



# EVROPSKÝ PSYCHOTERAPEUT

Pravidla a doporučení pro profesi psychoterapeuta



ČESKÁ ASOCIACE  
PRO PSYCHOTERAPII

## NEOFICIÁLNÍ PŘEDMLUVA

Následující materiál můžete použít jako:

- definici nezávislé psychoterapeutické profese v Evropě stanovující kompetence evropského psychoterapeuta,
- průvodce a zdroj informací pro další evropské psychoterapeutické asociace, psychoterapeutické organizace na národní i evropské úrovni a vzdělávací instituce,
- minimální standard pro jakékoli odborné psychoterapeutické vzdělání v Evropě.

Následující pravidla a doporučení jsou určena pro ty, kteří splňují podmínky pro evropské psychoterapeuty — tedy vysokoškolské, minimálně magisterské studium a absolutorium akreditovaného psychoterapeutického výcviku s následnou důkladnou supervizí s důrazem na psychoterapeutovu schopnost kritické reflexe a hodnocení vlastní klinické praxe.

---

Poznámka: Tato předmluva byla schválena pouze jako neformální, protože nepanuje obecná shoda — mimo jiné také v otázce přímého vysokoškolského studia psychoterapie. Překlad do lidského jazyka Jirka Drahotka

## OBSAH

1. Odborná, samostatná a zodpovědná praxe	4
2. Psychoterapeutický vztah	6
3. Vyšetření (hodnocení, diagnostika a konceptualizace)	10
4. Dojednání kontraktu (rozvíjení cílů, plánů a strategií)	11
5. Různé techniky a intervence	13
6. Období změn a krizí, práce s traumatem	15
7. Ukončení procesu a celková reflexe terapie	15
8. Spolupráce s dalšími odborníky	17
9. Využití supervize, (peer) intervize a dalších možností reflexe	18
10. Etika a kulturní citlivost	19
11. Řízení a administrativa	21
12. Výzkum	21
13. Prevence a vzdělání	22

# 1. ODBORNÁ, SAMOSTATNÁ A ZODPOVĚDNÁ PRAXE

## Psychoterapeut je kompetentní:

### 1.1 Založit odbornou praxi

#### 1.1.1 Chovat se profesionálně

Být čistý, střízlivý a upravený. Chovat se profesionálně a zodpovědně ke svým klientům, kolegům a dalším. Znat a respektovat všechny relevantní zákony, profesní standardy a předpisy. Pečovat o své zdraví, snažit se eliminovat stres běžného života, a to formou pravidelných supervizí. Mít zajištěný vhodný zástup v čase, kdy terapeut pobývá mimo pracoviště nebo je na dovolené. Pro mimořádné případy (úraz, úmrtí) mít „vykonavatele terapeutické závěti“. Být členem profesní organizace.

#### 1.1.2 Vybudovat vlastní praxi nebo se stát členem odborného týmu

Zajistit si, v souladu se zákonnými požadavky, odpovídající pojištění. Znat a dodržovat všechny relevantní zákony, vyhlášky, etický kodex a pravidla pro výkon praxe. Mít jasno v tom, jaká je úloha, odpovědnost a jaké jsou kompetence profesionálního psychoterapeuta. Podávat jasné a transparentní informace o svém výcviku, vzdělání a zkušenostech. Iniciativně spolupracovat s ostatními kolegy či institucemi ve prospěch svých klientů.

#### 1.1.3 Pracovat podle uznaných profesních standardů

Být seznámen a jednat v souladu s etickým kodexem a pravidly pro výkon praxe; vědět jak nakládat se stížnostmi, rozumět tomu, jak se naše psychoterapeutické koncepce, principy a doporučení uplatňují v konkrétní situaci. Problémy řešit způsobem, který odpovídá psychoterapeutické odbornosti a metodám profesionální praxe.

#### 1.1.4 Pečlivě zaznamenávat informace

Evidovat záznamy ze všech terapeutických sezení. V souladu s etickými a zákonnými požadavky či nároky organizace evidovat záznamy ze všech terapeutických sezení. Zaznamenávat veškeré relevantní informace a následně

kroky; zajistit, aby tyto záznamy byly v souladu s odpovídajícími pravidly. Informovat své klienty o tom, že se tyto informace vedou a bezpečně uchovávají a také o tom, že i tato důvěrnost má své právní hranice. Mít vhodné vybavení k bezpečnému uchovávání těchto záznamů na dostatečně dlouhou dobu; podniknout vhodné kroky k udržení bezpečnosti těchto záznamů pro případ psychoterapeutovy nemoci či smrti; atd.

#### 1.1.5 Spolupracovat s dalšími odborníky

Ve vhodných případech se domluvit na podmínkách výměny informací a seznámit s tím své klienty; používat sdílené informace s ostatními službami a zároveň tyto kolegy informovat o etických principech, metodách a rozsahu poskytované psychoterapie; spolupracovat s dalšími odborníky a institucemi; atd.

#### 1.1.6 Cítit svoji odbornou odpovědnost také v pracovním prostředí

Být citlivý k symptomům a obtížím, které se projevují v pracovním prostoru; tyto problémy řešit s těmi, kterých se to týká a — je-li nutno — i s ostatními a nezmění-li se situace, učinit potřebné kroky a reflektovat danou situaci.

#### 1.1.7 Obezřetně posuzovat svoji klientelu

Nepřeceňovat své síly, co do množství klientů a vlastních zkušeností; být v nejvyšší možné míře vědomě přítomen a zároveň si být vědom nároků a obtíží terapeutické práce; konzultovat pravidelně své případy (s kolegy, nadřízeným, supervizory); zvědomovat své nenaplněné potřeby, či jiné výzvy k dalšímu profesnímu růstu, rozvoji a výcviku; je-li třeba, poradit se se zkušenějšími kolegy; atd.

#### 1.1.8 „Být ve formě“ pro terapeutickou práci

Pracovat na rozpoznání a přijetí svých limitů, konfliktů a nevyřešených problémů; využívat nezávislé hodnocení a sebereflexi; v případě jakýchkoliv potíží se obrátit pro vhodnou pomoc, podporu či vedení zkušeného profesionála. Terapeut může také uvažovat o pozastavení své terapeutické práce nebo si zajistit další adekvátní výcvik či rozvoj svých dovedností.

## 1.2 Vytvořit vhodné prostředí

### 1.2.1 Vytvořit bezpečné pracovní podmínky

Dodržovat všechny zákonné požadavky pro psychoterapeutickou soukromou praxi nebo psychoterapeutické pracoviště v rámci instituce (např. pravidla bezpečnosti práce v dané instituci, pojištění, atd.); být připraven a znát postupy pro případy hrozícího nebezpečí, kdy je ohrožena bezpečnost lidí (evakuace, požár, nouzové situace); vědět, jak se v těchto situacích chovat a jak prakticky postupovat. Vědět, jaká rizika mohou nastat a jakých chyb se vyvarovat; atd.

### 1.2.2 Vytvořit psychoterapeutické prostředí

Dobře rozumět potřebám svých klientů, mít schopnost vytvořit a udržovat bezpečné a vlídné prostředí, prostor s „duchem psychoterapie“. Vytvořit prostředí, které v maximální míře uspokojuje potřeby klientů; postarat se o to, aby první setkání udělalo na pacienta/klienta pozitivní, vlídný a profesionální dojem; vytvářet vlídnou atmosféru. Je třeba vytvořit také odpovídající „fyzické“ prostředí, efektivní administrativu, hygienické zázemí, čekárnu (pokud je potřebná); atd.

### 1.2.3 „Jasně dohody“

Být zřetelný a jasný při sjednávání schůzek, informovat o čekací době a čekacím seznamu; zajistit, aby byli uživatelé služeb včas informováni o změnách týkajících se jejich schůzek; zajistit, aby byli pacienti/klienti plně informováni o ceně terapie, o možnostech úhrady z veřejného či soukromého zdravotního pojištění a o všech možnostech snížení cen atd; vypracovat pravidla pro stornování a způsob úhrady za sezení, na které se klient nedostavil; poskytnout relevantní informace o klientově problému, o očekávané délce trvání a typu psychoterapie, která je nabízena; atd.

