



**İstanbul
Bilgi Üniversitesi**



Çift ve Aile Terapileri Derneği

Çevrim İçi Çift ve Aile Terapisi Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar ve Müdahale Yöntemleri



HAZIRLAYAN:

**İstanbul Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Çift ve Aile Terapisi Alt-Dalı**

Tuba Aydın Erol, Ezgi Kılıç, Elif Çelet Özenli, Merve Yüksel, Oya Azakoğlu, Tuğçe Nur Doğan, Utku Çetin, Nilhan Algan, Havva Nur Kan, Hande Kırhan, Deniz Gezer, Buse Yavuz, Yudum Söylemez.

“Pandemi günlerinde yaşadığımız fiziksel izolasyonla birlikte sosyal ve profesyonel hayatımızı hızlıca dijital platformlarda yaşamaya başladık. Yüz yüze görüşmeleri bilgisayara ortamına taşıdık. Bu hem bizim hem de danışanlarımızın hızlı bir uyum sürecine girmemizi gerektirdi. Biz, çift ve aile terapistleri olarak meslektaşlarımıza bugünlerde ve bundan sonrası için bir kaynak sağlamak amacıyla çevrim içi çalışmalarda terapötik ilişki, çerçeve ve etik kurullarla ilgili dikkat edilmesi gereken noktalar ile müdahale yöntemlerini dijital ortama nasıl taşıyabilebileceğimizle ilgili bir kılavuz hazırladık. Umarız çalışmalarınızda faydalanırsınız.”

TERAPİST-DANIŞAN İLİŞKİSİ

Yüz yüze terapide olduğu gibi, çevrim içi terapide de danışanla kurulan bağ ve işbirliği, terapinin etkinliğine tesir eden temel unsur olarak karşımıza çıkar. Bu bağlamda, ekranlar aracılığı ile terapötik ilişkinin sürdürüleceği durumlarda, ittifakı güçlendirecek bazı noktalara dikkat etmek yerinde olacaktır:

- Ortak hedef belirleme, yargılamadan dinleme, yansıtma, onaylama, danışanı akılda taşıma, sınırları belirleme gibi danışanla ittifakı güçlendirdiği bilinen ve yüz yüze terapiye konu becerilerin hepsi, çevrim içi terapide de kullanılmalıdır. Bunlara ek olarak; terapistin bağlı olduğu teorik modele sadık kalışı da, onun için güvenli bir alan yaratarak, danışanına karşı daha kapsayıcı oluş halini destekleyecektir.
- Terapist, daha önce yüz yüze gördüğü danışanı ile çevrim içi çalışmanın başlarında terapötik ittifakının zayıfladığı hissine kapılabilir. Böyle bir duygunun ortaya çıkması halinde, bunun bir geçiş süreci olduğunu ve alışmanın zaman alabileceğini, hem kendisine hem de danışana hatırlatması yerinde olacaktır. Bu değişim süreci özelinde karşılıklı düşünülen ve hissedilen ne varsa, bunları danışanı ile konuşulabilir kılması da, uyum sağlama sürecini iki taraf için de hızlandırıcı etki yapacaktır.
- Terapötik ittifakı sağlam tutacak bir diğer önemli nokta da, danışanın teknoloji yetkinliğini ve kullanım kabiliyetini göz önünde bulundurmadır. Facetime, Whatsapp, Houseparty gibi daha çok sosyal iletişimi sağlayan sosyal medya uygulamalarının görüntülü konuşma özelliklerini terapi ilişkisi kapsamı dışında tutup; seansların Skype, Teams, Zoom vb. gibi daha formal platformlar üzerinden gerçekleştirilmesi önerilir.

TERAPİ SÜRECİ

Ön Değerlendirme: Yaşamın normal seyrinde, daha önce yüz yüze görüşülmemiş danışanlarla çevrim içi terapiye başlamak önerilmemektedir. Ancak pandemi koşulları gibi istisnai ve olağanüstü şartların ortaya çıktığı hallerde, böylesi bir gereklilik ortaya çıkabilir. Bu gibi durumlarda, ön değerlendirme süreci daha da önemli bir konuma yükselir. Danışanın çevrim içi terapi için uygunluğunu da, diğer tüm konuların yanında gözden geçirmek ve öneriyi danışana bu çerçevede sunmak önemlidir. Aşağıdaki durumlarda oldukları değerlendirilen danışanlar, çevrim içi terapi hizmeti sağlamak için uygun olmayabilirler:

- Yüksek uyarılma düzeyindeki yüksek çatışmalı çiftler ve aileler
- Kendine veya başkasına zarar verme riski bulunan danışanlar
- Ağır psikopatolojik seyri bulunan danışanlar
- Yüksek dissosiyasyon belirtileri gösteren danışanlar

Onam Formu: Çevrim içi terapi sürecine başlamak için uygun bulunan birey, çift ve ailelerden onam formunun doldurulması istenmelidir. Bu form, terapistin kendisi veya bağlı olduğu kurum tarafından danışanlara e-posta yoluyla ulaştırılabilir. 'Okudum/imza' ya da 'onaylıyorum' gibi ifadelerin altlarına alınacak imza ile, danışan(lar)dan yazılı onay alındığından emin olunmalıdır. Ya da danışan cevap olarak gönderdiği e-postaya "Onam formunu okudum ve onaylıyorum" yazar. Yapılacak ilk görüşmede, bu formda kapsanan bilgilerin ve terapi çerçevesinin üzerinden tekrar geçilmeli, danışan(lar)ın sürece dair soruları varsa dinlenmeli ve soru işaretleri giderilmelidir. Süreci halihazırda yüz yüze başlamış ve onam formu doldurmuş danışanların daha önceden sağladığı 'acil durumlarda aranacak kişi/kişiler' bilgisi terapistin elinde bulunmalı, gerekli durumlarda bu bilgiler güncellenmelidir. Bir diğer konu ise seansların gerek danışanlar gerek terapist tarafından kayıt altına alınıp, alınmayacağına görüşülmesidir. Stajı devam eden ve/veya süpervizyon alan terapistlerin, video kaydı alacakları çevrim içi seanslar öncesinde, tıpkı yüz yüze terapide olduğu gibi danışanlarının onayını almaları gerekir. Terapist adayları, danışanları ile terapi çerçevesine dair kontratlarını, mutlaka bu bilgiyi de içerecek kapsamda düzenlemelidirler.

