

Bogdan ŽORŽ*

Gestaltistični pristop v kratki terapiji

Ključne besede: kratka terapija, mladi klient, risanje, klientova figura, tu in zdaj, zaključevanje

Povzetek: V prispevku želim predstaviti gestaltistični pristop v kratki terapiji. Tudi v gestaltterapiji kot marsikje kratka terapija ne uživa ustrezne pozornosti, čeprav je veliko klientov, ki iščejo prav to, pomoč ob trenutnih stiskah. Posebej pogosto se potreba po kratki terapiji kaže pri mladostnikih in mladih klientih, kjer niti ni motivacije za dolgotrajnejši terapevtski proces. V prispevku sem usmeril pozornost na nekaj ključnih pojmov iz gestaltterapije ter poskušal predstaviti, kako sledimo tem pojmom v kratki terapiji, princip »tu in zdaj, načelo »figura-ozadje«, zavedanje in odgovornost. Posebno pozornost pa sem namenil zaključevanju, ki mora biti v kratki terapiji prisotno pravzaprav od samega začetka.

Gestaltistic Approach in Short Therapy

Key words: short therapy, young client, drawing, client's figure, here and now, ending

Abstract: In the article I try to present the possibility to use short therapy from the gestaltistic point of view. In the GT, as in other psychotherapeutic modalities, short therapy isn't very present. But in practice, a lot of clients want short therapy – as some help in their distresses here and now. Very frequently in the psychotherapy with young people and adolescents is appropriate, as they aren't motivated for a long therapy. In the article I try to orientate on some gestaltistic conceptions as: here and now, figure-ground, awareness, responsibility. Finally, I try to pay attention on ending as a very important thing in short therapy.

V gestaltterapiji (v nadaljevanju GT) se na splošno ne posveča veliko pozornosti kratki terapiji. Deloma to najbrž izhaja iz poudarkov na procesu v GT, klientovi odgovornosti in krepitvi zavedanja, za kar je potreben čas. Tudi sicer je v psihoterapiji razmeroma malo literature o kratki terapiji v primerjavi z dolgotrajno psihoterapevtsko obravnavo. Ob tem se včasih vsiljuje neki omalovaževalen odnos do kratke terapije kot do nekaj manj vrednega, manj kakovostnega, manj »resnega«. Morda je pogosto tudi v praksi tako, da je kratka terapija pravzaprav bolj nekako svetovanje kot pa prava terapija.

V svoji lastni praksi se pogosto srečujem s klienti, ki ne iščejo dolgih terapij, na to niso pripravljene. Zdi se, da je tega vedno več in zdi se, da je to povezano z današnjim časom in načinom življenja, s hitenjem, naglico, pomanjkanjem časa in hlastanjem za instant rešitvami. Mnogi klienti pravzaprav niti ne pridejo z izraženo željo po psihoterapiji, ampak z iskanjem nasveta, svetovanja, pravzaprav z iskanjem neke čarobne formule za srečo (»Povejte mi, kaj je narobe z mano, kaj naj spremenim, kaj naj naredim, da bo bolje« ...). V takih primerih je vsekakor na mestu, vsaj na samem začetku, svetovalni pristop. Klientu je treba obrazložiti, kaj je psihoterapevtski pristop, kako poteka, kakšni so cilji in tudi kako je s trajanjem. Prav tako potrebujejo nekaj informacij o tem, kako se oblikujejo procesi, doživljanja in odnosi, ki jih sami občutijo kot boleče, obremenjujoče, ob katerih doživljajo strah in ogroženost. Seveda gre tu za neke splošne informacije, ne za interpretacije njihovih stisk. Vse to v resnici poteka na ravni svetovanja. Se pa tu zastavlja tehtno vprašanje, ali naj vse tudi ostane na ravni svetovanja ali lahko že v tej fazi steče pravi psihoterapevtski proces. Vsekakor je pri tem zelo resno vprašanje tudi odpiranja klientovih globokih ran, če ne vemo, ali bomo imeli možnost tudi pomagati pri celjenju teh ran, kakovostnem zapiranju teh travmatičnih tem.