## 1.3 Reflektovat kvalitu své práce

### 1.3.1 Pravidelně reflektovat svou práci

Kriticky přemýšlet o svém terapeutickém rámci; systematicky analyzovat svoji práci, důsled-

ně a konzistentně reflektovat její výsledky; být obeznámen i s jinými metodologiemi a teoriemi a používat je pro hodnocení; podle potřeby se účastnit supervize (individuální, peer, skupinové nebo jiné); využívat zpětné vazby od vedoucích, supervizorů, jiných profesionálů a pacientů/klientů a na tuto zpětnou vazbu poctivě myslet.

### 1.3.2 Reflektovat svou praxi

Otevřeně promýšlet, jaký dopad má terapeutův hodnotový systém, jeho přesvědčení, postoje a chování na jeho práci; vést praxi, která je otevřená náležitě podrobné kontrole; účastnit se auditu klinické praxe a zajištění kvality; zapojit se do systému kontinuálního profesního rozvoje (CPD = Continuous Professional Development); atd.

## 1.4 Profesionálně růst

### 1.4.1 Starat se o svůj profesní růst (CPD)

Řídit se požadavky CPD národních profesních sdružení; přijmout motiv kontinuálního profesního růstu za svůj a zkoumat nové cesty k jeho naplnění; být v obraze o pokračujícím vývoji (teorie, praxe, výzkumu) v psychoterapii a podle možností se účastnit odborných konferencí, symposií, seminářů, setkání profesních asociací, zapojovat se do výuky, psát odborné příspěvky; atd.

### 1.4.2 Reflektovat svůj osobní styl

Reflektovat výběr, flexibilitu a vhodnost užitých intervencí; kriticky promyslet jejich dopad na pacienty/klienty, jak byly vhodné z hlediska jejich potřeb a terapeutického procesu; být flexibilní ve své práci tak, aby vyhovovala potřebám klientů; atd.

### 1.4.3 Reflektovat sebe sama i svou odbornou práci

Zamýšlet se mezi jednotlivými sezeními nad rozsahem vlivu a dopadem vlastního „já“ ve své odborné práci, využívat supervizi, (peer) intervizi, zpětnou vazbu, zkušenosti, znalosti a dovednosti svých kolegů, a jakékoli další nezávislé hodnocení. Na základě těchto informací být otevřený k přezkoumání a revizi svého přístupu a strategie.

#### 1.4.4 Přenášet výzkumné poznatky do praxe

Věnovat odpovídající pozornost současnému psychoterapeutickému i širšímu výzkumu a relevantní poznatky vhodně uplatňovat ve své praxi; atd.

### 1.5 Pečovat o osobní rozvoj

#### 1.5.1 Rozvíjet kvality profesionálního psychoterapeuta

Chovat se zodpovědným, morálním a etickým způsobem; rozvíjet kvality jako jsou upřímnost, poctivost, soudržnost, odolnost a schopnost zvládat smíšené nebo nepředvídatelné pocity; rozeznat nejistotu a zvládat ji; snažit se stát nohama pevně na zemi; být si vědom své identity, svého původu a charakteru; rozvíjet schopnost probouzet ve svých klientech pocit bezpečí; rozvíjet svou empatii a pochopení vůči druhým, jednat s ostatními s respektem a pracovat se starostmi ostatních tak, aby se necítili ohroženi nebo poníženi; rozvíjet schopnost rozhodování, poté je také unést a být schopen je odůvodnit; provést vhodné kroky ke zvládnutí svých obav, rizik a nejistot; uplatňovat v rámci své praxe kritický úsudek založený na psychoterapeutické nebo klinické znalosti, zkušenosti nebo výzkumu; atd.

#### 1.5.2 Osobní rozvoj

Nepolevovat ve snaze rozumět si co nejlépe, snaze o osobní růst a všeobecný rozvoj svých zájmů; rozvíjet kritické uvědomění o svém „já“ a nalézat způsoby, jak sledovat změny ve vlastním „já“ a jak těmto změnám rozumět. využívat individuální psychoterapii, supervizi, zpětnou vazbu a i další příležitosti k reflektování nad osobními záležitostmi, růstem a rozvojem. Zůstat otevřený k získávání a začleňování nového vědomí o sobě a své odborné práci; rozpoznat své vlastní potřeby a nalézt způsob jejich nasycení mimo rámec psychoterapeutických vztahů; kriticky promýšlet teorie, které tvoří základ pro osobní růst; atd.

## 2. PSYCHOTERAPEUTICKÝ VZTAH

### Psychoterapeut je kompetentní:

#### 2.1 Navázat psychoterapeutický vztah

##### 2.1.1 Jasně komunikovat

Mluvit jazykem, který je pro klienty srozumitelný a objasňovat jim jakékoli výrazy a pojmy, které mohou být nejasné; co nejpečlivěji vysvětlit cíle, smysl a prostředky psychoterapie (také s myšlenkou na možné kulturní odlišnosti); vysvětlit teoretický rámec, ve kterém terapeut pracuje, a jakékoli další metody a teorie, je-li třeba; povzbudit klienta k aktivní účasti a zpětné vazbě; poskytnout jasné a transparentní informace o svých službách, o všech pravidlech a podmínkách či referencích; usilovat o to, aby klient měl z prvního setkání pozitivní, vstřícný a profesionální dojem; atd.

##### 2.1.2 Vyjasnit roli terapeuta a roli klienta

Vyjasnit, že funkcí terapeuta je spíše být facilitátorem, podporovatelem, zdrojem informací, rádčem...; objasnit rozdíly mezi „pacientem“ a „klientem“, kdy první je spíše pasivním příjemcem, zatímco druhý se aktivně účastní terapeutického procesu; jasně stanovit hranice terapeutického vztahu včetně možných problematických míst, která se mohou v průběhu objevit (např. duálních rolí); prozkoumat s klientem možné nesnáze plynoucí z odlišnosti a rozmanitosti kultury, rasy, vyznání, sexuální orientace, genderového kontextu, statutu či nerovnosti moci; informovat také klienta o etických pravidlech a postupech při podávání možných stížností (viz také kapitola 9); atd.

##### 2.1.3 Vytvářet atmosféru pracovní aliance

Mít definované krátkodobé a dlouhodobé cíle, usilovat o jejich dosažení a rozpoznat okamžik, kdy jsme jich dosáhli. Být citlivý ke klientovým potřebám a pomáhat mu k dosažení maximální možné podpory, nezávislosti a autonomie. V maximální možné míře pomáhat klientovi od symptomů, které ho trápí. Být citlivý k situaci, kdy klient činí nezávislé autonomní volby. Defino-

vat sobě i klientovi možnosti a zároveň hranice, kontraindikace, rizika či meze psychoterapie, včetně možných nerealistických očekávání ze strany klienta. V situacích, kdy psychoterapie je spíše „léčbou“, respektovat pacientovo stanovisko, získat jeho informovaný souhlas; atd.

#### **2.1.4 Vyjasnit si míru odpovědnosti**

Vyjasnit si délku sezení, frekvenci, předpokládanou délku terapie, způsob práce včetně finančních otázek (které, pokud možno, zohledňují finanční situaci klienta). Vyjasnit pravidla ohledně rušení schůzek, způsob vzájemného kontaktování, otázku dovolených; atd. Seznámit klienta se všemi požadavky zákona a povinnostmi z něho vyplývajícími; prodiskutovat všechny podrobnosti psychotherapeutického kontraktu (viz kapitola 4) a získat, pokud možno, klientův informovaný souhlas v písemné podobě; atd.