Ölçekler: Depresyon eğilimleri, anksiyete düzeyleri, dissosiyasyon eğilimleri ya da aile içi çatışma seviyeleri gibi çeşitli konularda bilgi sahibi olunabilmesi gayesi ile, sürece yeni başlayacak danışan(lar)dan Beck Depresyon Ölçeği, Kısa Semptom Ölçeği, Aile Değerlendirme Ölçeği, Çift Uyum Ölçeği, Olumsuz Çocukluk Yaşantıları Ölçeği gibi, hem bireysel hem de ilişkisel iyilik hallerini değerlendiren ölçekler doldurmaları istenebilir.

Çerçeve: Çevrim içi terapi yapılıyorken, yüz yüze terapiye kıyasla daha esnek şartlarda çalışıldığı düşünülmemelidir. Sınır konusunda evvelden zorluk yaşadığı bilinen danışanların, çevrim içi terapi söz konusu olduğunda çerçevenin varlığına duydukları gereksinim daha da artacaktır. Terapötik sürecin danışana sağlayacağı yararı maksimize etme motivasyonunu ön planda tutarak, terapi çalışmasının gerekliliklerini ve olmazsa olmazlarını danışana açıklamalı ve bu çerçeve olabildiğince sabit tutulmalıdır. Tıpkı yüz yüze yürütülen seanslarda olduğu gibi, sürecin nasıl yürütüleceği, zaman planlaması, ödemenin ne şekilde yapılacağı gibi konularda gerekli kontratın, henüz sürecin başında iken yapılması gerekir. Önceden çalışılmaya başlanmış danışanlarla seansları olabildiğince eski gün ve saat rutinlerinde sürdürmeye ve zorunlu haller dışında değişiklik yapmamaya itina gösterilmelidir. Danışanın anlaşılan zamanlama içinde haber vermeden seansa katılım göstermediği durumlarda, terapist ve danışan arasında daha önceden karşılıklı olarak belirlenmiş olan ödeme yükümlülükleri uygulanır. Bununla beraber, teknik sorunlar sebebiyle ya da terapistten kaynaklanan bir durum sebebiyle gerçekleştirilemeyen/tamamlanamayan seanslarda terapi ücreti alınmaz.

Gizlilik: Çevrim içi terapi seanslarına dair verilerin güvenle saklanması, tıpkı yüz yüze sürdürülen seanslarda da olduğu gibi, yüksek önem taşımaktadır. Terapist gizliliğin ve güvenliğin sağlanması adına, seans sırasında ve seans harici danışan hakkında aldığı notların saklanması noktasında yasal ve etik yükümlülüğe sahiptir.

- Terapist, danışana ait bilgileri gerek evde, gerekse sanal ortamda güvenli bir şekilde saklanıldığından emin olmalıdır. Dijital bilgiler, şifreli bilgisayarda şifreli bir dosyada, kağıt üzerindeki notlar ise kilitli bir dolapta saklanmalıdır.
- Seans esnasında hane içinde bulunan diğer aile üyelerinin seans içeriğine uzaktan tanıklık edebileceği ihtimaline karşı, görüşmeye katılmayan kişilerin seans içi gizliliğin gerekliliği hakkında danışanın bilgilendirilmesi ve mümkün olan düzenlemeleri yapması konusunda danışanlara rehberlik edilmesi gereklidir.
- Gizliliğin sağlanması noktasında danışan(lar) sorumluluk almaya teşvik edilmelidir. Aynı şekilde, terapi sürecinde verilebilecek bireysel ödevler (günlük tutmak, not almak, çizim yapmak vb.) ev içerisinde gerçekleşeceği ve yine hane içinde tutulacağı için, bireysel alan-sınır kavramlarına değinmek önemlidir.
- Bu gibi ödevleri bulundururken kendi mahremiyetini koruyabilme konusunda endişe taşıyan danışan(lar), bu dökümanları bilgisayarlarında şifreli olarak saklayabilirler. Bu yöntemin bir avantajı da, danışanın günlüğünden hangi parçaları paylaşmak istiyorsa bunları söze dökmesine gerek kalmadan, e-posta aracılığıyla terapisti ile paylaşabilmesi olacaktır.

Teknik Donanım: Seans sırasında yaşanabilecek teknik aksaklık olasılığını en aza indirmek için, teknik donanımın iyi hazırlanması ve danışanla bu konunun önceden konuşulması önemlidir.

