

Pirmā vizīte

Reizēm klienti, piesakoties uz konsultāciju, vaicā, vai viņiem būtu kā īpaši jā sagatavojas vai kas jādara, nākot uz pirmo vizīti. Visbiežāk klientam ir gluži saprotams satraukums, jo būs jāstāsta par sevi, savām grūtībām un savu dzīvi svešam, pirmo reizi ieraudzītam cilvēkam. Es ar to rēķinos un nekādu īpašu sagatavošanos no klienta negaidu. Ja ir vēlme, pirms došanās uz konsultāciju var pārdomāt, kas ir tas, kas šobrīd dzīvē sagādā grūtības vai par kādu jautājumu gribētos aprunāties. Taču pirmā sesija ir veiksmīga arī bez gatavošanās, jo es uzdodu precizējošus jautājumus vai arī mēs uzreiz sākam ar jautājumiem un atbildēm, ja klientam īsti nav skaidrības, kas tieši ir tas, kas viņu apgrūtina. Jāpiebilst, ka parasti pirmās 4 vizītes ir informācijas jeb t.s. anamnēzes ievākšanas laiks, kad es uzdodu jautājumus, jo man ir pēc iespējas labāk jāizprot klienta dzīve un personība.

Konsultēšanas procesa sākums

Katram speciālistam izveidojas savs individuāls stils, kā strādāt ar klientiem. Es par vienu no svarīgākajiem aspektiem uzskatu labas sadarbības izveidošanos ar klientiem, tāpēc konsultēšanas procesa sākumposmā ne tikai ievācu detalizētu informāciju par klienta dzīvesgājumu un grūtībām, kas viņu atvedušas pie manis, bet jau no pirmās sesijas mēģinu apzināt klienta resursus – viņa paša stiprās puses un arī personas, kas varētu viņu atbalstīt grūtā brīdī. Ja šādu personu nav, tad es kļūstu par klienta atbalstu laikā, kad viņš mēģina panākt pozitīvas pārmaiņas savā dzīvē. Ja klientam ir arī citi cilvēki, kas var viņam sniegt palīdzību, es kļūstu par vienu no atbalsta personām pārmaiņu procesā. Labs kontakts starp klientu un mani, kā arī klienta iekšējie resursi ir galvenais, lai konsultēšanas process būtu veiksmīgs.

Konsultēšanas process

Izprast savas personības būtību un galvenos traucējošos aspektus savā dzīvē visbiežāk ir samērā ilgs process, tāpēc ir svarīgi jau sākumā noskaidrot, vai klients to spēj un ir tam gatavs. Arī psiholoģiskajai saderībai starp klientu un mani ir liela nozīme, tāpēc jāsatiekas klātienē un jāpārliecinās, vai es klientam būšu īstais cilvēks, kuram uzticēt savus pārdzīvojumus un bieži arī noslēpumus. Iemesli, kāpēc mēs pieņemam un uzticamies kādam cilvēkam, bet citam nē, parasti ir neapzināti un es sapratīšu, ja klients nevēlēsies turpināt sadarbību, nespējot vai negribot paskaidrot iemeslus.

Konsultēšanas procesā atbildība tiek dalīta uz pusēm – es kā konsultante uzņemos palīdzēt izvērtēt klienta problēmas, saprast, kā tās radušās, viņam augot un attīstoties, kādi ir grūtību iemesli, kā tos ieraudzīt no jauna skatupunkta un tikt tiem pāri. No klienta es sagaidu gatavību intensīvam darbam un atklātību, cik tas tobrīd ir viņa spēkos. Kā katram cilvēkam, klientam var būt savi noslēpumi, kuros viņš tobrīd nevēlas dalīties, un tas arī tiek respektēts. Dažreiz klients pastāsta savu noslēpumu, kad ir tam gatavs, dažreiz vēlas to paturēt pie sevis līdz pat procesa beigām. Tas ir pilnībā pieņemami.