#### **2.1.5 Rozumět klientovu životnímu kontextu**

Snažit se vidět situaci z pohledu klienta; poznávat klientův subjektivní svět, být si vědom důležitých aspektů jeho sociálního, kulturního a fyzického prostředí; získávat informace o jeho původní rodině, o myšlenkovém, spirituálním či náboženském systému; atd.

#### **2.1.6 Dávat najevo empatii a porozumění**

Snažit se pochopit, z čeho plynou klientovy potíže, symptomy a způsob chování; vnímat klientovy referenční rámce a jeho subjektivní realitu a být k ní empatický; projevovat opravdové úsilí o to, aby se klientovi vedlo dobře; být pozorný k pocitu bezpečí a jistoty (v rovině jak emocionální tak i fyzické); posilovat autonomii, sebevědomí a nezávislost; respektovat klientovy hranice, kulturní odlišnosti a témata, na které je citlivý; respektovat jeho postoje, stanoviska, pocity a způsob přemýšlení; atd.

#### **2.1.7 Vybudovat terapeutický prostor**

Být pro klienta přítomný stabilně, pozitivně a bez předsudků; vědět, že podstatou psychoterapie je, aby klient sám co nejlépe porozuměl sobě v přirozeném procesu, který není

terapeutovou přítomností příliš narušován. Dát klientovi možnost přijmout za svůj terapeutův pozitivní přijímající a rozumějící pohled, který může otevřít cestu k pochopení jeho vlastních vnitřních procesů; atd. (viz také 5.2.2)

## **2.2 Budovat a udržovat psychotherapeutický vztah**

### **2.2.1 Budovat psychotherapeutický vztah**

Mluvit řečí, která je klientovi srozumitelná, a podle potřeby objasňovat používané pojmy a intervence nebo dynamiku procesu; být kongruentní, podpůrný a naslouchající, důvěryhodný, opravdový, empatický a starostlivý; být ve stálém kontaktu s realitou a pomocí klientovy zpětné vazby získat informace o probíhajícím procesu a vývoji sezení; být schopný poskytovat a dostávat komplexní, citlivé a třeba i kontroverzní informace; atd.

### **2.2.2 Terapeutický vztah prohlubovat a respektovat**

Poskytnout klientovi čas a prostor k tomu, aby si sám stanovil tempo a směr svého procesu; být mu podporou, partnerem v diskuzi, průvodcem a blízkou bytostí spíše než učitelem; spíše oceňovat jeho pokroky než upozorňovat na nedostatky; vnímat jeho těžkosti a hledat cestu, jak se s nimi co nejlépe vypořádat; pomoci klientovi zvědomovat nevědomé aspekty jeho příběhu; atd.

### **2.2.3 Stálá sebereflexe terapeutického vztahu**

S obezřetnou zvědavostí reflektovat své myšlenky, pocity, vjemy a své chování v terapeutické situaci; zrale a s oporou vlastních životních zkušeností a znalostí sebe sama přistupovat ke klientově/pacientově životní situaci — včetně vhodného sebeotevření. V případě osobních potíží s klientem si udržet profesionalitu, neoplácet klientovi jeho případné útoky; mít povědomí o vlivu vlastních nedořešených emocionálních konfliktů a chránit před nimi klienta; nedostávat se do vleku vlastních emocí; ve vztahu s klientem udržovat potřebné hranice; atd.

## 2.2.4 Otevřeně komunikovat

Reflektovat dosavadní klientovu a terapeutovu zkušenost a jejich vzájemný vztah, pokroky v terapii nejen s klientem, ale i s dalšími relevantními osobami (např. s odborníkem, který ho na dané pracoviště odeslal, lékařem, týmem, dalšími specialisty, rodinnými příslušníky, atd.); komunikovat způsobem a jazykem, kterému klient rozumí — případně použít překladatele; atd.

## 2.2.5 Reflektovat terapeutický vztah

Pravidelně o vztahu, jeho kvalitě a vývoji přemýšlet, hledat kritéria pro jeho hodnocení; sledovat kvalitu vzájemné komunikace, procesu a způsobu práce; je-li to smysluplné pro porozumění a řešení klientových potíží, zapojit jej do spolupráce s odborným týmem. Využívat klinické supervize ke stálé reflexi klientova procesu; držet krok se současnými odbornými názory, s výzkumem v relevantních terapeutických metodách a nových přístupech; je-li to vhodné, informovat a zároveň si vyžádat názory jiných spolupracovníků (např. přímých nadřízených, doporučujícího lékaře, specialisty, jiných odborníků, na setkání týmu; atd.)

## 2.2.6 Aktivně usilovat o změnu klientovy situace

Být citlivý k situacím, kdy se klient v průběhu terapie začíná chovat, uvažovat či cítit jinak; být citlivý nejen k jeho myšlenkovým projevům, ale i emocionálním a behaviorálním proměnám; potvrzovat změny, které se již udály a anticipovat možné budoucí; (viz také 5.1.4); povzbuzovat jej k vyjádření svých obav a niterných pocitů; používat intervence, vstupy a informace, jejichž smyslu terapeut dobře rozumí a zároveň jsou srozumitelné pro klienta, a které jsou v souladu s teoretickými koncepty, ve kterých je terapeut vzdělán; atd.

## 2.2.7 Kontakt mimo sezení

Projednat s klientem způsob a pravidla kontaktu mimo sezení (e-mail, dopisy, SMS zprávy, telefonní hovory, návštěvy a neformální či neplánovaná setkání), podrobně jej s těmito pravidly seznámit a včlenit je citlivým způsobem do psychotherapeutického vztahu; seznámit klienta s pravidly pro případná setkávání mezi jednotlivými

sezeními a pro situaci, kdy klient sezení vynechá, či nenadále psychoterapii ukončí; být pozorný vůči náznakům nerespektování těchto pravidel (opakované a nedomluvené kontakty mimo terapeutické sezení ze strany klienta. Pečlivě zvážit souvislosti, požádá-li klient o schůzku mimo obvyklou psychotherapeutickou situaci; atd.

## 2.2.8 Dovolená, pauzy, nepřítomnost

Informovat o nich klienta s dostatečným časovým předstihem, mít pro tyto situace pravidla a jasně s nimi klienta seznámit; zajistit, aby se, v případě naléhavé situace, klientovi dostalo v době nepřítomnosti psychotherapeuta potřebné podpory. Být si vědomý toho, že volna a dovolené mohou zasahovat do psychotherapeutického vztahu a důkladně o tom s klientem promluvit; s myšlenkou na vlastní psychickou a fyzickou kondici plánovat pravidelná volna a dovolené; atd.

## 2.3 Zvládat nejrůznější obtíže v psychotherapeutickém vztahu

### 2.3.1

Tento článek opakuje zásadu 2.2.6 Aktivně usilovat o změnu klientovy situace.

### 2.3.2 Rozpoznání

Pokoušet se zachytit tyto situace již v okamžiku jejich vzniku a společně s klientem je prozkoumávat jsou-li tyto obtíže relevantní pro terapeutickou situaci; zachytit přítomné nevědomé vlivy, promyslet je a reagovat na ně citlivým způsobem a v souladu s etickými zásadami; co nejdříve zachycovat své reakce vůči klientovi nebo jeho tématům (psychologické, emocionální, behaviorální a tělesné); zachytit a být si vědom svých osobnostních, profesních limitů či nedostatku zkušenosti a hledat cesty dalšího rozvoje; zvažovat možné jiné přístupy či — pokud je potřeba, najít vhodný způsob, jak terapii ukončit a odeslat klienta k vhodnějšímu odborníkovi; atd.