V literaturi najdemo podatke, da se kratka terapija, tudi s podporo različnih tehnik in pristopov, obnese pri določenih skupinah klientov, še posebej pogosto so opisani taki pristopi za delo z mladostniki in delo s pasivnimi klienti s slabo samopodobo. S takimi klienti se pogosto srečujem. Vendar pa me izkušnje učijo, da vnaprejšnja ocena kot tudi vnaprejšnje opredelitve klienta

*BOGDAN ŽORŽ · UNIV · DIPL · PSIH · PSIHOTERAPEVT ·

samega pogosto ne obveljajo. Psihoterapevtski proces privede do spremembe obojega. Zato v praksi brez pomišljanja sprejemam kliente tudi v kratko terapijo, ki lahko pomeni tudi dogovor za samo nekaj srečanj. Lahko bi celo dejal, da večino terapij začnjam kot kratke terapije. S klientom se dogovorim za nekaj srečanj (običajno 5) z jasnim dogovorom, da na zadnjem srečanju opraviva »inventuro«, kjer se klient odloči, ali se terapija zaključi ali pa nadaljujeva s poglobljenim delom. Če se klient odloči za zaključek, je to zadnje srečanje namenjeno zaključevanju, saj je pri kratki terapiji prav zaključevanje še posebej pomembno. Klient ne sme zaključiti z lažnimi občutki, da je »vse rešil«, ampak s kolikor toliko jasnimi in kvalitetnimi predstavami, kako naj se sooča s svojimi težavami. Zelo koristno se je pokazalo zaključevanje takega programa tako, da klient sprejme, se odloči za izziv, tveganje, preizkušanje, koliko in kaj zmore sam. Pomembno pri tem je, da klientu ostane jasno zavedanje, da lahko kadarkoli spet poišče pomoč, da ga torej terapevt ni »zavrgel« kot tudi, da zanj ni nobena »sramota«, če v tem ne bo uspel in bo spet iskal pomoč. Izkušnje me učijo, da se zelo velik del takih klientov resnično vrne čez določen čas, ampak to ne pomeni neuspešne terapije, saj se tak klient praviloma vrne veliko bolj pripravljen in odločen za resno terapevtsko delo, pa četudi se tudi ob vrnitvi spet odloča le »za par razgovorov, v katerih bi si rad še nekaj razjasnil«.

Kratka terapija se kaže kot izrazito pomembna pri delu z mladostniki, kjer pogosto niti ni motivacije za dolgotrajno psihoterapevtsko delo. Mladostnik pač sebe ne doživlja kot »moteno osebo«, ampak doživlja kot »motene« svoje starše, učitelje in druge ljudi iz okolja. V zadnjih letih pa se v svoji praksi vse pogosteje srečujem tudi z mladimi ljudmi, v starosti tja do 30 let, ki odklanjajo psihoterapijo (»nisem zmešan«), iščejo pa pomoč, ker »tako ne gre več naprej«. Mnogi med njimi so že obremenjeni z negativnimi izkušnjami psihiatrične obravnave, tudi psihiatričnih hospitalizacij, zato je njihov odpor še izrazitejši, v ospredju pa je njihov občutek, da jih nihče ne razume, da jih vsi podcenjujejo, »imajo za zmešane« ...

GT ima izhodišča, ki so zelo pomembna in koristna za kratko terapijo: princip »tu in zdaj«, načelo »figura-ozadje«, zavedanje in odgovornost.