Konsultēšanas procesa ilgums, par kuru nereti tiek vaicāts, ir vairāk atkarīgs no klienta, nekā no konsultanta. Svarīgs ir problēmu dziļums un cik ilgi tās klienta dzīvē jau eksistē, klienta spēja sadarboties, arī pretestība, kas ir dabiska izmaiņu pavadone (bieži mums šķiet vieglāk nemainīties, bet tad arī problēmu nav iespējams atrisināt). Pretestības pakāpe katram cilvēkam ir individuāla. Viens samērā viegli spēj ieraudzīt un atzīt savas grūtības, cits to ir gatavs ieraudzīt, tikai paejot zināmam laikam. Svarīgi arī, cik gatavs klients ir mainīt savu dzīvi, cik spēcīga ir viņa motivācija.

Kontrakts

Kad ir uzzināta pietiekama informācija par klienta personību, viņa aktuālajām problēmām, kuras klients vēlētos risināt, viņa dzīves svarīgākajiem faktiem, attiecībām ar tuviem cilvēkiem, ģimenes stāvokli, izglītību, darba dzīvi (parasti minētajās 4 sesijās, ja materiāla nav ļoti daudz), mēs ar klientu saskaņojam viedokļus, kādas problēmas un kā risināsim, un noslēdzam mutisku kontraktu. Galvenais tajā ir vienošanās par konsultēšanas procesa mērķiem, lai mēs strādātu vienoti, nevis katrs savā virzienā, nedodot vēlamo uzlabojumu. Kontraktā ietilpst arī vienošanās par konsultāciju laiku (parasti reizi nedēļā, nepieciešamības gadījumā – divas vai vairākas reizes nedēļā), sesiju

Ko būtu svarīgi zināt, nākot uz psihoterapiju

Contributed by Administrator

Monday, 09 January 2017 00:00 - Last Updated Monday, 08 April 2019

garumu (manām konsultācijām tas ir 50 minūtes), cenu un gadījumiem, kad izlaistas sesijas nav jāapmaksā. Konsultēšanas praksē klients parasti maksā par izlaistām sesijām, jo tieši viņam katru nedēļu tiek rezervēts noteikts laiks, kas netiek veltīts nevienam citam. Taču ir izņēmumi un arī par tiem notiek vienošanās.

Darbs pēc kontrakta noslēgšanas

Pēc kontrakta noslēgšanas mēs uzsākam regulāru kopīgu darbu. Klients parasti jau ir sācis pierast pie manis un pamazām uzticas arvien vairāk, kas palīdz darbam virzīties uz priekšu. Svarīgs aspekts konsultēšanas procesā ir konfidencialitāte – es kā konsultante neko no klienta stāstītā nedrīkstu atstāstīt trešajām personām. Izņēmums ir gadījumi, ja klients apdraud savu vai cita cilvēka dzīvību (tad ir jāiesaista attiecīgie dienesti). Visos citos gadījumos konsultants drīkst sniegt jebkādu informāciju tikai ar klienta rakstisku piekrišanu. Par supervīzijām, ko man kā konsultantei ir iespēja saņemt pie ilgāk strādājoša kolēģa, ar klientu notiek vienošanās. Klients var arī nepieņemt supervīzijas, taču parasti ir novērojama labvēlīga attieksme, ka vēl kāds speciālists izteiks savu viedokli, jo tas palīdz mūsu kopīgajam darbam. Arī supervīziju gadījumā man kā konsultantei ir jāparūpējas par konfidencialitāti, lai klients netiktu atpazīts. Es un vairāki citi kolēģi reizēm lūdzam, vai klients piekrīt, ka viņa sniegtā informācija (atkal rūpējoties, lai klients netiktu atpazīts) tiek izmantota rakstos, blogos, zinātniskos darbos. Parasti atbilde ir pozitīva – klienti ir pat priecīgi, ja, izmantojot viņu situāciju vai problēmu, tiks palīdzēti arī citiem. Taču, protams, klientam ir tiesības atteikties un tas tiek respektēts.

Pēc iepazīšanās sesijām mēs uzsākam iknedēļas darbu – klients stāsta visu, kas viņam šķiet svarīgs un es, vadoties no savām zināšanām un pieredzes, palīdzu viņam paskatīties uz situāciju dziļāk, arī no dažādām pusēm, nereti izprotot ne tikai savus, bet arī citu cilvēku varbūtējos rīcības motīvus. Padomi tiešā veidā tiek doti ārkārtīgi reti (gandrīz vai vienīgi krīzes situācijās), jo ir svarīgi, lai pieņemtie lēmumi būtu klienta, nevis mani – lai viņš būtu par tiem pārliecināts un apmierināts ar paša izvēlēto ceļu. Es varu palīdzēt apsvērt visus par un pret, atbalstīt un censties saprast, taču neko neuzspiežu, lai klients būtu un paliktu pats savas dzīves autors un galvenais noteicējs – lai viņš justu brīvību izvēlēties un spētu arī uzņemties atbildību par saviem lēmumiem.