### 2.3.3 Zvládání

Během terapie se mohou objevit vážné potíže, které mohou významně narušit tera-



peutický vztah, např. klient vnímá sám sebe nebo svoji situaci velmi chmurně a potřebuje značné povzbuzení a podporu k tomu, aby situaci přehodnotil a vnímal jí více realisticky. K tomu je třeba mít oporu v psychotherapeutické alianci a především tyto potíže rozpoznat a analyzovat co nejdříve. Je třeba naučit se zvládat situace, kdy naše intervence způsobí zmatek, rozpaky, úzkost nebo urážení; citlivě vnímat a řešit situace, kdy klient cítí úzkost nebo kdy postoje, hodnoty či chování druhých (včetně psychotherapeuta) vyvolávají diskomfort. Nevyhýbat se práci s klienty, kteří mohou být nepřátelští, manipulativní, antagonističtí či vysoce emotivní — mít na vědomí, že jde o důsledek plynoucí z možných osobnostních problémů či psychopatologií; poznat, kdy jsou vhodné pouze podpůrné intervence; podporovat klientovo sebeuvědomění, sebeposílení a jeho schopnost pomoci si sám ve svých potížích. Zachytit situace, kdy je klientem psychotherapie zpochybňována — ať již v důsledku nedostatečné spolupráce či mlčením — a citlivě na to reagovat; posuzovat tyto situace s ohledem na možná rizika pro klienta, psychotherapeuta či jiné osoby; být připraven uznat své limity či nedostatky a omluvit se za případné chyby. U klientů z odlišných kulturních prostorů zvažovat vliv této reality na situaci klienta; pravidelně ověřovat klientovo chápání terapeutického procesu; být flexibilní pokud jde o volbu intervencí, formulací či délky terapie (krátká, středně dlouhá nebo dlouhodobá psychotherapie, sezení mohou mít podle potřeby různou frekvenci); být citlivý vůči možným etickým problémům a potížím, které mohou plynout z určitých technik, postupů či strategií. Neváhat se obrátit na další odborníky (nebo supervizory) s žádostí o podporu či radu pro klienta nebo terapeuta, pomůže-li to klientovu setrvání a zainteresovanosti v procesu terapie. Obezřetně vnímat, kdy se klientova situace dramatizuje či přechází do krize, a reagovat na to. Po překonání krize pak situaci dobře promyslet, a informovat případné zainteresované osoby. (viz také 5.1.5 a kapitola 13); atd.

## 2.4 Ukončit terapii

### 2.4.1 Rozpoznat blížící se konec terapie

Společně s klientem posoudit a zhodnotit, kdy a jak terapii ukončit; dojednat termín poslední schůzky a dát klientovi dostatek času a prostoru, aby tento konec zpracoval a dával mu smysl. Zároveň, je-li třeba, být s tímto termínem flexibilní, byla-li shoda citlivě terapii ukončit ve stanovený den. Pojmenovat si, jakou vztahovou vazbu (attachment) jsme vytvářeli; zvážit, jaký dopad měla na psychotherapeutický vztah, a to vzít do úvahy v období konce terapie; analyzovat a zpracovat ty aspekty klientova životního příběhu, ve kterých konec a končení hraje významnou roli; pomoci klientovi zvládnout případný smutek a truchlení z konce terapie; atd.

### 2.4.2 Nečekané či náhlé ukončení psychotherapie

Pokud psychotherapeutický vztah skončí náhle — a zvláště v situaci, kdy se tak děje proti klientově vůli — prodiskutovat s ním příčiny a důsledky tohoto kroku, otevřít prostor a s pochopením přijmout související klientovy pocity; situaci konzultovat se supervizorem či nadřízeným a postupovat podle pokynů či existujících pravidel; informovat klienta o možných alternativách nebo odeslání na jiné pracoviště a projednat to s ním; atd.

### 2.4.3 Ukončit psychotherapeutický vztah

Ve chvíli, kdy se zdá, že terapie je u konce, a klient je na konec dostatečně připraven, terapeut spolu s klientem projedná dobrý způsob ukončení; období končení využít k zamyšlení nad procesem terapie a toho, čeho klient dosáhl; společně připravit strategie „zvládnání konce“ a změny, která nastane, když klient opustí terapeutický prostor; mluvit o plánech do budoucna, se zřetelem na jeho stávající sociální situaci a vztahy; promyslet alternativy další případné (i institucionální) podpory, kontakty, informace; prozkoumat myšlenky a pocity a doposud nezpracovaný materiál týkající se témat „konce, opuštění či ztráty a samoty“. Zamyslet se také nad svým vztahem a poci-

ty k této terapii a tomuto klientovi, nad svými motivy „konců a končení“ a prodiskutovat je se svým supervizorem; atd. (viz také 6.1.2)

#### 2.4.4 Zaznamenat výsledek psychoterapie

S odstupem času shrnout průběh terapie a její významné okamžiky, připojit je k předchozím poznámkám o případu, včetně případných odborných zpráv, testů, dotazníků (ne)spokojenosti, odeslání na jiná pracoviště a sledování poté, co byla terapie ukončena; atd.

## 3. VYŠETŘENÍ (HODNOCENÍ, DIAGNOSTIKA A KONCEPTUALIZACE)

**Psychoterapeut je disponován:**

### 3.1 Provést diagnostické vyhodnocení

#### 3.1.1 Diagnosticky hodnotit

Mít kritéria a postupy pro hodnocení terapie uplatňované na daném pracovišti; usilovat o to, aby tyto postupy byly v souladu s cíli, duchem a teoretickými východisky dané instituce; mít na mysli předchozí hodnocení pacienta/klienta; jasně informovat o formách hodnocení v psychoterapii; ve vhodných případech využít předchozí reference při vstupním diagnostickém interview; atd.

#### 3.1.2 Vést diagnostický pohovor

Ověřit si, že proces vstupní diagnostiky byl klientovi/pacientovi srozumitelný a správně jej pochopil. Tento rozhovor vést se zřetel na krátkodobé a dlouhodobé cíle a teorii (organizace či svého teoretického směru); aktivně prozkoumávat klientovy starosti, problémy, potíže i to, jak jim rozumí a jak o nich přemýšlí; vyptat se a zaznamenat jakékoli významné události z klientovy/pacientovy historie: předchozí psychologické zkušenosti nebo období stresu; seznámit se s případnou předchozí zkušeností s psychoterapeutickou pomocí; své diagnostické úvahy si důkladně zaznamenat; atd.

#### 3.1.3 Zvažovat možná nebezpečí

Pečlivě se seznámit (pokud existují) se všemi postupy, jak rozpoznat a naložit s možnými riziky, včetně etických. Snažit se rozpoznat jazyk používaný pacientem/klientem, který by mohl naznačovat, že ubližuje sobě nebo jiným; otevřeně se jej ptát, zda má v úmyslu ublížit sobě nebo jiným; pomoci pacientovi/klientovi v tom, aby byl schopen mluvit o konkrétních sebevražedných úmyslech a posoudit reálnou hrozbu. S pacientem/klientem prozkoumat a vyhodnotit celkový systém podpory a zapojit citlivě pacienta/klienta do sebeposilujícího a sebepodporujícího procesu.

### 3.2 Stanovit diagnózu\*

#### 3.2.1 Pečlivě zvažovat možné projevy duševní nemoci

Pozorně sledovat, zda se neobjevují signály ukazující na známky duševní nemoci či poruchy. Zvažovat, zda některé pacientovy/klientovy sociální, vztahové, somatické či emocionální potíže nejsou spojené s duševní/psychickou nemocí nebo poruchou. Být co nejlépe teoreticky i prakticky seznámen s projevy psychopatologie a znát klientův názor na jeho duševní zdraví. Mít na zřeteli, aby každé hodnocení nebo diagnostika proběhla v souladu s teoretickými/metodologickými východisky terapeutovy školy a v souladu se všemi lékařskými/psychiatrickými zásadami dané země; atd.

