

Выход из терапии – сохранение баланса



Полина Ефремова

психолог, базовый тренер по позитивной психотерапии,
член WAPP Advisory Team

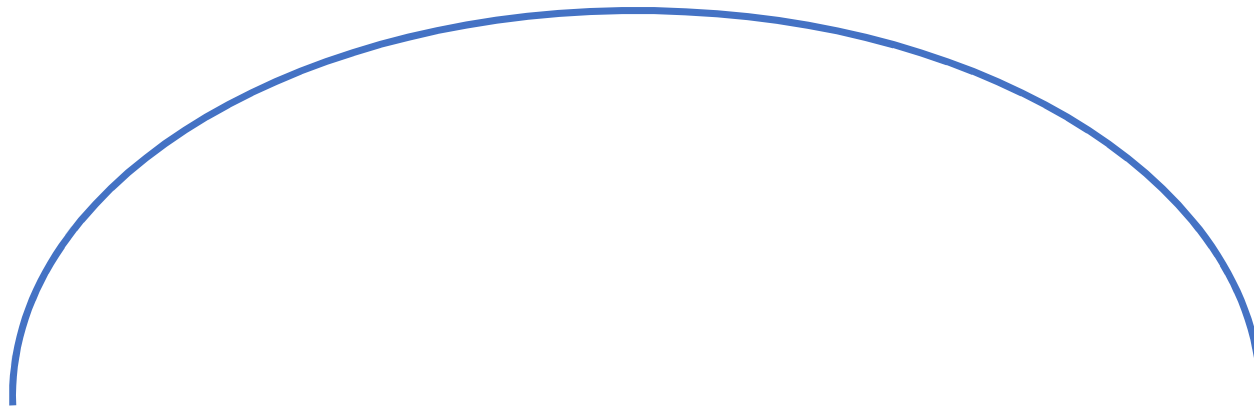
Причины выхода клиента из терапии

- Прерывание терапии психологом
- Прерывание терапии клиентом
- Окончание терапии



Три стадии взаимодействия

Дифференциация



Зависимость

Отделение

Прерывание терапии психологом

- Передача клиента другому психологу в связи с собственными ограничениями в работе с клиентом;
- «Слив» клиента (принуждение клиента к уходу специфическим поведением);
- Бросание клиента (отказ от работы после нескольких сессий без предложения альтернатив);
- Попытки «выставить клиента за дверь», когда психолог считает, что клиенту уже пора заканчивать терапию.



Опасности прерывания терапии со стороны психолога

- Ретравматизация - «чувство брошенности» у клиента
- Снижение самооценки клиента – давление на «идеал»
- Снижение доверия клиента к психологам
- Ухудшение репутации психолога
- Усиление зависимости клиента



Как уберечь клиента от лишних метаний, а себя – от испорченной репутации?

- Обозначаем зону своей компетентности
- Выясняем заранее проблему клиента (по телефону, в письме), чтобы сопоставить с зоной компетентности.
- Предупреждаем о возможности передачи и обозначаем срок (далее – работаем с обозначенной темой и берем супервизии)
- Обрастаем профессиональными контактами

Как не дать себе «слить» клиента?

- Что самое трудное для меня с этим клиентом?
- В какие моменты с клиентом я чувствую гнев / страх / презрение и т.д.?
- Бывает ли, что клиент начинает оправдываться? Что я для этого делаю?
- Как давно я последний раз был на супервизии? 😊



Как не вытолкнуть клиента из терапии, а подготовить к самопомощи?

- Почему я считаю, что клиент уже может обойтись без меня? По каким признакам я это понял?
- Зачем клиенту терапия сейчас? Что он получает от неё?
- Как я отношусь к сроку нашей терапии?
- Как я отношусь к прогрессу, сделанному клиентом?
- Изменились ли у меня условия и обстоятельства за время нашей работы?



Прерывание терапии клиентом

- Уход после первой встречи
- Уход с середины терапии
 - сложная тема, поднятая в работе (страх, боль)
 - не выраженный гнев
 - демонстративный жест
 - давление родственников, упущенное психологом из виду
 - «нападение» психолога на ценности (в т.ч., на зависимость)



Уход после первой встречи

- Около 30% пришедших не совпадут с Вами характерами или просто не готовы работать, пришли «за чудом»



Уход с середины терапии. Сложные темы

«Думаю, мне стало лучше», «Хочу взять тайм-аут, проветрить голову».

Признаки:

- вы вышли на особенно непростую тему на предыдущих сессиях, было видно, с каким трудом она дается клиенту
- на предыдущей сессии клиент был полон энтузиазма продолжать, но «вдруг» передумал работать дальше



Сложные темы

Что делаем?

- Выражаем беспокойство о клиенте
- Обозначаем, что заметили, как сложна была предыдущая встреча или как резко изменилось настроение клиента
- Говорим о страхах



Уход с середины терапии. Невыраженный гнев

«Я очень боюсь тебя задеть. Но я больше не вернусь в терапию.

Мне некомфортно»

Признаки:

- Клиент натянуто сообщает, что у него всё хорошо;
- Клиент невербально демонстрирует злость, но дает нейтральное вербальное послание об окончании терапии
- Клиент в общих чертах упоминает своё недовольство



Невыраженный гнев

Что делаем?

- Даем клиенту возможность больше рассказать о своей злости
- Просим прощения за то, что причинило клиенту боль
- Избегаем доказательств того, что «всё не так и я прав»



Уход с середины терапии. Демонстративный жест

«Я так и знала, мне уже ничто не поможет», «Вы просто не можете меня понять! Никто не может!»