- Güvenli bağlantı imkanı sunan uygulamaları kullanın. Gerekli durumlarda, çevrim içi platformun işleyişi hakkında danışana bilgi sağlayın.
- Bağlantı kalitesinin stabil olması için gerekli önlemleri alın ve başlamadan önce ses ve görüntü kalitesini kontrol edin.
- Teknik sorunların tedbire rağmen oluşabileceğini göz önüne alarak, seans öncesi ve sonrasında en az 10'ar dakikalık süre bırakın.
- Mümkün hallerde, seans gününden önce bağlantıyı test etmek için danışanla kısa bir görüşme yapın.
- Hem sizin danışanlarınızı, hem de onların sizi daha net görebilmeleri, hem de sözel olmayan ifadelerin de karşılıklı olarak takip edilebilmelerini kolaylaştırmak adına; akıllı telefon ya da tabletler yerine, kamera çözünürlükleri daha üst düzeyde olacak ve görüntünüzü daraltmadan karşıya verecek, sabit veya taşınabilir bir bilgisayar üzerinden bağlantı kurmaya özen gösterin.
- Bilgisayarınızın şarj düzeyinin yeterli seviyede olduğundan emin olun.
- Bilgisayarın ışığı ve sesi iyi olmalıdır; ekranı ise danışanınızı kolaylıkla, net bir şekilde görebileceğiniz büyüklükte olmalıdır. Kamera açısının yüzünüzü tamamen ve net bir şekilde gösterdiğinden emin olun. Ortam ışığını yüzünüze karşıdan almanız, yüzünüzün görüşme esnasında gölgede kalmasını engelleyecektir.
- Görüşmelerde gizliliği korumak adına hem terapistin hem de danışanın mikrofonlu bir kulaklık kullanması önerilir. İyi bir kulaklık kullandığınızdan emin olmalısınız. Bu hem mutlak gizliliğin sağlanması, hem de sesin iki yönlü iyi iletimi açısından yüksek önem taşır.
- Seans sırasında yaşanması olası teknik zorluklar hakkında, danışanlarla bu zorluklar henüz yaşanmadan konuşulmalı ve olası çözümler hakkında bilgilendirme yapılmalıdır. Bir kesinti durumunda yeniden nasıl bağlanılacağı, kesintinin devam etmesi durumunda başka hangi platforma geçiş yapılacağı, internetin kesilmesi durumunda telefon operatörünün internetinden faydalanılabileceği gibi bazı önemli detaylar, yapılması gerekli bu bilgilendirmeler arasında yer alır. Yaşanabilecek bu teknik zorlukların danışanda engellenme hissi yaratması mümkündür. Bundan dolayı terapistin bu gibi anlarda sakin kalabilmesi, terapötik atmosferin ve danışanların güven hissiyatının sürdürülebilirliği noktalarında yüksek önem arz etmektedir. Bu gibi anlarda sakinliğinizi koruyun. İhtiyaç hissederseniz, nefes egzersizi ya da grounding/topraklama gibi tekniklerle gevşeyin ve danışanınızın duruma dair duygu ve düşüncelerini paylaşması için alan açın.
- Çevrim içi seans yapmayı tercih etmeyen veya bunun için uygun imkanları yaratamayan danışanlara; ihtiyaç duymaları halinde telefon, e-posta gibi alternatif yollar ile terapi hizmeti almaları önerilebilir.

Danışanın Seans Alanı: Çevrim içi yürütülen seansların sessiz ve sakin bir ortamda gerçekleştirilmesi önemlidir. Danışanlara, imkanları mümkün kıldığı oranda bu gibi bir ortamı seans esnasında sağlamaları için rehberlik edilmelidir.

- Danışanlarla terapiyi gerçekleştirdikleri yere dair hissettiklerini ve düşüncelerini konuşun.
- Bu mekanın güvenli bir alana dönüştürülmesi adına, aile fertlerinin hem bireysel hem de bir bütün olarak neler yapabileceğine dair fikirleri alın.
- Çalışmanın daha verimli ilerleyebilmesi için uygulanabilir olduğu durumlarda danışanlarınızın da buldukları yerleri sabit tutmalarını önerin.
- Bilgisayardaki ya da seansa bağlanılan aygıttaki dikkat dağıtabilecek bildirimlerin, uyarıların vs. kapatılmasının, çalışmanın verimliliği açısından önemine değinin.
- Çift ve aile terapisi seanslarında her üyenin görünür ve duyulabilir olduğundan emin olun. Gerekirse ilk seansın bir kısmını uygun bir açı ve alan oluşturmaya ayırın ve danışanlarınıza bunun süreç için neden önemli olduğunu anlatın. Onların hem bedensel olarak rahat hissettikleri, hem de sizin açınızdan duyulabilir ve görülebilir oldukları bir açı yakaladığınızdan emin olduktan sonra, takip eden seanslara da bu şekilde devam edebilirsiniz.
- Aynı ortamdaki bağlanıyor olsalar bile, fiziken partneriyle o yakınlıkta bulunmayı tercih etmeyen danışanlarla; ayrı ayrı aygıtlardan seansa bağlanma seçeneklerinin de olduğu bilgisini paylaşın.
- Ebeveyn/çift görüşmelerinin aksamadan işleyebilmesi için, çocukların uykuda/derste olduğu saatler arasından seçim yapabilir ya da çocuğa bakım veren başka birinin daha evde olmasının mümkün olup olmadığı araştırılabilir.
- Çiftlerin seans esnasındaki oturma düzenlerinin belirlenmesinde, terapistin teorik yönelimi ve seans akışı içinde bulunulan durum etkilidir. Çiftin oturma düzeni iletişimleri hakkında terapistte bilgi verebileceği için, başkaca bir gereklilik olmadıkça oturma düzeni onların tercihine bırakılır. Çift, terapist tarafından bir bütün olarak görülmek isteniyorsa, tek bir kamera ve bilgisayardan seansa bağlanmaları, aralarında iletişim kurmaları isteniyorsa ise birbirlerine dönük oturmaları istenebilir. Yüz ifadelerini ve mimiklerini gözlemleyebilmek adına, kameraya yakın oturmaları istenebilir. Bu durumda, sağlanacak bedensel ipuçlarını kaçırmamaya özellikle dikkat edilmelidir.