#### 3.2.2 Mít na zřeteli souvislosti duševní nemoci a reagovat na ně

S pacientem/klientem v maximální možné míře tyto souvislosti prodiskutovat, včetně možných strategií a návrhů. Být citlivý, zda při plánování vhodné intervence nenastal čas pro radu, podporu supervizora, vedoucího nebo zkušeného kolegy. Pečlivě zvažovat jakékoli okamžité riziko pro klienta, sebe samého i ostatní, jež vyplývá ze zhoršení duševního zdraví, psychické nemoci nebo poruchy a v případě potřeby neodkládat nutné kroky; rozpoznat náznaky nadužívání léků,

\* slovo „diagnóza“ se zde používá spíše jako rozpoznávání, rozlišování, zvažování v obecném smyslu, nikoli ve striktně lékařském či psychiatrickém smyslu.

alkoholu, návykových látek (včetně léků na předpis nebo léků volně prodejných) a na tuto situaci reagovat; spolupracovat s jinými odborníky na duševní zdraví; atd.

### 3.3 Konceptualizovat a zvolit si přístup

#### 3.3.1 Využít veškeré své klinické zkušenosti a teoretické a metodologické poznatky a nástroje své školy pro co nejlepší posouzení klientovy situace

Vytvořit si vlastní porozumění a strategii nebo využít postupy daného pracoviště tak, aby odpovídala pacientovým/klientovým potřebám v psychotherapeutickém vztahu; integrovat všechny předchozí informace a pojmenovat klientovy relevantní problémy; atd.

#### 3.3.2 Snažit se co nejlépe porozumět pacientovým/klientovým potřebám

Zachytit a reflektovat potenciálně ohrožující témata zahrnující:

- situace zjištěné na základě nebo během procesu terapie,
- motivaci pacienta/klienta,
- různé individuální potřeby a odlišnosti pramenící z kultury, víry, etnického původu, jazyka, sexuality, postižení, věku apod.,
- všechny potenciální rizikové oblasti (sebevraždění, sebepoškozování, agresivita nebo násilné chování vůči jiným),
- možný negativní přenos.

Snažit se porozumět tomu, jak pacient/klient prezentuje své problémy; „diagnostikovat“, zda za tím nejsou skryté nebo dlouhodobé závažnější problémy, jež by mohly vyžadovat další (možná odbornou) diagnostiku. Zvážit a společně s klientem/pacientem posoudit, zda nabídnutý typ psychotherapie nebo konkrétní služby bude pro pacienta/klienta vhodný a užitečný. Případně hledat vhodnější typ terapie nebo instituce; atd.

#### 3.3.3 Na základě svých diagnostických úvah zvolit směr terapie

Stručně a kriticky zformulovat to, co pacient/klient prezentuje; kriticky analyzovat a interpre-

tovat všechny formy informací získané během diagnostického procesu; využít všechny dostupné informace (včetně výpovědi pacienta/klienta a jeho odpovědí během diagnostického interview) a zvážit, jaké možné intervence by byly v této situaci vhodné. Srozumitelným jazykem prodiskutovat s pacientem/klientem výsledek diagnostiky a pokusit se odhadnout délku psychotherapie a frekvenci sezení, popř. vytvoření jiného „plánu péče“, popř. doporučení k jinému odborníkovi s jasným vysvětlením důvodů. Jasně klientovi/pacientovi vysvětlit, jaké jsou možnosti naplnění jeho potřeb; konzultovat s jinými kolegy/zdravotnickými odborníky, zejména objevují-li se signály potenciaálního rizika; atd.

#### 3.3.4 Uzavřít úvodní „diagnostickou“ fázi

Dohodne-li se psychotherapeut s pacientem/klientem na zahájení psychotherapie, naprosto otevřeně s ním prodiskutovat jeho očekávání, úkoly, dohody, platby atd.; tam, kde je to vhodné, dát také pacientovi/klientovi možnost zhodnotit jeho zkušenost s dosavadním průběhem; zaznamenat výsledek vstupního diagnostického pohovoru; atd.

## 4. DOJEDNÁNÍ KONTRAKTU (ROZVÍJENÍ CÍLŮ, PLÁNŮ A STRATEGIÍ)

### Psychotherapeut je kompetentní:

#### 4.1 „Dojednat“ s pacientem/klientem kontrakt

##### 4.1.1 Zformulovat hlavní klientovy obtíže

Používat informace z úvodního „diagnostického“ procesu (který může obsahovat i protikladné informace) i informace z jiných zdrojů a být schopen tyto pohledy smysluplně propojit. Formulovat nejdůležitější pacientovy/klientovy problémy a jejich možný původ, tento svůj pohled srozumitelným a citlivým způsobem pacientovi/klientovi předložit; ověřit si přesnost a srozumitelnost svých formulací, které by měly být v souladu s teorií dané školy; atd.

### 4.1.2 Cíle, plány a strategie terapie formulovat realisticky

Zohlednit předešlou pacientovu/klientovu historii, jeho ekonomické, sociální, emocionální, intelektuální i psychologické možnosti a schopnosti; prozkoumávat jakékoli potencionální kontraindikace či rizikové faktory. V souvislosti s plánovaným průběhem terapie prodiskutovat délku, frekvenci, cenu, souvislosti s kontextem jeho života (včetně pacientových/klientových vnějších vztahů); prodiskutovat všechny otázky spojené se zachováním důvěrnosti; pokusit se rozlišit mezi tím, co je rozumně dosažitelné a co v rámci pacientova/klientova procesu dosažitelné být nemusí; atd.

### 4.1.3 Prodiskutovat pacientovu/klientovu motivaci

Pochopit pacientovu/klientovu touhu a motivaci ke změně, pokusit se také zahlédnout ty faktory, které by ho k ní mohly opravdu dovést; zvažovat úroveň pacientova/klientova uvědomění si sebe sama i ostatních; zvážit jaké faktory mohou bránit tomu, aby se mohl plně zapojit do psychotherapeutického procesu; zvážit, jaká je jeho schopnost rozpoznat a pochopit pravidla psychologického fungování a jeho schopnost převzít odpovědnost za svůj individuální proces; atd.

### 4.1.4 Zvážit potřebný rozsah psychoterapie

Zvážit a pojmenovat povahu pacientova/klientova hlavního problému; hned v počátku si ujasnit, zda existují nějaká omezení psychotherapeutických sezení (např. ze strany zaměstnavatele, zda a v jakém rozsahu je hrazeno zdravotním pojištěním atd.); seznámit klienta s tím, že v určitých fázích procesu může terapeut ověřovat, zda je původní kontrakt stále platný; učinit informované a vzájemně odsouhlasené rozhodnutí ohledně délky terapie, dohodnout se na počtu sezení; atd.

### 4.1.5 Uzavřít kontrakt

Vzít v úvahu pacientovy/klientovy životní okolnosti; dojednat s pacientem/klientem oboustranně přijatelné podmínky; vyjasnit si pravidla pro zrušení schůzky nebo „nedostavení se“, otázku dovolených a případného onemocnění, jaké

finanční souvislosti to bude mít. Součástí kontraktu budiž i frekvence sezení a popřípadě též domluva o možnostech, jak naložit se situací, kdyby „kontrakt“ nefungoval; atd.

### 4.1.6 Reflektovat to, jak je naše dohoda naplňována

V pravidelných intervalech „kontrakt“ v terapii tematizovat, ověřovat si, zda směřujeme k stanoveným cílům; citlivě naslouchat pacientovým/klientovým pocitům a zážitkům spojeným s tímto hodnocením. Zvážit, zda by neprospěla konzultace se supervizory a přímými nadřízenými; brát v úvahu měnící se životní okolnosti pacientova/klientova života i podmínky své psychotherapeutické praxe; atd.

### 4.1.7 Umožnit odeslání pacienta/klienta na jiné pracoviště

Ověřovat si u pacienta/klienta, že je s průběhem terapie srozuměn; přemýšlet, zda potřeby pacienta/klienta jsou skutečně naplňovány a případně otevřeně pacientovi/klientovi nabídnout jiné možnosti. Tyto možnosti vysvětlit a případně i facilitovat odeslání pacienta/klienta k jinému psychotherapeutovi či jinému odborníkovi na duševní zdraví; atd.