»Tu in zdaj«

Klient običajno pride na razgovor z zelo posplošenimi opisi svojih težav. »Nič ne morem, povsem brez energije sem!«, »Ničesar se ne morem lotiti, ker ne morem!«, »Problem je v tem, da me ne pustijo pri miru, kar naprej se vtikajo vame, mi težijo!«, »Nič me ne zanima!«, »Vsega me je strah, vsega se tako bojim!« ... V takih primerih je treba usmeriti klientovo pripoved v »tu in zdaj«, usmeriti njegovo pozornost v sedanji trenutek. Poglejmo na primeru.

Klient: »Ničesar se ne morem lotiti, povsem brez energije sem, nič ne morem!«

Terapevt: »Pogosto doživljate tak občutek nemoči, brez energije?« (S ponavljanjem njegovih izjav mu dam sporočilo, da ga poslušam, da sem z njim, da me zanima.)

K: »Oh, vedno!«

T: »Vedno, pravite, kako je pa sedaj, v tem trenutku?« (Usmeritev pozornosti v tu in zdaj.)

K: »Kot vedno!« (Klient ostaja v svoji splošni drži.)

T: »Kot vedno, pravite, pa vendar ste danes nekaj naredili. Odpravili ste se od doma, prišli sem, sedaj se pogovarjate z menoj!« (Krepitev zavedanja tu in zdaj, opora.)

K: »Ja, je že res, ampak počutim se ne nič bolje!« (Še vedno vztraja v svoji posplošeni drži.)

T: Kako pa se počutite, poskusite opisati, kako se počutite sedaj, v tem trenutku, ko ste prišli sem in se pogovarjate z menoj!«

K: »Ja, saj, sedaj, ko se tako pogovarjam, je res malo bolje!« (Začenja se doživljanje tu in zdaj, a še vedno nedoločno, s posploševanjem.)

T: »Poskusite ugotoviti, kaj je drugače, kaj ste naredili, da se sedaj bolje počutite!« ...

Tak pogovor okrepi klientovo prisotnost tu in sedaj in s tem tudi možnost, da vzpostavi stik s terapevtom. Dokler se klient umika v svoja posplošena stanja in doživljanja, dokler ni polno prisoten tu in zdaj, pravzaprav z njim ni mogoče vzpostaviti terapevtskega stika. Za tak pogovor pravzaprav niti ni potreben jasen terapevtski dogovor, lahko se tako odzovemo na samem začetku, ob prvem stiku in lahko tak pristop pripomore k temu, da se tudi že samo enkratni pogovor spremeni v terapevtskega ali pa da ima močne terapevtske prvine.

»Figura – ozadje«

V GT je načelo figura-ozadje zelo pomembno. Po tem načelu je za človeka v vsakem trenutku najpomembnejša tista stvar, ki je v središču njegovega zanimanja, pozornosti, ki izstopa iz vsega njegovega splošnega doživljanja in izkustva. Temu pravimo figura, vse ostalo pa je ozadje. To, kar je v danem trenutku figura, ni nujno nekaj na splošno najpomembnejšega, nekaj življenjsko najpomembnejšega, ampak je preprosto nekaj, kar je po spletu kakršnihkoli okoliščin izstopilo iz ozadja v tem trenutku. V terapevtskem pogledu je zelo pomembno slediti klientovim figuram, ker je terapevtsko delo najučinkovitejše prav s figurami.

Če ostanemo pri zgornjem primeru, vidimo, da je vse, o čemer govori klient, pravzaprav ozadje, brez figure. Ostanimo pri zgornjem primeru in pogledajmo, kako bi lahko usmerili pozornost na klientovo figuro.

T: »Dobro, sedaj ste mi bolj na splošno predstavili vaše težave. Ampak danes, v enem pogovoru, vseh teh težav zagotovo ne bova mogla predelati. Da bi bilo nekaj koristi od najinega pogovora, poskusite izluščiti en konkreten problem, o katerem se želite nekoliko bolj konkretno pogovoriti.« (Poskus usmerjanja klienta, da bi pri njem iz ozadja izstopila figura.)

K: »To, da nimam energije«! (Klient ostaja v svoji drži, potrebuje še spodbude.)

