GENERAL PSYCHOLOGY AND PSYCHOLOGY OF PERSONALITY

DOI https://doi.org/10.30525/978-9934-26-366-8-1

ANALYSIS OF THE PSYCHOTHERAPEUTIC PROCESS OF THE CLIENT

АНАЛІЗ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО ПРОЦЕСУ КЛІЄНТА

Akopian A. B.
Candidate of Psychological Sciences,
Senior Lecturer at the Department
of Differential Psychology
Odesa I. I. Mechnikov
National University
Odesa, Ukraine

Акопян А. Б.
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри
диференційної психології
Одеський національний університет
І. І. Мечникова
м. Одеса, Україна

Автор розглядає психотерапевтичний процес через статистичний аналіз даних власної практики, яка налічує 10 років, 269 клієнтів, 4900 годин. Запропоновані в досліджені критерії дозволяють вимірювати основні особливості терапевтичного процесу, її динаміку та результативність.

Критерії виміру психотерапії

І. **Тривалість терапії** – умовно можно розділити тривалість терапії на п’ять циклів, що дозволяють оцінити деякі особливості динаміки клієнта. Сегментація базується на статистичних групуваннях, які в подробицях наводяться в головному дослідженні автора.

1. **Фаза притирання** (до 5 сесій) – із статистики автора кожний другий *первинний клієнт* (який немає досвіду психотерапевтичного контакту) залишається в цій фазі або через те що отримав відповіді на свої запитання і йому цього достатньо, або через те що немає достатньої мотивації для подальшої роботи через власні обмеження або обмеження фахівця.

2. **Короткострокова терапія** (5–15 сесій) – хто з клієнтів затримався хоча б на 5 сесій, точно мають терапевтичний запит, і подальше питання, чи буде встановлено достатній для роботи *терапевтичний альянс* і чи достатньо в клієнта *мотивації на терапію*.

Зі статистики видно, що частка *зриву з терапії* в цій фазі дуже висока (75%).

3. **Середньострокова терапія** (15–40 сесій) – цей цикл слід розглядати як заглиблення короткострокової терапії, в якій продовжує міцніти *терапевтичний альянс* і вже можуть бути закриті більше терапевтичних завдань. Частка *зривів* клієнтів з терапії у цьому циклі майже вдвічі менше, ніж у попередньому (45%) – це означає, клієнти усвідомлюють цінність терапії (принаймні інтуїтивно).

4. **Тривала терапія** (40–100 сесій) – клієнт, який рік ходить на регулярну терапію, автоматично стає *тривалим клієнтом*. Тут частка зривів падає з 45% до 15% – це означає, що *терапевтичний альянс* із клієнтом в цей момент досягнутий максимальний. Також, на цей момент, досягається значний рівень *усвідомленості* клієнта, що дозволяє йому залишатися в терапії рівно стільки, скільки потрібно. Шляхом порівняльного аналізу портрета 25 клієнтів із цього циклу, з клієнтами з інших циклів, можна стверджувати, що найбільш значні та стійкі результати терапії спостерігаються саме тут. По-перше, лише в цій фазі терапії можна повноцінно вирішити *сепараційні задачі розвитку*. По-друге, тільки з цього рівня терапії можна опрацювати *особливості характеру*.

5. **«Вічна» терапія** (100+ сесій) – за всю історію практики таких клієнтів у автора поки було 8 осіб, 5 з яких досі продовжують терапію. Плюс ще два клієнти на підході до цієї фази. Назва вказує на те, що незрозуміло, коли відбудеться завершення терапевтичних циклів цих клієнтів – такми чином автор досі продовжує їх дослідження. Головне, що їх об’єднує, сильний аб'юз в анамнезі. Причому аб'юз неявний, спотворений, що знаходиться в рамках соціальної норми, тому його важко усвідомити та інтегрувати. Тим не менш, у цих клієнтів спостерігаються добрі стійкі результати. Звичайно, у кожного терапевта свій аватар клієнта в залежності від *трансферентних характеристик* та *стилю* роботи. І максимально проявляється цей аватар якраз на етапі тривалої терапії.

II. **Стабільність терапії** – вимірюється відвідуваністю: співвідношення фактичної кількості сесій до максимально можливої за певний період. Зазвичай аналізують за весь період терапії, і окремі ділянки, щоб оцінити динаміку. Стабільність опосередковано свідчить про тип прив’язаності клієнта.

1. **Надстабільний клієнт** (відвідуваність: 95–100%) – ходить щотижня, не пропускає сесії чи пропускає їх дуже рідко. Це може бути ознакою *здорової* або *тривожної прив’язаності* – тут кожен випадок

потрібно аналізувати окремо. Підказками можуть бути контрпереносні реакції на сеттинг.

2. **Стабільний клієнт** (відвідуваність: 80–95%) – регулярно відвідує терапію, пропускає сесії іноді. Як правило, заздалегідь попереджає про це.

3. **Нестабільний клієнт** (відвідуваність: 50–80%) – він може прагнути бути стабільним, але часто скасовує або пропускає сесії. Причини пропусків можуть звучати переконливо, але реальні причини нестабільності треба шукати в особливостях особистісної організації клієнта. Тут точно є проблеми з *прив'язаностю*.

4. **Мерехтливий клієнт** (відвідуваність: <50%) – якщо клієнт одразу хоче сеттинг раз на два тижні, або по ходу його відвідуваність такою стає, це вірна ознака, що клієнт не здатний до стабільних відносин і *здорової прив'язаності*. Винятком є завершальний етап терапії, після тривалого періоду стабільності (як правило не менше року).

III. **Характер завершення терапії** – на думку автора, це найголовніший критерій успішності терапії та ознака *психологічної зрілості.*

1. **Відкрите завершення** – коли клієнт ініціював завершення терапії, був простір обговорити його бажання, переконатися, що це не є *психологічний опір*, підбити підсумки, попрощатися, прожити завершення. А навіть якщо завершення відбувається через *психологічний опір*, це стає усвідомленим вибіром клієнта, на який він має право. Здатність привласнити не ідеальний вибір і нести за нього відповідальність є головною ознакою *психологічної зрілості.* Доречі, у клієнта завжди є психологічний опір до терапії. Питання лише як воно буде проявлятися: через відігравання його травм або буде усвідомлено та інтегровано.

2. **Зрив з терапії** – це коли клієнт просто припинив ходити на терапію, або написав, що з якихось причин більше не може або не хоче ходити, або сказав, що хоче взяти паузу і повернеться потім. Зазвичай, немає значення вагомість причин зриву. Все це ознака, що клієнт не здатний нормально завершувати відносини – тобто точно є проблеми із *сепараційним процесом*. Доречі, зрив з терапії, зовсім не є ознакою, що клієнт не отримав користь від терапії – буває, на певному етапі розвитку, клієнту доступний лише такий спосіб організації контакту, але він цілком може забрати у своє життя деякі напрацювання терапії та ще тривалий час їх інтегрувати.