Terapistin Seans Alanı: Terapist, ancak üçüncü kişilerin müdahalesi, dışarıdan gelebilecek sesler vb. gibi durumlarla seansın bölünmemesi için gerekli tüm tedbirleri aldıktan sonra seansa başlamalıdır. Seanslar mümkün olduğunca hep aynı alanda sürdürülmeye çalışılmalı ve ekran açısının da aynı kalmasına özen gösterilmelidir. Bu devamlılık, çevrim içi terapinin kapsayıcılığını arttıracaktır. Seanslara bağlanacağınız odanın, terapi atmosferi için uygun düzende olmasına özen gösterin. Evin mutfağı ya da yatak odası gibi alanlar, terapi seansı yürütmek için uygun ortamlar değildir. Bulduğunuz oda, oturduğunuz yer ve aydınlatma gibi ortam koşulları, yüz yüze seansların geçmişte aynı danışana sağladığı koşulları

sağlamalıdır. Kendi kişisel alanınızdan bilgilerin fazlaca görünür olduğu ya da dağınıklık içeren arka fon, dikkat dağıtıcı yönüyle terapi sürecini şüphesiz olumsuz etkileyecektir. Terapistin giysi seçimi, yüz yüze terapi seanslarından farklı olmamalıdır. Terapist çevrim içi süreci yürütürken, tıpkı terapi odasında olduğu şekli ile; giyim, tavır ve öz bakım gibi konularda iş disiplini sürdürmelidir.

Online Terapiyi Danışanla Konuşmak: İlk seansa çevrim içi terapiye geçiş süreci hakkında konuşularak başlanması önerilir. Danışanlarınız ile, ekran aracılığı ile bir araya gelmenin anlamı, etkileri, düşündürdükleri ve hissettirdikleri üzerinde konuşabilirsiniz. Teknolojik aksaklıklar, sadece aksaklık olabilecekleri gibi, danışanın size farklı yolla iletmek istediği mesajları taşıyor da olabilirler. Bu durum terapide aktarılan içerikten önce, sürecin işleyişine odaklanan çift ve aile terapistleri olarak, neler olduğunu farklı bir gözle izlemek ve yorumlamakta bizler için aydınlatıcı olabilir. Ekran aracılığıyla danışanlar ile bir araya gelmek, terapistlerde ‘Danışanları tutabiliyor muyum’, ‘Yeterince iyi kapsayabiliyor muyum’ gibi kaygılara neden olabilir. Bu kaygıların baskıcı gücü ile, seanslarda daha aktif rol alma eğilimine girebilirler. Terapistler çiftler ve aileler ile çalışırken, gerçekleştirilmek istenenin her bireyin kendi sesini bulmasına aracı olmak ve bireylerin birbirlerini anlamalarını güçleştiren ilişki dinamikleri fark etmelerini sağlamak olduğunu akılda tutarak, gereğinden fazla aktif olmaktan kaçınmalıdırlar. Ancak bu tutumla danışanlarına keşif yapabilecekleri özgürlük sahasını sunabilirler.

Terapistin Çevrim İçi Sürece Hazırlığı: Evlerimiz içinde birçok rolü birbirinin peşi sıra deneyimlemekteyiz. Evimizin rahatlığına kendimizi bıraktığımız; derse bağlandığımızda öğrenci olduğumuz, terapistimize bağlandığımızda danışan olduğumuz ve kendi danışanlarımız ile terapist olarak seans yürüttüğümüz roller arasında seri geçişler yaparken, o kesitteki rolümüze adaptasyon sağlamak konusunda ara ara zorluklar yaşayabiliriz. Bu zorlukları hafifletecek bazı önlemler alabiliriz.

- Terapistin kendini gerek öz bakım ve giyimiyle dış görünüm olarak, gerekse seans ve süpervizyon notlarını gözden geçirerek iç dünya anlamında seansa önceden hazırlaması önemlidir. Seanslardan önce belirli rutinlerle zihnini seansa hazırlaması, eğer seansları evden yapıyorsa özel alandan profesyonel alana geçişini destekleyen işaretler kullanması yardımcı olabilir.
- Seansa başlamadan önce kendinize birkaç dakika tanının ve zihninizdeki meşguliyetleri, bedensel gerginliğinizi dindirerek; sadece ve ancak danışanınıza odaklanabileceğiniz bir zemin yaratmak için kendinizi “şimdi ve burada”ya getirmeye çalışın. Seansa 5 dakika kaldığında bilgisayar, şarj vs. tüm kontrollerinizi yapmış olarak hazır bulunun. İlk seans için danışan belki birkaç dakika erken arayabilir, kullandığınız saatler arasında dakika farkları olabilir. Seansın başladığı saati göz önünde bulundurarak seans bitişini belirleyebilirsiniz, 1-2 dakikalık oynamalar olabilir.