T: »To ste mi že povedali, to razumem, ampak tega ne bova mogla rešiti v enem pogovoru. Jaz tudi nimam magičnih prijemov za krepitev energije. Lahko pa poskusiva to preveriti na konkretnem primeru, na vaši konkretni izkušnji, ki vam je v tem trenutku pomembna.«

K: »No, recimo danes, prej, ko sem prišel k vam. Ko sem prišel do vrat, da vstopim, bi se najraje kar obrnil in šel nazaj. Nisem imel energije, da bi vstopil.«

Tu je nastopil zelo dragocen trenutek, ki lahko omogoči, da klient zelo hitro pride do pomembnega uvida. Najprej je pomembno to, da se je iz njegovega meglenega depresivnega ozadja izluščila figura, ki je konkretna. V terapevtskem procesu, ki traja, bi v takem primeru klienta lahko usmerjali, da ozavešča to izkušnjo, jo povezuje s svojimi preteklimi izkušnjami in postavlja mejo med preteklimi in sedanjimi izkušnjami, prepoznava »novo« v tej novi izkušnji. Če gre za klienta, s katerim (še) nimamo dogovora o terapiji ali pri katerem je jasno, da gre za kratko terapijo, potem si tega preprosto ne moremo privoščiti, ker bi lahko pri klientu odpirali teme, ki jih ne bi bilo mogoče (ne bi bilo časa) zapreti. Vendar pa so prav takšne situacije za kratko terapijo še posebej pomembne. Delo osredotočimo na figuro, pri čemer poskušamo usmerjati pozornost na detajle, ki se jih klient ne zaveda ali se jih vsaj ne zaveda dovolj, da bi jih lahko uporabil kot koristno izkušnjo. V nadaljevanju gornjega pogovora bi torej usmeril pozornost na to, kako je klient zmožeg vztrajati, vstopiti, kje je našel energijo. Iz tega bi mu lahko pomagali izoblikovati spoznanje, da v določenem trenutku (konkretno v tej situaciji) sam lahko regulira svojo energijo in bi ga spodbudil k temu, da poskuša to *novo izkušnjo* še večkrat uporabiti.

Večkrat pa klient pride tudi z zelo konkretnim vprašanjem, torej z zelo jasno figuro. V tem primeru je zadeva nekako lažja. Gre pravzaprav za spoštovanje klienta in njegove odločitve. Če on v danem trenutku želi predelati samo en svoj odprt problem (nezaključen gestalt, kot bi temu rekli v GT), ki je v tem trenutku zanj figura, je treba to sprejeti. To se v praksi pogosto dogaja. Klient pogosto pride s prošnjo po nasvetu, ne po terapiji (recimo ob partnerskih konfliktih,

težavah s študijem, v službi ...). Gre za to, da tudi takemu pogovoru, ki je v osnovi svetovalni, dodamo prvine kratke terapije. Prednost tega je v tem, da klient ne bo odšel domov le z nekim nasvetom (kar je iskal), ampak tudi z neko novo izkušnjo in morda tudi z novim uvidom v svoj problem, ki ga bo pa moral reševati tudi v prihodnje.

Zavedanje

Krepitev zavedanja je proces, praviloma dolgotrajen, ki ga (vsaj po mojih izkušnjah) ni mogoče opraviti po »skrajšanem postopku« in to je zelo jasna omejitev za kratko terapijo. Treba je upoštevati, da lahko v kratki terapiji na področju zavedanja dosežemo le neke minimalne rezultate. Vendar pa to ne pomeni, da v kratki terapiji ne moremo ničesar narediti z zavedanjem. Najmanj, kar lahko naredimo, je, da sprožimo proces zavedanja in damo klientu usmeritve, kako lahko naprej sam krepí svoje zavedanje. Pri kratki terapiji je smiselno zavedanje usmeriti v naslednja področja: zavedanje svojega telesa, občutkov, čustev, misli, želja, odzivanja na notranje in zunanje dražljaje.

