaya çalışmayacağım.

Ama hemen hemen her ruh sağlığı uzmanı, özel sorunların ortaya çıkması nedeniyle küçük çocukları ve ergenliğin başındaki kişileri değerlendirebilir.

Buradaki yorumların çoğunda, daha önce söylediklerimin bazılarını tekrar vurgulayacağım.

Başlangıçta bolca yetişkin ve birkaç geç ergen görebilirsiniz çünkü çocukların ve ergenlerin büyük çoğunluğu, değerlendirme için nadiren gönüllü olur. Bu, neredeyse her zaman bir başkasının fikri olduğu için iş birliğinin iyi bir fikir olduğuna dair onları ikna etmelisiniz. Bu nedenle, iyi ilişki kurmaya yönelik her zamanki vurgunuzdan daha fazlasını yapmalısınız.

Bu durumda, başlangıçta küçük konuşma yapmak genç danışanıza sizinle ilişki içine girme kolaylığı sağlamada yardımcı olabilir.