Çevrim İçi Terapi Sırasında Yaşanabilecek Olası Zorluklar ve Müdahale Önerileri

- Danışanların ve terapistin aynı odada bulunmuyor oluşu, danışanların bazı bedensel ifadelerini gözlemlemekte kısıtlılık yaratabilmektedir. Bu noktada ekranın bize sağladığı verileri dikkatle incelemek; danışanların ses tonu, yüz ifadeleri ve görebildiğimiz beden dilini dikkatle izlemek yardımcı olacaktır.
- Danışanlarla uyumlanmak noktasında terapist ve danışan seanslar ilerledikçe daha fazla beceri ve alışkanlık kazanacaktır. Terapist, çevrim içi seansları sürdürdükçe bu noktada yaşanan olası zorlukları öngörmekte ve bunlara çözüm üretmekte pratiklik kazanacaktır. Bu süreçte terapistin dinleme becerilerinin ve empatik tutumunun önemi artmaktadır.
- Çift ve aile seanslarında yaşanabilecek tartışmalar veya duygusal yoğunluğu yüksek, kaotik anlar sırasında;
 - Sözel müdahalelerinizi sıklaştırmak, ses tonunuzu ve beden dilinizi (örneğin ellerinizi) daha aktif kullanmak yardımcı olacaktır.
 - Seans başında danışanlarla çatışma anına nasıl müdahale edeceğiniz konusunda bir anlaşma yapın. Onlara çevrim içi seansların sınırlamalarını, kurallarını hatırlatın. Daha en başından, gerektiğinde müdahale edeceğiniz konusunda danışanlarınızı bilgilendirin.
 - Aile yapısını gözlemledikten sonra, gerekli görürseniz, fertlerin birbirlerinin sözlerini kesmemeleri adına bir obje belirleyin ve yalnızca o objeyi tutan kişinin konuşabilmesi gibi bir kural oluşturun.
 - Aileler ve özellikle çiftlerin bir konu hakkında konuşurken tartışmaları şiddetleniyorsa, seansın ardından ne yapacaklarını belirleyin. Bir sonraki seansa kadar gerekirse konunun bir daha açılmamasını sağlayacak terapötik müdahalelerde bulunun.
 - Tartışmaların/yoğun duygulanımın arttığı anlarda danışanlarınıza, tıpkı terapi odasında olduğu gibi, regüle olmalarına yardımcı olacak etkinliklere dair yönergeler verin (nefes egzersizi, kas egzersizi, grounding, bedene dönmek, güvenli yer egzersizi, içeriğe değil sürece odaklanmak, liste yapmak, gibi)
- Dissosiyasyon görüldüğü anlarda;
 - Danışanlarınızın yeniden bedenlerine dönmelerini sağlayın. Dissosiyasyonu tanımlamak, hareket etmelerini istemek (ayağa kalk, kollarını sık, parmaklarını oynat gibi), 'şimdi ve burada'ya dönmelerine yardımcı olabilmek adına buldukları odadan belirli bir renkte üç objeyi söylemelerini istemek, daha önce odada hiç fark etmedikleri bir objeyi bulmalarını istemek gibi müdahaleler, danışanların yeniden regüle olmalarına yardımcı olacaktır.
 - Dissosiyasyon ihtimalinin yüksek olduğu danışanlarda ve ilişkideki çatışmanın çok yüksek olduğu çift/ailelerde, sürecin bireysel görüşmelerle sürdürülmesi; zorlayıcılığı yüksek temalar yerine öncelikle danışanın kaynakları hakkında konuşulması önerilir.

- Çevrim içi seanslarda danışanın bedenini tam olarak gözlemleyemeyeceğiniz için, danışanınızdan kendi bedenine odaklanmasını ve bir değişiklik deneyimlese bunu sizinle paylaşmasını isteyebilirsiniz. Değişiklik olarak neler kastettiğinizi daha açık bir şekilde ifade edebilir, gerekirse ona göndermek üzere bir “Menü” hazırlayıp, bedensel farkındalığını geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz.
- Özellikle risk grubunda olan çiftler ve ailelerle yürütülen çalışmalarda, acil durumlarda irtibata geçilecek kişilerin ve kurumların belirlenmesi önem taşımaktadır. Acil müdahale gerektiren durumlarda uygulamaya konacak bir planın hazır olması önemlidir.
 - Seans sırasında yaşanabilecek olası kendine/başkasına zarar verme girişimi, durdurulamayan tartışma, dissosiyasyon gibi riskli durumlarda danışanların sürecin başında vermiş olduğu acil durumda aranacak kişi(ler) ile irtibata geçilmelidir. Gerekli durumlarda emniyet güçleri veya sağlık birimleri, danışanın ev adresine yönlendirilmelidir.
- Yüksek risk teşkil eden danışanlarla yürütülen çalışmalarda stabilizasyon becerileri, aile ve çift ilişkisinde güvenin inşa edilmesine yönelik müdahaleler, gerekli durumlarda başvurulmak üzere acil eylem planının oluşturulması, psikoeğitim, kaynak geliştirme ve çözüm odaklı müdahalelerin önceliklendirilmesi gerekmektedir.
- Danışanlarınızın bu gibi yüksek uyarım alanına çıktığını veya dissosiyasyon eğiliminde olduğunu erken dönemde fark etmeniz ve duruma müdahalenizi erken evrede yapmanız, hem danışanlarınız hem de sizin için koruyucu olacaktır.

Çevrim İçi Çift ve Aile Terapisi Sürecinde Ortaya Çıkabilecek Bazı Dinamikler

- Çevrim içi terapide hem terapist hem danışan, yeni bir iletişim modelinin içerisinde olduklarının farkında olmalıdırlar.
- Çevrim içi terapide yaşanan sessizlikler, bağlantı sorunlarına işaret ediyor olabilir. Bağlantı sorunu nedeniyle olsun olmasın, uzun süren sessizlikleri ele alırken gözden kaçırılmaması gereken bir nokta; bu sessizliklerin yarattığı sembolik anlamdır: Sessizlikler, çiftin veya aile bireylerinin terkedilme ve reddedilme korkularını tetikleyebilir. Ekran aracılığı ile yürütülen aile seanslarında güvenli, aynalayan – yansıtan terapötik ilişkilene için terapistler, ekranda neyin değiştiğini, sessizlik süresince aile bireyleri tarafından hangi kırılmalıkların deneyimlenmiş olabileceğini ve bu durumun hangi riskleri içerdiği üzerine düşünmelidirler.
- Çevrim içi terapinin; çerçevenin kurulmasını ve korunmasını zorlaştırabileceği, ilişkisel yakınlığı azaltabileceği, seansın farklı sebeplerle aniden sonlanabileceği, terapistin ofisindeki gibi bir odada izole olunmadığı için arka planda akan hayatın seansın seyrini etkileyebileceği akılda bulundurulmalıdır. Öte yandan bazı danışanlar bu terapi modelinde kendilerini daha rahat hissedebilirler ve bunun getirisi olarak süreç