Iz lastnih izkušenj povzeman, da je to še posebej pomembno prav pri delu z mladostniki in mladimi ljudmi. Pri mladostnikih in mladih klientih, s katerimi se srečujem, je zelo veliko takih z zelo zoženim zavedanjem. To so pasivni, depresivni in brezvoljni mladi ljudje, ki zelo pogosto ne pridejo na svojo željo, ampak na željo ali zahtevo svojcev (običajno staršev). Prav ti običajno niso zainteresirani za terapijo. Običajno povedo, da je z njimi vse v redu, le z »onimi« (običajno so to starši) ni vse v redu in »oni« so potrebni psihiatra ... Običajno pa je v vedenjski sliki, kot jo predstavijo starši, prisotno poleg pasivnosti in brezvoljnosti še kaj drugega (nasilni izbruhi, izkoriščanje, destruktivni izbruhi, samomorilne grožnje ...), kar pa tak mladostnik praviloma zanika.

V takih primerih je obvezno tisto dobro staro standardno vprašanje »kako se počutiš«, pri čemer se terapevt ne sme prehitro ustaviti ob prav tako stereotipnem odgovoru »Dobro!«. Izkušnje me učijo, da je treba vztrajati in v dovolj trdnem vztrajanju bo tak mlad klient dovolj kmalu prišel do zavedanja, da se pravzaprav sploh ne počuti dobro, niti nasploh in niti v sedanjem trenutku, ko se je pustil privleči sem »ne vem zakaj«. S tem pa smo že pri bolj kakovostnem zavedanju, iz katerega lahko sploh zraste motivacija za spremembe, tudi za sprejem terapevtske pomoči.

Posebno področje zavedanja je zavedanje lastnih želja. Izkušnje me učijo, da se ljudje, ki »nimajo želja«, kar seveda ne more biti res, svojih želja ne zavedajo. Tudi v kratki terapiji je mogoče veliko narediti z zavedanjem svojih želja, s krepitvijo tega zavedanja in s tem preiti na področje odgovornosti.

Odgovornost

Prav pri ljudeh, ki pridejo »samo po nasvet«, je zelo pogosto prisotna nejasnost v pogledu odgovornosti. Že s tem, ko »prosijo za nasvet«, mnogi pravzaprav bežijo od odgovornosti. Od svetovalca pravzaprav ne pričakujejo nasveta, ampak to, da bo namesto njih poiskal rešitev problema, se namesto njih (zanje) odločil in torej prevzel odgovornost. Vendar to ne velja za vse iskalce nasvetov. Med njimi so tudi taki, ki se jasno zavedajo svoje odgovornosti in zelo jasno povedo, da ne iščejo rešitve, ampak le nekoga, ki jim bo samo pomagal nekoliko razjasniti megleno nejasno situacijo, ker vedo, da bodo problem morali rešiti sami. Pri takšnih klientih je svetovanje in dajanje nasvetov smiselno.

Tudi odgovornost prevzemanja in oblikovanja odgovornosti je kar počasen in dolgotrajen proces. Kot pri zavedanju pa tudi tu velja, da je mogoče vsaj nastaviti proces tudi v kratki terapiji. Še posebej to velja za mladostnike in mlade ljudi, za katere je lahko včasih tudi pot v odgovornost možna z uvidom. Seveda do tega ne pride s prepričevanjem, z razlagami ali interpretacijami, ampak s pomočjo krepitve zavedanja svojega lastnega deleža v situacijah, ki jih klient doživlja kot neprijetne, ogrožujoče, obremenjujoče ... Ko klient pripoveduje o takšnih situacijah in do-

živetjih, ga vselej povprašam tudi o tem, kaj dela, da bi se to spremenilo. Paziti je treba le na to, da pri tem nisem preveč nasilen, da klientu s takimi vprašanji ne zbudim dodatnih občutkov krivde in manjvrednosti.

