

Этапы процесса психотерапии и прогноз перспектив

Этапы психотерапевтического процесса

Начальный этап -вхождение – (от 1 до 4 встреч)

- Сбор демографических данных;
- Сбор анамнеза, история возникшей проблемы, отношение клиента к проблеме;
- Получал ли клиент психотерапевтическую помощь? Был ли от нее результат?
- Здоровье. Принимает ли он какие-либо препараты?
- Семья, отношения в семье;
- Отношения с противоположным полом;
- История жизни;
- Чувства клиентов (эмоциональный дискомфорт, сопротивление)

Задачи психотерапевта

- Поддержка мотивации клиента;
- Разъяснение истинных (реалистичных) возможностей психологической помощи и коррекция нереалистичных ожиданий;
- Пробная постановка цели;
- Определение ориентационных сроков и результатов;
- Проработка, при необходимости, собственных затруднений, связанных с контр-переносом или возникающими проекциями.

Со стороны клиента этот этап может сопровождаться сомнениями и сопротивлением, проявляющимися в агрессивном, враждебном, или, напротив, зависимом отношении, сексуальном интересе, т. е. проявлении защит, препятствующих установлению доверительных рабочих отношений

Этапы психотерапевтического процесса

Этап действованиа и проживания психотерапевтической ситуации (работа с личностным материалом клиента: переживаниями, отношениями, чувствами, фантазиями, смыслами, ценностями)

Задачи психотерапевта на данном этапе:

Обеспечение эмоционального отреагирования;

- Прорабатывание и символическое удовлетворение фрустрированных потребностей;
- Создание условий для инсайта, личностной рефлексии и катарсиса;

Для клиента эта стадия характеризуется насыщенными переживаниями и обилием личностного материала. Критерием успешного прохождения этапа является спонтанно появляющееся чувство облегчения.

Этапы психотерапевтического процесса

Этап вхождения в новый опыт – стадия личностных трансформаций, формирование новых способов мышления, поведения и т.п., и строительство нового «Я» клиента, формирование новых целей, ценностей.

Задачи психотерапевта на данном этапе:

- Эмоциональная и экзистенциальная поддержка;
- Помощь в совладении с тревогой, страхами, которые вызваны изменениями, происходящими с клиентом;
- Проработка препятствий, блокировка действий клиента (реверс);

Со стороны клиента типична неуверенность в своих силах, эмоциональная лабильность –колебания от грусти к радости, страх предстоящей разлуки с психологом.

Этапы психотерапевтического процесса

Заключительный этап – этап вхождения в повседневность обогащенным новым опытом.

Задачи психотерапевта на рассматриваемом этапе:

Обозначение временных границ как травмирующей проблематики, так и терапевтического процесса

- Анализ элементов зависимости клиента от специалиста;
- Помощь в достижении самостоятельности, подведение итогов работы;

Для клиента ситуация трудна, так как происходит разрыв эмоционально-насыщенных отношений.

Факторы, обуславливающие эффективность психотерапии:

- Клиент физически и психически здоров;
- Возраст до 45 лет;
- Клиент осознает наличие проблемы и адекватно мотивирован на ее преодоление;
- Клиент не имел или имел положительный опыт работы с психологом;
- Адекватная самооценка и самоуважение, уровень притязаний;
- Клиент способен справляться со стрессом без регрессивных и репрессивных реакций;
- Благоприятные житейские обстоятельства;
- Психологическая проблема ситуативна, ее форма адекватна содержанию;
- Клиент - социально-зрелая личность.