içerisinde daha hızlı yol alabilirler. Yüz yüze terapi seansına gelmekte isteksiz olan aile üyelerinin terapiye katılmakta daha istekli olmalarına yol açabilir. Örneğin bazı ergenler, kendileri için zor duyguları başkasına ait bir alanda açmakta zorlanırken, kendine ait alanın getirdiği güven duygusuyla daha fazla açabilirler. Teknoloji ve dijital ortamın kendileri için aşına olması da onları rahat hissettirebilir. Çevrim içi terapi, aynı zamanda terapistin ailenin ev ortamı hakkında kısmi de olsa fikir edinebilmesini sağladığından, bazı yapısal müdahaleler efektif bir şekilde kullanılabilir: Örneğin, ebeveynlere seans sırasında sınır ve yapıya dair çeşitli yönergeler verilebilir (“Şimdi sizden çocuklarınıza 15 dakika boyunca odaya girmemeleri gerektiğini söylemenizi ve kapıyı kapatmanızı isteyeceğim”).

Teknoloji ve Aile Dinamikleri:

- Dijital dünyanın içine doğan ergenler ve çocuklar ile dijital dünya ile daha sınırlı paylaşımı olan ebeveynler ve üst jenerasyonun deneyim farklarına odaklanabilirsiniz. Bu alana hakim ve tanıdık olan kısmın dijital kimlikleri daha gelişmiş olabileceği için daha girişken ve yönlendirici bir noktada bulunabilirler. Bu durumu, güç-kontrol-kaynak vs. gibi ailenin getirdiği temalar ve ailenin dinamiklerini göz önünde bulundurarak aktif bir müdahale alanı olarak kullanabilirsiniz. Çevrim içi terapi deneyimi ile, aile içerisinde kuşaklararası öğrenme ve paylaşma alanı desteklenebilir.
- İçerisinden geçtiğimiz günlerde etkileşimlerin ekran üzerinden dönmeye başlaması ile teknolojiye dair konulan eski sınırlar tekrardan aile ile birlikte gözden geçirilebilir. Tüm aile bireylerinin teknolojiyi daha fazla kullanmaya başlamasıyla yeni kurallar konabilir.
- Çocuklar ve ergenlerin çevrim içi oyunlarda kullandıkları avatar resimleri hakkında konuşmak, resmin detaylarını öğrenmek, anlamını sorgulamak çocuk ve ergenlerin içsel ve dışsal koşulların sınırlaması olmadan fantezilerine dair bize bilgi sunmalarına aracı olur. Çocuk ve ergenler ile yapılan seanslarda oynadıkları oyunlar üzerine yoğun bir şekilde konuşmanın terapinin başındaki kurulan güveni ve oyun alanını arttırdığı gözlenmektedir.

ÇEVİRİM İÇİ TERAPİDE BİREY, ÇİFT VE AİLELERLE SİSTEMİK MÜDAHALELER

- **Terapötik ilişki:** Terapötik ilişkinin kurulması ve sürdürülmesi için gerekli olan temel terapi müdahaleleri -empatik dinleme, aynalama, beden ifadesi ve ses tonunun kullanımı- çevrim içi terapi sürecinde de temel müdahaleleri oluşturmakta; hatta ekran üzerinden yürütülen süreçte, 'paylaşılan ortak mekan' eksikliğinin tamamlanması noktasında, eskisine göre daha da önem kazanmaktadırlar. Bu sebeple bu platformda yürütülen seanslarda dinleme, aynalama, beden dilinin ve ses tonunun kullanımının önemi ve değeri göz ardı edilmemeli, terapötik işbirliğinin korunması için onlardan tüm süreç boyunca faydalanılmalıdır.
- **Kaynakları hatırlatma ve pekiştirme:** Pandemi gibi zorlu hayat olaylarında deneyimlenen belirsizlik ve kontrol kaybı, danışanların sahip oldukları kaynakları yeniden gözden geçirmelerini ve bu kaynakların desteklenmesini önemli hale getirmektedir. Bu sebeple çevrim içi terapi sürecinde danışanların sahip oldukları kaynaklar üzerinde dikkatle durulması, bu kaynakların neden önemli olduğunun gerekli durumlarda açıklanması ve mevcutlara eklenebilecek yeni kaynakların araştırılması faydalı olacaktır.
- **Beden odaklı egzersizler:** Tıpkı kaynakların araştırılması ve pekiştirilmesi gibi, belirsizlik, kontrol kaybı ve bilgi eksikliğinin yoğun olarak deneyimlendiği zamanlarda, danışanların bedensel duyularına çevrim içi terapi sürecinde daha fazla alan açmak gerekecektir. Bu, hem danışanlara yaşadıkları olası zorlanmalarla baş etme süreçlerinde; hem de terapistlere çevrim içi terapi seanslarında gözlemlenmekte zorlandıkları beden ifadelerini takip edebilmelerinde yardımcı olacaktır. Beden odaklı egzersizler sırasında ekranın ve sesin efektif kullanımı, egzersiz sırasında terapistin danışana beden ve ses ifadeleri ile uyumlanması, danışanın o anki duyularını öğrenmek adına -gerek görülürse- yüz yüze yapılan seanslara kıyasla daha sık soru sorulması, önemli noktalar arasındadır. Bununla beraber terapist uygun görüyorsa, egzersizler için kendi sesini kaydedip danışanların seans sonrasında kullanmalarını teşvik edebilir veya güvendiği yazılı ve görsel materyalleri danışanla paylaşabilir.
- **Etkileşimsel müdahaleler:** Aileler ve çiftlerle yürütülen seanslarda gözetilmesi gereken bir diğer husus, danışanların sürekli sadece ekrana bakmalarının ve beden ifadelerinin kısıtlanmasının önüne geçecek müdahalelerdir. Yüz yüze seanslarda olduğu gibi, danışanların aralarındaki etkileşimi güçlendirecek bazı müdahalelerde bulunulabilir:
 - **Enactments (Canlandırma):** Çevrim içi terapi sürecinde danışanların geçmişte yaşadıkları bir olayı seans odasında role bürünerek yeniden canlandırmaları istenebilir. Örneğin; bir çift ya da aileden en son kavga anlarını anlatmalarını değil de o an yaşanan şekilde o kavgayı canlandırmalarını istemek, yüz yüze yapılan seanslarda olduğu gibi, çevrim içi seanslarda da kullanılabilir müdahalelerden biridir.