Poglejmo to na zgoraj omenjenem primeru. Že v prvem dialogu »tu in zdaj« je zadnja zapisana terapevtova intervencija usmerjena tudi v odgovornost. Ko terapevt reče: »Poskusite ugotoviti, kaj je drugače, kaj ste naredili, da se sedaj bolje počutite« s tem že sproža vprašanje odgovornosti. V nadaljevanju je mogoče klienta pripeljati do tega, da je vsaj deloma tudi sam odgovoren za svoje počutje, pri čemer seveda pojem »odgovoren« nima nikakršnega »krivdnega« podpomena, ampak se nanaša le na to, da tudi klient sam uravnava svojo energetske opremljenost.

V nadaljevanju istega primera (pod podnaslovom »figura-ozadje«) je prikazano, kako je klient prišel do figure, ko je našel konkreten primer svoje nemoči, pomanjkanje energije.

K: »No, recimo danes, prej, ko sem prišel k vam. Ko sem prišel do vrat, da vstopim, bi se najraje kar obrnil in šel nazaj. Nisem imel energije, da bi vstopil!«

T: »Ampak vidim, da ste vendar vstopili, da ste nekako zbrali energijo! Kako vam je to uspelo?«

Že v vprašanju »Kako vam je to uspelo« se skriva jasna usmeritev odgovornosti na to, da je dosegel klienta samega, njegova izbira, njegova odgovornost. Vztrajanje na tem pogovoru je lahko za klienta čisto nova izkušnja. V nasprotju s posplošeno predstavo o samem sebi (da je brez energije) odkrije, da je v tej situaciji prav v trenutku, ko se je počutil »povsem brez energije«, vendarle v sebi še odkril energijo. Čeprav v nadaljevanju tak klient običajno teži k temu, da tak konkreten primer podcenjuje, ga ima za nepomembnega, lahko terapevt z vztrajanjem pri tej izkušnji pripomore k temu, da jo klient končno le sprejme kot novo koristno izkušnjo, uporabno tudi za vsakdanje življenje.

»Domače naloge«

Pri zavedanju in odgovornosti smo poudarili, da je oboje stvar dolgotrajnega procesa, ki ga ni mogoče prehitevati. Vendar pa me praksa uči, da je v določenih primerih tudi neko prehitevanje možno, in sicer tako, da klient ne dela le v terapevtski seansi s terapevtom, ampak prevzema neke naloge in zadolžitve med seansami. Te »domače naloge«, kot jim pravim, so usmerjene predvsem v krepitve, utrjevanje tistih uvidov, novosti, do katerih je prišel klient v seansi.

Pri takih »domačih nalogah« je treba paziti, da klient tega ne dela za terapevta, zaradi terapevta, ker se s tem oblikuje nezdrava odvisnost od terapevta. Vendar pa je v kratkih terapijah ta nevarnost za oblikovanje odvisnosti manjša, zato so domače naloge še posebej prikladne prav za kratke terapije.

Najpogosteje se domače naloge povezujejo z vprašanji zavedanja in odgovornosti. Naj zgolj naštejemo nekaj takih primerov:

- dnevni zapiski o počutju
- liste želja
- zapisi konfliktnih situacij (v družini, službi)
- ...

Ko klient pride v terapevtski seansi do uvida, da je vendarle nekaj zmožel (jasno povedati, izraziti, narediti), za kar je prej menil, da ne zmore, dobi nalogo, da to še poskuša eksperimentirati in utrjevati v odnosih s ljudmi, ki so mu bližje, ki jim vsaj nekoliko zaupa in da pri tem zelo natančno opazuje njihove odzive.

