

Încheierea procesului de psihoterapie este un moment important care poate avea loc în 4 moduri:

-
- forțat: = când terapeutul decide să încheie contractul din motive de competență sau altele
- în acest caz, clientul va fi anunțat cu suficient timp înainte
 - vor fi considerate: stadiul în care ne aflăm cu terapie și problemele clientului
 - vom discuta despre cea mai bună modalitate de a încheia, cât durează încheierea, chestiuni de etică, contactul de după terapie, recomandări, etc.
-
- accidental = de exemplu dacă clientul se mută din oraș și nu va mai putea veni la terapie
- în acest caz clientul va trebui să anunțe cât mai devreme posibil
 - în funcție de timpul avut la dispoziție vom parcurge pașii buni ai încheierii
 - împreună vom explora moduri în care terapia clientului să poată continua
-
- defensiv = când pacientul găsește o scuză sau pleacă fără să anunțe și fără să explice
- acest lucru are loc când clientul se teme de ce urmează în terapie
 - clienții care pleacă neanunțat fac acest gest nerespectuos pentru a se apăra de confruntarea cu finalul sau cu terapeutul (nu se simt pregătiți)
 - clienții care fac asta nu prea se reîntorc, din motive de rușine sau evitare
 - această formă de neîncheiere devine și pentru client și pentru terapeut un subiect sensibil (clientului i se adaugă la problemele pe care le are, iar terapeutul apelează la rândul lui, dacă e cazul, la psihoterapie personală)
-
- terapeutic = când terapeutul și clientul se pun de acord că e timpul încheierii sau întreruperii și parcurg împreună stadiile sănătoase ale procesului de încheiere
- 1) identificăm împreună semnele pregătirii pentru încheierea procesului
 - 2) rezolvăm ceea ce nu s-a încheiat între noi (ce n-am reușit, ce am greșit)
 - 3) recunoaștem și validăm toată gama de trăiri pe care ni le evocă finalurile
 - 4) poate fi necesară și utilă o muncă suplimentară valoroasă de terapie înainte ca încheierea și plecarea să aibă loc cu maxim beneficiu
 - 5) anumiți clienți pot regresa, negocia sau găsi moduri de-a împiedica încheierea procesului - iar aceasta e o oportunitate terapeutică
 - 6) consolidăm rezultatele bune ale terapiei și revizuim contractul
 - 7) afirmăm reorientarea clientului, reînvățarea și strategiile de autosusținere
 - 8) îmbogățim finalul cu amintiri, complimente și ritualuri de rămas bun