## 4.2 Plánovat psychoterapii

### 4.2.1 Používat ověřené postupy

Přemýšlet o vhodnosti a účinnosti terapie a jejím zacílení na řešení konkrétních problémů, s nimiž se pacient/klient potýká; poskytovat pacientovi/klientovi případné informace o doporučených strategiích, které vycházejí z ověřených teorií a metodologií daného směru; atd.

### 4.2.2 Vycházet z psychotherapeutické teorie

Reflektovat a hodnotit teoretická východiska svého přístupu, který s důvěrou používáme ve prospěch pacienta/klienta, a současně si být vědom, že existují i jiné přístupy; toto všechno pacientovi/klientovi vysvětlit tak, aby tomu snadno porozuměl; naznačit souvislosti těchto teoretických aspektů.

### 4.2.3 Zvolit cestu

Prodiskutovat s pacientem/klientem pro a proti jednotlivých strategií; na základě klinické zkušenosti a výzkumných výsledků nabídnout možné cesty vedoucí k možným úspěchům; společně se dohodnout na přístupu nebo strategii, jež se jeví jako nejvhodnější. Být si vědom toho, že proces terapie zahrnuje nepřetržitou sebereflexi na obou stranách, která proces terapie monitoruje a rozvíjí; k této sebereflexi povzbuzovat; atd.

### 4.2.4 O zvolené cestě často přemýšlet

Reflektovat a vyhodnocovat klientovo nitro, které je nejdůležitější komponentou psychoterapeutického procesu, neustále využívat svoji klinickou zkušenost, vlastní terapii a supervizi k reflexi a porozumění svému nitru a přemýšlet o důvodech pro zvolené intervence; být citlivý a flexibilní vůči momentální situaci a emocionálnímu stavu pacienta/klienta a umožnit, aby „přítomné“ ovlivnilo v dané chvíli terapeutické rozhodnutí, které by však nemělo být na úkor celkové strategie; atd.

## 5. RŮZNÉ TECHNIKY A INTERVENCE

### Psychoterapeut je disponován:

#### 5.1 Využívat standardní terapeutické techniky a intervence

##### 5.1.1 Vytvořit „pracovní spojenectví“

Vytvořit „alianci“, ve které mají terapeut i pacient/klient pocit, že směřují stejnou cestou, spolupracují v rámci kontraktu a naplánované strategie; ve chvílích krizí a propadů ubezpečovat pacienta/klienta, že nemusí být „duševně nemocný“ a že se jeho situace pravděpodobně zlepší (symptom/y stresu se pravděpodobně zmírní) a že naopak tyto symptomy mohou ukazovat na hlubší proces, který si žádá pozornosti, ba že hlubší problémy mohou dokonce být jistou formou „uzdravování“ v důsledku psychoterapeutických sezení. Zapojovat pacienta/klienta do spolupráce a řešení svých obtíží; pečlivě naslouchat tomu, co má pa-

cient/klient na srdci; reflektovat, co jsem slyšel, respektive, jak jsem tomu rozuměl; vnímat pacienta/klienta jako lidskou bytost a nikoliv jako „soubor“ symptomů; být empatický a současně si udržet pohled profesionála; respektovat autonomii a hranice pacienta/klienta na jedné straně a své profesní znalosti, dovednosti a zkušenosti na druhé; být vnímavý k fenoménům přenosu a protipřenosu. Mít potřeby pacienta/klienta ve středu svého odborného uvažování; zvědomovat pacientův/klientův dosažený pokrok; být citlivý vůči fenoménům vyplývajícím z kulturní nebo sociální rozdílnosti a obezřetný k situacím spojeným s tématem moci v terapii; podporovat naději na zlepšení; atd.

##### 5.1.2 Zvážit vhodnost technik a intervencí

Zvážit, které ze standardních technik a intervencí by mohly být v dané situaci nejvhodnější (osoba v depresi potřebuje spíše motivační techniky, úzkostný klient využije spíše relaxační); mít na zřeteli případné kontraindikace a klienta dopředu o svých krocích informovat. Být si vědom, že pokrok obvykle nebývá spojen s jednou technikou či intervencí, ale že jde o sérii kroků v různých oblastech v jedinečné situaci s tímto konkrétním klientem/pacientem. Hledat a zvědomovat pacientovi jeho zdroje a silné stránky, které mu v řešení obtíží pomáhají.

##### 5.1.3 V terapeutickém vztahu být flexibilní

Být flexibilní ve svém přístupu a myšlení, být schopen případné změny, podle konkrétní situace pacienta/klienta někdy podporovat a povzbuzovat, jindy působit spíše direktivně či výchovně a někdy ho dokonce konfrontovat. Hledat rovnováhu mezi intervencemi ze strany psychoterapeuta a podporou pacientovy/klientovy samostatnosti, rovnováhu, která se v čase a kontextech situace bude neustále měnit; uvědomovat si rozdíly mezi tradičním „lékařským modelem“ pacienta vyžadujícího léčbu a „humanističtější modelem“ klienta, který se rozhodl využít odborných služeb psychoterapeuta; atd.

### 5.1.4 Reflektovat pozvolna klientův vývoj

Zachytit klientův vývoj a proces a jeho proměnu v různých obdobích terapie; ocenit změny, kterých dosáhl a anticipovat možné budoucí změny. S ohledem na měnící se proces být flexibilní v přemýšlení o strategii a intervencích.

### 5.1.5 Zvládat obtížná období

V obtížných situacích se opřít o domluvený rámec našeho kontraktu a spolupráce. Pečlivě přemýšlet o intervencích, které mohou způsobit zmatek, rozpaky, úzkost nebo pocit urážky; být citlivý a pečlivě analyzovat situace, kdy klient pociťuje tíseň či diskomfort způsobený chováním, přesvědčením nebo hodnotami druhých osob (včetně psychoterapeuta). Přemýšlet o intervencích také s ohledem na to, zda jde o krátkou, střednědobou či dlouhodobou psychoterapii a četnost našich sezení; rozšiřovat svůj repertoár a povědomí o dalších možných technikách a intervencích a zvážit možnost jejich využití (viz také 2.2.7); atd.

## 5.2 Zvládat emocionalitu sezení

### 5.2.1 Napomáhat zpracování emocí

Respektovat klientovy emoce v různých intenzitách a úrovních; pomoci překonávat zábrany či odpor k jejich vyjádření; napomoci projevu emocí, které jsou příliš silné či příliš slabé pro zachování vnitřní rovnováhy. Být citlivý k situacím, kdy emocionální problémy zasahují do psychotherapeutického vztahu nebo průběhu terapie (např. úzkost, hostilita, přehnaný vztek, vyhýbání se afektu, atd.); být nápomocen klientovi v prožití a prozkoumání emocí tak, aby to napomohlo jeho dalšímu vývoji; pomoci klientovi, aby rozpoznal emoce, které se opakují a jsou negativní či neproduktivní, a dopomoci mu, aby se naučil je projevovat a směřovat užitečnějším způsobem.

### 5.2.2 Udržovat psychotherapeutickou „realitu“

Být pro klienta „přítomný“ v jakékoli emocionál-

ní situaci a zároveň se nezaplést do případných klientových komplikovaných emocí; být v dobrém kontaktu se svými percepčními a tělovými vjemy; snažit se být co nejvíce vědomý, bdělý a soustředěný; být dostupný a zároveň nenechat převládnout vlastní vnitřní procesy či obavy a zájmy. Zůstat, nakolik je to jen možné, nesoudící, přijímající, empatický, autentický, nedefenzivní a kongruentní. Usilovat o to, aby terapeutovo emocionální prožívání nemělo negativní dopad na emocionalitu klienta; hledat zdravou rovnováhu mezi emočním stavem svým a stavem klienta; atd.

### 5.2.3 Poradit si s extrémními emocemi

Být schopný vnímat rizika a mít povědomí o tom, co dělat, pokud se klient stane hypermanickým, panickým, násilným nebo suicidálním; pokud psychoterapeut pracuje v situacích, kdy klienti prožívají extrémní emoce pravidelně, měl by absolvovat potřebný výcvik; atd.