Ko gre za težave v sprejemanju samega sebe, svojega telesa, za slabo samopodobo, klientu dam nalogo, da doma opazuje svoje telo, se ga dotika, spoznava, odkriva ... Ker je slaba samopodoba običajno povezana s prepričanjem, da »vse naredi narobe«, se dogovorim, da si vestno

zapisuje do naslednje seanse vse stvari, ki so mu uspele, ki jih je »prav«, dobro naredil, pa ne glede na to, ali gre za zelo pomembne, velike stvari ali za take, ki se mu zdijo nepomembne. Pri problemih s sprejemanjem samega sebe se pogosto poslužujem tudi risanja avtoportretov. Prednost tega, da klient riše avtoportrete doma, je v klientovem prepoznavanju, kako so ti povezani s trenutnim razpoloženjem, z okoliščinami. Zato klientu naložim, da opiše okoliščine, v katerih je nastal avtoportret, in da svoj avtoportret tudi interpretira. Postopoma pa se ob avtoportretih spreminja tudi samopodoba.

Zaključevanje

Zaključevanje je v GT zelo pomemben del terapevtskega procesa, ki naj bi mu posvetili kar nekaj zadnjih seans. V kratki terapiji je to nemogoče, saj je seans zelo malo. V tem je nevarna past. V želji, da bi te seanse »čim bolj izkoristili«, lahko terapevt izpusti zaključevanje. To pa je lahko za klienta že resno škodljivo, saj zapusti terapijo s povsem zgrešenimi predstavami (npr., da je sedaj »vse rešeno«). Torej bi lahko zapisali paradoksalno trditev, da je prav v kratki terapiji zaključevanje še posebej pomembno.

V kratki terapiji je zelo pomembno, da je zaključevanje sestavni del vsake seanse, tudi prvega razgovora, da se vsaka seansa zaključi skoraj tako, kot bi bila zadnja. Prvi, pomembni del zaključevanja, je nekaka organizacija izkušnje. V ta namen ob zaključku (to sicer ne velja le za kratko terapijo) povprašam klienta, kako je doživel srečanje, kaj mu pomeni, kaj od tega bo lahko uporabil tudi v vsakdanjem življenju. Drugi, prav tako pomembni del, pa je tisti, ki naj spremlja dejanski zaključek kratke terapije. Dobršen del zadnjega srečanja je treba zato kljub temu nameniti zaključevanju. Klient mora dobiti terapevtovo oporo za zaključek, vendar mora biti ta opora usmerjena predvsem v krepitev klientove pripravljenost za tveganje, eksperimentiranje, odgovorno iskanje rešitev za klientove stiske. Klient se ob zaključku mora zavedati, da se bo še srečeval s težavami in da bodo stare utrjene navade vztrajale, da se bodo stari (neustrezni, zanj boleči) vzorci vedenja še pojavljali, še posebej v bolj obremenjujočih situacijah ... Klient mora biti na to pripravljen, in to je vprašanje zaključevanja. Ob tem je pomembno to, da takšne nove-stare težave klient vnaprej sprejema, se je pripravljen z njimi soočiti, po potrebi pa tudi spet poiskati pomoč. Prav potrebe po vnovičnem iskanju pomoči ne sme doživeti kot novo (dokončno?) razočaranje, ampak kot bodisi novo težavo, ki spet potrebuje pomoč, bodisi težavo, ki pravzaprav pomeni korak naprej v osebnostni rasti.

V svoji praksi se zelo pogosto srečujem s tem, da me klienti po zaključku kratke terapije čez nekaj časa ponovno pokličejo. Nekateri menijo, da »jim ne gre« in se želijo vključiti v resnejšo terapijo. V tem primeru menim, da je bil doprinos kratke terapije prav v tem, da je klienta pripeljal do te odločitve. Nekateri se znajdejo pred novo težavo in spet želijo »v par razgovorih« predelati, kar pomeni, da se kratke terapije lahko nadaljujejo v krajših ali daljših presledkih. So pa tudi taki, ki me s klicem presenetijo, ko mi sporočijo, da »so odkrili čisto novo pot za reševanje svojih stisk« in da so zadovoljni. □