- Rol Değişimi: Danışanların birbirleri yerine geçerek bir canlandırma ya da yeniden canlandırma uygulaması istenebilir, örneğin; “En son tartışmanızı birbirinizin yerine geçerek canlandırabilir misiniz?”
- Yer Değişimi: Aralarındaki etkileşimi düzenlemek amacıyla, danışanların oturma yerlerini düzenlemek istenebilir, örneğin; çiftten oturdukları sandalyeleri birbirlerine yaklaştırmalarını ya da birbirlerine döndürmelerini istemek gibi, ya da eş alt sistemini yakınlaştırmak amacıyla anne babanın yan yana gelecek şekilde oturma yerlerini değiştirmelerini isteyebiliriz.
- Konuşurken birbirine yöneltme: Danışanların aralarındaki etkileşimi arttıracak şekilde birbirleri hakkındaki konuşmaları muhataplarına yöneltme, örneğin; “Odan konusundaki rahatsızlığını annene burada doğrudan anlatabilir misin?” veya “Bunu eşinize dönük şekilde anlatabilir misiniz?”
- Göz göze baktırma: Danışanların göz göze bakmaları sözlü ya da sözsüz şekilde aralarındaki etkileşimi arttırmaya yönelik kullanılabilir. Bu müdahaleler için bilgisayarın danışanların kucağında olmaması, rahat hareket imkanı sağlayacak şekilde bir masanın üzerinde durması tercih edilir.
- **Yavaşlatma**: Terapi odasında yapılan seanslar esnasında çoğunlukla duygu düzenlemeyi ya da vurgulamayı amaçlayarak danışanların etkileşimini yavaşlatmak, çevrim içi terapi sürecinde mekan birlikteliğinin kaybıyla, artan önem kazanmaktadır. Bu sebeple danışanların duygu regülasyonunda zorluk yaşadığı veya iletişim engellerinin arttığı anlarda, yavaşlatma müdahalelerinin erken aşamalarda kullanılması faydalı olacaktır. Yavaşlatma müdahalelerinde “Bir dakika sizi durduracağım, aynı anda konuştuğunuzda anlamam zorlaşıyor, bu konu her biriniz için çok önemli görünüyor ve iyi anladığımdan emin olmak istiyorum.” gibi ifadeler kullanılarak danışanlar uygun aralıkta kalmayı sürdürmeye davet edilir. Aynı zamanda duygu regülasyonunun sağlanması için yine bir müdahale aracı olarak eşlerin birbirini desteklemesi, ebeveynin çocuğu desteklemesi istenebilir.
- Çevrim içi görüşmeler sırasında yüz ifadelerine ve bakışlara odaklanmak danışanın bedenine dair görüşümüz kısıtlı olduğu için daha da önem kazanır. Ses, konuşma ve yüz ifadesi çevrim içi seanslarda kullanılan temel araçlardır.
 - Sesinizin prozodisini, tonunu, perdesini ve düzeyini danışanlarınızın uyarım seviyesini düzenlemek için kullanabilirsiniz. Uyarım ve duygulanım seviyesi çok düşük bir danışanla görüşme yaparken önce onun uyarım seviyesiyle daha düşük bir tondan başlayıp yavaş yavaş daha yüksek, ritmik, hızlı ve enerjik bir sesle konuşmaya geçişiniz danışanın uyarım seviyesini de yavaş yavaş yükseltecektir. Aynı şekilde çatışma nedeniyle duygusal uyarım seviyesi çok yükselmiş bir çiftle çalışırken sesinizin tonunu, ritmini ve şiddetini yavaş yavaş düşürmek çiftin duygulanım seviyesini de düzenleyerek yavaşlamalarına yardımcı olacaktır.

