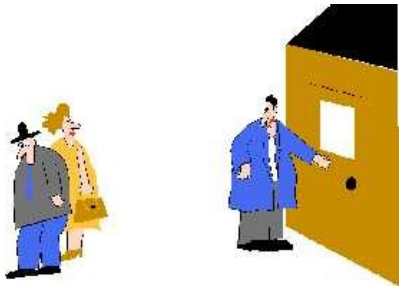
Končení terapie



Na konec spolupráce je třeba myslet od počátku - rozhovor končí vyčerpáním domluveného času, dohodou, dosažením cíle spolupráce, naplněním (nenaplněním) představ klienta, klient už nepřijde. V končení se mísí odborné představy pracovníka s konzumentskou spokojeností klienta.

Tak jako terapie nezačala s počátkem trápení klienta, konec pomáhání neznamená nutně konec trápení. Terapie sama je světem, mezi mnoha jinými světy, jedinečnou historií spolupráce dvou stran, která postupně vytváří podmínky svého konce. Život jde dál.

Klient je kompetentní ukončit spolupráci;
udělá to, jakmile dosáhne svého
Při končení proto bývá úzkostnější terapeut.
Má přestat, když se „daří“.

Terapie by měla končit tak brzy jak jen to jde. Ostatně její cíl je, aby byla zbytečná.

Konec terapie se nastavuje v jejím začátku. Nejde to vždy hned a snadno, protože klienti velmi dobře vědí co nechtějí, ale jen mlhavě, pokud vůbec, tuší co má být místo toho, co nechtějí (S. de Shazer). Jak bude vypadat jejich svět až dosáhnou svého.

Co lze naopak snadno, je učinit klienta na terapii (či dokonce na terapeutovi) závislého, samolibost terapeuta a chybějící cíl jsou k tomu dostačující. Vedle etického apelu máme prevenci právě ve formulaci signálů, které umožní rozpoznat přicházející konec terapie.

Terapie nepočítáme na osoby, ale na témata. Je dobré postavit si rovnítko: jedno téma = jedna terapie. Se stejnou osobou může být více oddělených terapií.

Bývá užitečné na konci nechat klienta vyjádřit, co jej posunulo, v čem je jiný, o co se může dál opírat a podobně. Nemělo by se to zaměňovat se škemráním terapeuta o uznání.

Žádá-li si klient přesto všechno ještě terapeutovu závěrečnou řeč (A co vy mi řeknete na konci?), zde jsou použitelná vodítka:
- vyzdvihni, co klient již dělá a je pro něj dobré
- připomeň, jak jsi rozuměl klientovým cílům
- připomeň, „kudyma šla řeč“
- vysvětluj a zdůvodni své návrhy či domácí úkoly
- shrň, o co ti šlo a proč to říkáš na konci
- mluv za sebe