## 5.3 Využívat jiné techniky a intervence

### 5.3.1 Použit techniky a intervence podložené výzkumem

Mít přehled o současném vývoji v psychoterapii, nových metodologiích, přístupech a výzkumech jejich efektivity. Používat jen ty techniky a intervence, které se zdají být vhodné pro daného klienta a plynou ze solidního základu profesionálního výcviku, supervize a zkušeností.

### 5.3.2 Absolvovat vhodný výcvik a supervizi

V případě potřeby absolvovat doplňující výcvik a získat supervizi ze strany kvalifikovaných supervizorů v těchto nových a/nebo jiných technikách a intervencích tak, aby je terapeut mohl použít profesionálně a bezpečně; atd.

## 6. OBDOBÍ ZMĚN A KRIZÍ, PRÁCE S TRAUMATEM

**Psychoterapeut je disponován:**

### 6.1 Zvládnout změny v terapii a případné krize

#### 6.1.1 Mít obecné povědomí o těžkých životních chvílích

Uvědomovat si, kdy tyto okamžiky mohou v pacientově/klientově životě nastat (výročí traumatické situace může být dobrým příkladem spouštěče emocionální úzkosti); být v takových případech obzvláště citlivý a flexibilní. Být si vědom toho, že životní změna může mít různé podoby v různých fázích terapeutického procesu, mít na zřeteli, že nemusí být lineární, průběžná či postupná. Znat teorie o dynamice životních změn v rámci svého přístupu.

#### 6.1.2 Facilitovat tato období

Pomáhat pacientovi/klientovi získat vhled a porozumění svému procesu. Poskytovat intervence vhodné pro konkrétní fázi pacientova/klientova procesu; pomáhat (intenzivněji) v obtížných fázích nebo ve chvílích, kdy se pacient/klient v nějaké fázi tzv. zasekne; být si vědom vnějších, sociálně politických a ekonomických faktorů, které mohou pacientův/ klientův proces ovlivňovat (pozitivně nebo nepříznivě); hledat a nabízet cesty, které by mohly pacientovi/klientovi v jeho procesu pomoci; atd.

### 6.2 Pracovat s osobami v krizi

#### 6.2.1 Rozumět zásadám krizové intervence

Znat vhodnost a zásady krátkodobé psychoterapie a krizové intervence a znát různé přístupy, techniky a typy podpory poskytované v takových případech; znát služby poskytované speciálními krizovými pracovišti, v krizových centrech a jinde; atd.

#### 6.2.2 Pracovat s lidmi v krizi

Být schopen odpovídajícím způsobem reagovat na pacienta/klienta v krizi; udržet i v této

situaci psychoterapeutický vztah, přestože je pacient/klient v krizi a může mu být dočasně poskytována jiná specializovaná péče; v případě nutnosti terapeutický vztah po krizi obnovit či reformovat. Po krizovém období pomoci pacientovi/klientovi napravit nebo obnovit vztahy s okolím; pomoci pacientovi/klientovi pochopit příčiny (nebo spouštěče) jeho krize, pomoci najít způsoby, jak předcházet jejímu opakování v budoucnu a podívat se, zda se z takové krize nelze nějak poučit; atd.

### 6.3 Pracovat s traumatizovanými osobami

#### 6.3.1 Mít povědomí o práci s traumatem

Znat možné příčiny a dopady traumatu a symptomů posttraumatické (stresové) poruchy; vědět, jaké jsou postupy a pravidla pro práci s osobami v traumatických stavech; vědět o možnostech, kam eventuálně pacienta/klienta s traumatem odeslat; atd.

#### 6.3.2 Práce s osobami s traumatem

Znat vlastní schopnosti a omezení při práci s osobami s traumatem; ve vhodných případech odeslat pacienty/klienty s traumatem do specializované traumatologické péče; absolvovat odborný výcvik zaměřený na práci s osobami s traumatem; atd.

## 7. UKONČENÍ PROCESU A CELKOVÁ REFLEXE TERAPIE

**Psychoterapeut je schopen:**

### 7.1 Směřovat k ukončení psychoterapie

#### 7.1.1 Připravovat se na ukončení psychoterapie

V průběhu psychoterapie (ve vhodných chvílích) probírat možnost jejího ukončení; pomoci pacientovi/klientovi rozebrat proces psychoterapie z hlediska jeho krátkodobých i dlouhodobých cílů stanovených na začátku. Pomoci mu pojmenovat, čeho v terapii dosáhl, pokusit se

předejít zklamáním; povzbuzovat pacienta/klienta, aby sám určil, kdy bude připraven na pozvolné ukončení psychoterapie; pomoci pacientovi/klientovi si uvědomit, nevyhnutelnost a konečnost psychotherapeutických sezení; atd.

### **7.1.2 Zabývat se pocity spojenými s ukončováním terapie**

Dát prostor případným pocitům úzkosti a „nevědomým“ fantaziím o „konci“, „ztrátě“, „odloučení“ nebo „opuštění“; pokusit se vyhnout nějakému „přehrávání“ nebo předčasnému ukončení; podporovat klientovy procesy „individuace“, jeho nezávislost, samostatnost, seberegulaci; atd.

### **7.1.3 Být obezřetný k možným rizikům a obtížím spojeným s koncem terapie**

Zvažovat možnost, že klient bude ukončením psychoterapie nepříznivě ovlivněn, a možná rizika z toho plynoucí; zabývat se různými otázkami přenosu (a protipřenosu), regrese nebo závislosti, jež by mohly ukončení psychoterapie protáhnout (nebo naopak uspíšit); v případě předčasného ukončení prozkoumat možné nevědomé vlivy, jež se za ním mohou skrývat; mít na mysli, jaké potřeby budou po ukončení terapie pro pacienta/klienta významné, zvažovat potřebu následných sezení nebo jiné formy kontaktu; prodiskutovat důsledky plánovaného (nebo neplánovaného) ukončení psychoterapie se supervizorem, přímým nadřízeným; atd.

## **7.2 Mít konec terapie ve svých rukou — nenechat se vláčet končením...**

### **7.2.1 Facilitovat reálný konec terapie**

Umožnit pacientovi/klientovi prožít konec psychoterapie, který je (a) dojednáán, (b) nastává ve chvíli, kdy je pro pacienta/klienta čas strávený v psychoterapii dostačující, (c) odehrává se způsobem, který pacienta/klienta (i druhé) v rozumné míře chrání před rizikem nebo újmou; (d) který je co nejméně spojený s pocity „ztráty“ nebo „konce“, (e) dává prostor k tomu,

aby bylo vysloveno i to, co zatím nebylo vyřčeno, (f) umožňuje, aby se k němu dospělo postupně a nenásilně; spolupracovat s pacientem/klientem na tom, aby ukončení psychoterapie bylo co možná nejjasněji stanovené; atd.

### **7.2.2 Přezkoumat průběh terapie, zreflektovat a zhodnotit její průběh**

Umožnit pacientovi/klientovi posoudit průběh psychotherapeutického procesu, jeho přání a plány do budoucna; prodiskutovat, jak se změnilo vnímání sebe sama i jiných lidí, členů rodiny, kulturních a společenských struktur; prozkoumat otázky moci a sebeúcty ve vztazích i otázky vztahové vazby (attachment) a nezávislosti; vyrovnat se s neřešitelnými problémy, které patrně během této psychoterapie nebudou uzavřeny; atd.

### **7.2.3 Prozkoumávat problémy, myšlenky a pocity spojené s končením terapie**

Prodiskutovat problémy, myšlenky, pocity a souvislosti spojené s jinými situacemi, kdy něco „končilo“, „uzavíralo se“, kdy docházelo k „odloučení“, „uzavření“, atd.; společně s pacientem/klientem přemýšlet o plánech a strategiích, které berou v úvahu momentální (terapií možná proměněnou) situaci a vztahy; prozkoumat možnosti, jak v jeho „cestě“ pokračovat, možnosti jiné terapeutické podpory — pokud by taková potřeba vyvstala.

