

Kaip pasiekti, kad nuotolinės konsultacijos būtų efektyvesnės?

Galbūt kai kurias iš šių rekomendacijų COVID-19 pandemijos metu yra sunkiau realizuoti. Nepergyvenkite dėl to – dabar svarbiau išlaikyti konsultacijų tęstinumą. Tačiau, jeigu turite galimybę j jas atsižvelgti, tai padės terapiniam procesui.

Nuotolinėse konsultacijose sunkiau išlikti giliai įsitraukus ir sudėtingiau pajauti bendrą buvimą kartu. Tačiau yra keletas dalykų, kurie tam padeda:

- *Geras interneto ryšys.* Pasitikrinkite, ar toje vietoje, kurioje vyks pokalbis, yra stabilus ir pakankamai stiprus interneto ryšys. Mano praktikoje dauguma labiausiai nevykusių nuotolinių konsultacijų buvo tos, kur ryšys nuolat trūkinėjo.
- *Įvairių pranešimų ir kitų trukdžių sumažinimas.* Jeigu jungiatės per telefoną, tuomet pokalbiui gali trukdyti skambučiai, sms žinutės ir kitų bendravimo programų pranešimai. Dėl to, jei tik yra galimybė, geriau junkitės per kompiuterį. Bet kokiu atveju, būtų geriau, jei laikinai išjungtumėte visus pranešimus (notifications) – tai padės išlikti labiau įsitraukus. Taip pat, išjunkite visus kitus komunikacijos įrenginius (arba bent jau jų garsą ir vibravimą), kad jie netrukdytų pokalbio.
- *Privatumas.* Sunku įsitraukti į pokalbį, jei neramu, kad kažkas gali jį nugirsti. Dėl to labai svarbu susirasti tokią vietą, kurioje galėsite būti visiškai ramus dėl privatumo. „Gyvos“ konsultacijos metu tai yra terapeuto atsakomybė, nuotolinės konsultacijos metu šia atsakomybe dalinasi klientas ir terapeutas.
- *Pasilikite laiko „atvažiuoti“ į konsultaciją,* t. y. palikite bent 10-15 min. persijungimui nuo ankstesnės veiklos prie konsultacijos. Lygiai taip pat nepulkite į kitą veiklą iškart po konsultacijos. Tiesiog, pasėdėkite, pagulėkite ar prasimankštinkite.

Pasirūpinkite patogią kėdę. Tačiau venkite smarkiai atsilošiančių, supamųjų kėdžių arba kalbėti (pusiau)gulomis.

Apsirenkite taip, kaip apsirengtumėte eidamas į konsultaciją terapeuto kabinete. Galbūt terapeutas nematys didžiosios dalies jūsų aprangos, bet Jūs pats žinosite, kaip esate apsirengęs ir tai irgi veiks Jūsų nusiteikimą.

Pasirinkite optimalų atstumą iki ekrano. Jei ekranas labai arti, matysis tik jūsų veidas. Galbūt galite atsitraukti toliau, kad matytųsi ne tik veidas, bet ir pečiai? Taip pat neatsisėskite per daug toli – tai irgi kliudys įsitraukti į pokalbį.

Atsižvelkite į apšvietimo ypatumus. Jei sėdite nugara į langą arba Jums už nugaros šviečia lempa, Jūsų veidas bus šešėlyje ir terapeutas sunkiau pagaus Jūsų emocijų išraišką.

Jeigu tik turite galimybę, naudokite ausines – jos sumažina pašalinius triukšmus.

Pasirūpinkite stikline vandens (gali būti ir arbata), jeigu jaučiate, kad Jums gali norėtis atsigerti. Taip pat pasidėkite netoliese (vienkartinių) nosinių.

Parengė Paulius Skruibis, 2020. Naudota: 1) Jonathan Shedler informacija, parengta pagal *Bodies and screen relations: Moving treatment from wishful thinking to informed decision-making* (Gillian Russell ir Todd Essig skyrius knygoje *Innovations in Psychoanalysis: Originality, Development, Progress*, 2019); 2) Haim Weinberg webinaro *From the Circle to the Screen: on conducting group therapy online* (2020) medžiaga.