- Video doğal olarak çiftin sizi açıkça görme yeteneğini azalttığından, tehdit edici olarak algılanma olasılığınız daha yüksektir. Video oturumları sırasında tarafsız, arkadaşıca bir yüz ifadesine sahip olmak, özellikle çiftinizi daha da düzenleyecek olan yararlı ve tehdit edici olmayan bir deneyim yaşamanıza izin verir.
- **Duyguyu açığa çıkarma ve yükseltme/Duyguyu fark etme ve ifade etme:** Yüz yüze yürütülen seanslarda olduğu gibi, çevrim içi terapi sürecinde de bireyler, çiftler ve ailelerle çalışırken kullanılması mümkün müdahale araçlarından biri de danışanların duygularına dair farkındalıklarını geliştirmek ve onlara ifade alanı sunmaktır. Bunun için, birçok farklı terapi ekolünün sunduğu farklı yollar izlenebilir. Danışanların getirdikleri deneyimler veya seans sırasındaki interaksyonlar aracılığıyla danışanların birincil ve ikincil duygularına yönelik sorular sorulabilir; yaşantısal müdahaleler aracılığıyla duygu görünür kılınabilir. Bu süreçte danışanların beden ifadelerinin dikkatle takip edilmesi, çift ve ailelerle yürütülen seanslarda bu ifadelerin diğer üyelere etkisinin gözlemlenmesi ve seansta bu konu üzerine konuşulması önem kazanacaktır. Terapist ekran aracılığıyla her ne kadar danışanların bedeninin bütün ifadesini takip edemiyor olsa da, yüz ifadelerini yakından gözlemlemesi bu eksikliği telafi için iyi bir olanak olarak değerlendirilebilir.
- **Çocuklardan co-terapist olarak destek alma ve süreci yönetmekte onlara sorumluluk verme:** Çevrim içi terapi sürecinde müdahaleler, bu platforma uyumlandırılabilir. Örneğin, bir sonraki seansın uygulaması için ihtiyaç duyulan materyallerin düzenlenmesini, tüm aile için çocukların ayarlaması istenebilir.
- **Dışa vurumsal müdahaleler:** Seans sırasında gerçekleştirilmeye ihtiyaç duyulabilecek değişikliklere dair önceden hazırlık imkanı sunulabilmesi adına, başlangıçta o seansa yönelik bir hedefin olması önemlidir. Eğer bir seansta uygulama kullanmayı planladıysak, öncesinde bunun için gereken teknik donanımı, yüz yüze yapılan seanslardan farklı olarak, terapistlerin değil danışanların sağlaması gerekir. Seans odasında birlikte bulunmadığımız için bunu kendilerine danışarak kontrol etmemiz yararlı olacaktır. Örneğin; “Bir sonraki seansta yanınızda 2 beyaz kağıt ve 4 farklı renkte kalem/boya buldurmanız mümkün mü?”. Kısıtlı koşulları göz önünde bulundurarak alternatifler sunmamız da hem uygulamaları gerçekleştirebilmek hem de terapötik işbirliğini güçlendirmek adına yararlı olacaktır. Örneğin; “Oyun hamurunuz yoksa pamuk kullanabiliriz. Eğer hiçbiri mümkün değilse, her birinizin kendi yanında birer küçük yastık buldurmasını rica edeceğim.” Duyguyu işlemek amacıyla, aile ağacı çizdirmek, aile resmi çizdirmek, kinetik aile resmi çizdirmek vb. uygulamalar, dışa vurumsal müdahaleler içinde kendilerine yer bulurlar. Oyuncaklı aile ağacı uygulaması yaptırılırken, danışanlardan aralarındaki ilişkiyi evden bir objeyle temsil etmelerini isteyebiliriz. Bunların yanında, ekran paylaşımı aracılığıyla genogram çalışması yapılabilir. Danışanın odasında bulunan nesnelere seans

içerisinde konuşulan aile, arkadaş vb kişilerin simgelenmesini istemek ve rol değiştirme yoluyla hipotetik ya da güncel bir problem üzerine nesnelere danışan aracılığıyla konuşturulması; mevcut döngüleri anlamak ve danışanın mentalizasyon becerilerini geliştirmek için kullanışlı olabilir.

- **Boş sandalye:** Danışanın seans esnasında orada bulunmayan birini veya dışsallaştırma müdahalesi yardımıyla yaşanan herhangi bir zorluğu, semptomu, taraflarından birini vb. boş bir sandalyeye/danışanın bulunduğu ortamda uygun bulunduğu bir yere oturtması ve onunla konuşması istenebilir. Terapistin, bu süreci soruları ve yorumlarıyla yüz yüze yapılan seanslarda olduğundan daha sık desteklemesi gerekebilir, danışanın duygu-beden ifadelerini dikkatle takip etmesi önemlidir. Bununla beraber çevrim içi platformun sağladığı avantajlar gözetilerek, örneğin ekran paylaşımı özelliği kullanılarak, fotoğraf paylaşımı ile danışandan fotoğrafa bakarak konuşması da istenebilir.
- **Psikoeğitim:** Psikoeğitim, normalizasyon ve danışanların kendi kaynaklarını nasıl kullanabileceklerine dair yol haritası çizen her tür müdahale özellikle bu dönemde yüksek duygulanım, çatışma ve dissosiyasyon riskinin bulunduğu danışanlarla yapılan çevrim içi görüşmeler için idealdir. Bu durum bir terapistten çok danışman ya da yaşam koçu gibi hissetmenize neden olabilir. Bu çalışma şekli terapist olarak size uygun olmasa da içinde bulunduğumuz koşullara uyum sağlamanın ve danışanın iyi oluşunu gözeterek hareket etmenin önceliğimiz olduğunu ve bu sürecin geçici bir kriz durumu olduğunu akılda tutmak yardımcı olabilir.

“Hepimiz için yeni ve belirsiz olan bu süreç her şeyi olduğu gibi terapötik ilişkileri de etkiledi. Tüm terapistler etik sınırları gözeterek çerçevelerinde esnekliğe gitti, yaratıcılıklarının sınırlarını zorladı. Yaşanan tüm olumsuz deneyimlere rağmen bu dönemin bu gibi büyütücü taraflarını danışanlarımız, kendimiz ve ilişkilerimiz için görüp kucaklayabilmek herkes için temennimiz olacaktır. Burada yazmasa da sizler danışanlarınızla ilişkinize faydası olan birçok farklı yöntem, teknik ya da müdahale kullanıyor olabilirsiniz. Bizler bu kılavuzu hazırlarken çift ve aile terapisti olarak çevrim içi çalışmaya dair halihazırda var olan literatürü Covid-19 pandemisi ile yeni oluşmakta olan literatürle birleştirdik, ortaya çıkanları da kendi deneyim ve bilgilerimizde harmanladık. Umuyoruz ki bu kılavuz, pandemi veya başka nedenlerle çevrim içi çalışmayı tercih eden tüm çift ve aile terapistlerine rehber olacaktır.”