Признаки:

- Клиент оставляет много возможностей для ответа (например, делает это очно, прямо а консультации).
- Послания клиента звучат драматично.



Демонстративный жест

Что делаем?

- Не бросаемся «спасать» (да, уйдет, но всё равно бы ушёл)
- Проявляем равнодушие, узнаем, чего бы хотелось клиенту, чего ему не хватает (сочувствуем там, где запросы нереалистичны)



Уход с середины терапии. «Давление родственников»

Признаки:

- Неоднократные высказывания об обесценивании родственниками терапии
- Много неловкости в тексте прощания
- «Исчезновение» клиента

Не игнорируем эти высказывания!

Уход с середины терапии. Нападение психолога на ценности (даже когда это зависимость)

«Мне было стыдно признаться Вам, что я снова вступила в эти отношения. Вы бы разочаровались во мне: вся работа на смарку»

Признаки:

- Клиент начинает избегать важной темы, работа с которой сопровождалась конфронтацией
- Клиент «исчезает» (иногда временно)



Нападение психолога на ценности клиента

Что делаем?

- Проверяем свою позицию: не учительская ли она?
- Проверяем свою толерантность: как я отношусь к разным аспектам жизни клиента? Что считаю неправильным?





Проблемы с прощением

Что не дает нам отпустить клиента?

- Собственная зависимость (страх потери контакта, любви)
- Желание быть нужным (важность сохранения идеала, смысла)
- Собственные представления о том, когда можно считать клиента здоровым (нехватка доверия клиенту)
- Финансовый аспект



К слову о том, зачем психологу личная терапия

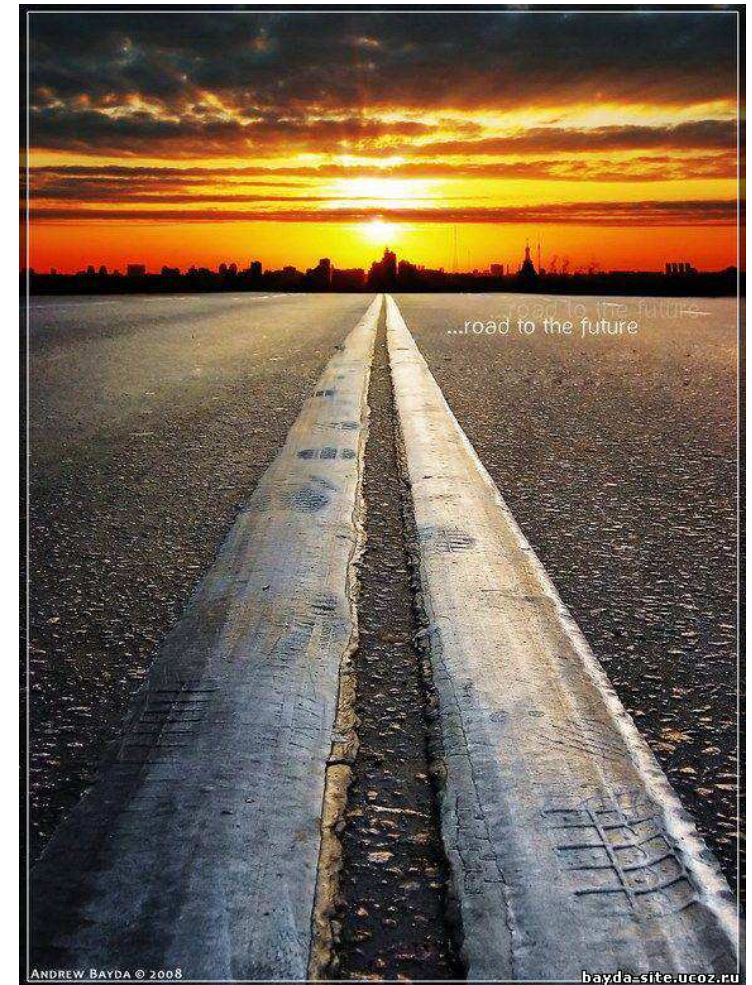
- Учимся самостоятельно удовлетворять свои первичные потребности.
- Помним о самой провисающей нашей первичной потребности (у меня доверие, а у вас?), челленджим и перепроверяем себя в этом месте каждый раз.
- Слушаем клиента.



Окончание терапии

Стадия «Расширение целей» как подготовка к прощанию.

- Даем клиенту всё больше ответственности за происходящее.
- Подчеркиваем аспекты, в которых он уже справляется без нас.
- Напоминаем о том, что терапия конечна, обсуждаем жизнь клиента после терапии.
- Разрешаем себе и клиенту поделиться эмоциями об окончании Вашей работы.



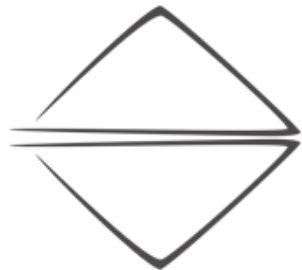
Расширение целей

Вопросы на пятой стадии:

- Что Вы будете делать, когда разрешите свои затруднения?
- Какие новые перспективы откроются?
- На что Вы будете тратить время и деньги, которые сейчас уходят на терапию?
- Кто в Вашем окружении будет Вашей дополнительной опорой?



Благодарю за внимание!



МОСКОВСКИЙ ЦЕНТР
ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

www.positum.net