Mans piedāvājums

Tā kā mana pirmā izglītība ir psiholoģijā, bet otrā – psihodinamiskajā psihoterapijā un trešā – ģimenes psihoterapijā (pagaidām nepabeigta), es strādāju ar visa veida psiholoģiskajām problēmām – cilvēka personības attīstību, sāpīgu un traumatisku pieredzi (arī vardarbību), ar dažādām attiecību problēmām, konflikta situācijām, kā arī sniedzu palīdzību krīzes gadījumos (tuvinieka zaudējums, šķiršanās, darba zaudējums, psiholoģiskais spiediens ģimenē, no vecākiem, partnerattiecībās vai darbā, psiholoģiskas un arī fiziskas traumas, kas dziļi iespaidojušas cilvēku un traucē viņam pilnvērtīgi dzīvot). Strādāju ar klientiem, kuri cieš no veģetatīvās distonijas, trauksmes, panikas lēkmēm, bulimijas, anoreksijas, nomākta garastāvokļa, depresijas. Grūtniecēm, kuras izjūt bailes no dzemdībām, piedāvāju relaksācijas un vizualizācijas vingrinājumus, kas palīdz sagatavoties bērna laišana pasaulē. Relaksācijas un vizualizācijas vingrinājumus konsultācijas laikā varu piedāvāt arī klientiem, kuri izjūt ārkārtīgi lielu trauksmi.

Piedāvāju arī pāru konsultācijas, kuru laikā nosakām grūtības pāra funkcionēšanā un partneriem konsultācijas laikā tiek dota iespēja sarunāties konstruktīvi, bez strīdiem par tām problēmām, kas viņus nomāc, saņemot arī trešās puses (konsultanta) viedokli par esošo situāciju. Pāru konsultācijām netiek slēgts tik detalizēts kontrakts – parasti ir pietiekami apzināt problēmas un vienoties par mērķiem. Ar pāriem arī vienojamies par konsultāciju biežumu – atšķirībā no individuāliem klientiem, pāriem var būt iespējamā arī retākas tikšanās – piemēram, reizi divās nedēļās, jo šajās konsultācijās mēs galveno uzmanību veltām nevis personības izmaiņām, bet risinām attiecību problēmas. Pāru konsultācijas garums ir 90 minūtes, jo diviem cilvēkiem ir nepieciešams ilgāks laiks, lai katrs varētu pastāstīt savu redzējumu.

Ja klientam ir somatiskas (fiziskas) sūdzības, tad paralēli konsultācijām pie manis es lūdzu viņu apmeklēt arī attiecīgās specialitātes ārstu vai ārstus, lai izslēgtu aizdomas par somatisku (fizisku) slimību (vai arī, lai tā tiktu ārstēta) un mēs konsultāciju procesā varētu mierīgi nodarboties ar klienta psiholoģiskajām problēmām. Depresijas (īpaši ietilgušas) gadījumā, kas nopietni apgrūtina klienta dzīvi, es lūdzu klientu apmeklēt psihiatru, lai noteiktu depresijas pakāpi un saņemtu ieteikumu, vai nepieciešami medikamenti, vai arī pietiek ar konsultēšanas procesu.

Ko būtu svarīgi zināt, nākot uz psihoterapiju

Contributed by Administrator

Monday, 09 January 2017 00:00 - Last Updated Monday, 08 April 2019

Kā vairums konsultantu, es nesteidzinu un arī nekavēju klientu, ja viņš ir gatavs doties uz priekšu un risināt jaunas lietas savā dzīvē. Svarīgi ir saprast, ka darbs notiek tieši klienta tempā. Visa procesa garumā tiek nodrošināts mans atbalsts un sapratne. Konsultāciju procesu pabeidzot (par ko notiek abpusēja vienošanās), klients parasti ir atradis sevī spēku dzīvot pilnvērtīgāku, sāpīgu atmiņu nenomāktu, aktīvu dzīvi, kas sniedz viņam gandarījumu.