## **7.3 Zaznamenat a zhodnotit průběh psychoterapie**

### **7.3.1 Zaznamenávat průběh psychoterapie**

Uzavřít (shrnout), zachovat a uložit své klinické záznamy v souladu s právními a profesními pravidly; zachytit a zaznamenat případné zmírnění symptomů nebo jiné signály naznačující změnu (konec kouření, pití alkoholu, užívání narkotik, návrat do práce apod.), zaznamenat jakékoli změny okolností nebo uspokojivý (či neuspokojivý) závěr a výsledek psychoterapie; atd.



### 7.3.2 Vyhodnocovat výsledky psychoterapie

Využívat každého výsledku o vlivu psychoterapie — dotazníky spokojenosti klientů, katamnestické studie apod. — k hodnocení efektivity psychoterapie; ve vhodných případech sepsat shrnutí nebo anamnézu; reflektovat proces psychoterapie a svého způsobu vedení terapie a případných problémů; prodiskutovat se supervizorem, přímým nadřízeným nebo v intervizi chyby, ke kterým mohlo dojít, bylo-li možné se jich vyvarovat či poučit se z nich; atd. (viz též 2.4.4)

## 8. SPOLUPRÁCE S DALŠÍMI ODBORNÍKY

### Psychoterapeut je kompetentní:

#### 8.1 Spolupracovat s dalšími odborníky

##### 8.1.1 Seznámit se s prací jiných odborníků

Seznámit se s prací zejména těch, kteří pracují v oblasti duševního zdraví (psychiatrii, kliničtí psychologové, psychiatrické sestry, kolegové psychoterapeuti, poradenští pracovníci, komunitní a terénní pracovníci, pracovníci sociálních služeb, apod.); seznámit se se systémem péče hrazené ze zdravotního pojištění, neziskovým sektorem, církevními a dobrovolnými organizacemi a dalšími službami a znát „cesty“, kterými se pacient/klient k nim může dostat; být obeznámen s institucemi, které jsou aktivní v oblasti duševního zdraví, a jejich možnostmi; zvažovat okolnosti spojené s platbou, dostupností, volnou kapacitou; atd.

##### 8.1.2 Vytvářet si a udržovat dobré pracovní vztahy s jinými specialisty

Být aktivní v odborné komunitě; pravidelně se setkávat s odborníky na kolegiální úrovni při nejhojnějších příležitostech na celostátních i odborných konferencích, workshopech, přednáškách) a v případě potřeby s nimi diskutovat své pracovní záležitosti, problémy nebo obtíže a případnou možnost spolupráce. Aktivně vyhledávat supervizi a intervizi; snažit se podpo-

rovat takový přístup k duševnímu zdraví, který je založen na spolupráci mnoha odborníků z různých pracovišť; vyměňovat si relevantní kontaktní informace; napomáhat rozvoji zdravého klimatu, v němž vládne vzájemný respekt a spolupráce; hledat zdroje, které by bylo možné využívat k praktickému prospěchu služby a tudíž ku prospěchu pacientů/klientů; atd.

##### 8.1.3 Komunikovat efektivně s jinými odborníky

Jasně sdělovat všechny podstatné informace, rady, pokyny, respektive odborné názory nejen kolegům a jiným odborníkům, ale také pacientům/klientům, jejich rodinám či těm, kteří o ně pečují. Být vycvičen a být schopen využívat různé komunikační dovednosti, způsoby neverbálního chování a řeči těla, obzvláště tam, kde existují kulturní, vzdělanostní, věkové, etnické, sexuální, genderové, náboženské a jazykové rozdíly nebo rozdíly v sociálně ekonomickém postavení; být schopen jasně a otevřeně (nezaujatě) vysvětlit různé formy léčby, psychoterapeutické styly, přístupy a intervence; atd.

#### 8.2 Vystupovat jako člen týmu

##### 8.2.1 Být součástí funkčního týmu

Mít jasno ve svých rolích a z nich plynoucích povinnostech, jakož i rolích a povinnostech ostatních členů týmu; s ostatními kolegy otevřeně projednávat delegování úkolů a počty případů; být citlivý k otázkám nerovnováhy moci a společnými silami předcházet jejímu zneužití. Vyvarovat se „duálním vztahům“, minimalizovat zapletení se do jakýchkoli konfliktních rolí; vnímat, jak tým může zefektivňovat své terapeutické výsledky; reflektovat a otevřeně diskutovat výkonnost a fungování týmu a v případě potřeby iniciovat pravidla pro osobní a profesní podporu, radu, pomoc či supervizi; chovat se jasně a zdvořile jak k sobě navzájem, tak i vůči pacientům/klientům i ostatním lidem; dodržovat etický rámec a zásady správné psychoterapeutické praxe; dodržovat všechny relevantní zákony, pravidla pro výkon praxe, profesní směrnice i interní provozní

zásady; vypracovat a dodržovat koncepci a strategii pro navazování spolupráce s jinými týmy a pracovišti; atd.

### 8.2.2 Adekvátně reagovat na nevhodné počínání jiného člena týmu/kolegy

Promluvit s kolegou v soukromí a ve vší důvěrnosti o obavě, že jeho profesní chování, kompetence, nějaká konkrétní intervence nebo vztah by mohly vést k pochybení, porušení etického kodexu, nerespektování nebo zneužití moci. V případě pokračujících pochybností promluvit s nadřízeným daného kolegy nebo s někým kompetentním, kdo má možnosti takovéto obavy prošetřit a zároveň v maximální míře zajistit, že se tak učiní důvěrně a nepředpojatě a v souladu s relevantními směrnicemi, etikou i etickým kodexem. Neignorovat nebo netolerovat jakékoli nevhodné počínání, zneužívání moci, neúctu nebo předpojatost; atd.

## 9. VYUŽITÍ SUPERVIZE, (PEER) INTERVIZE A DALŠÍCH MOŽNOSTÍ REFLEXE

### Psychoterapeut je schopen:

#### 9.1 Provádět rutinní hodnocení své praxe

##### 9.1.1 Zajistit si odpovídající supervizi

Najít kvalifikovaného a zkušeného supervizora (nebo skupinu vrstevníků pro intervizi) a jasně se domluvit na rámci (supervize/intervize), frekvenci, rolích jednotlivých účastníků, cílech, důvěrnosti, platbách a odpovědnosti; mít jasno v kompetencích a cílech, které primárně směřují k zlepšení naší psychoterapeutické péče; zajistit, aby supervize/intervize byla v souladu s pravidly odborných společností nebo pracoviště.

##### 9.1.2 Aktivně se do ní zapojit

Systematicky, pravidelně, na odpovídající úrovni a s frekvencí, kterou vyžaduje povaha klinické praxe, tuto supervizi efektivně využívat. V supervizi reflektovat vliv svého vzdělávání, přesvědčení, postojů a chování na vlastní klinickou práci a na

vztahy s pacienty/klienty. Být vůči supervizorovi a kolegům otevřený a transparentní, předkládat poctivý popis vlastní klinické práce; zaměřovat se na nejdůležitější a relevantní materiál; zapojovat se aktivně do otevřených diskusí o klinické práci, spolupracovat a snažit se nebyť vyhýbavý, agresivní nebo defenzivní; reflektovat zpětnou vazbu a začlenit ji do další psychoterapeutické práce; aktivně se ze supervize učit; využívat názory a doporučené texty; rozšiřovat vlastní odborné znalosti a pracovat na svém rozvoji; atd.

##### 9.1.3 Přizpůsobovat supervizi kontextu své práce

Rozšiřovat (nebo naopak) redukovat supervizi podle toho, jak se mění počet případů; zamýšlet se nad kvalitou supervize a nad tím, zda je z hlediska osobních i profesních potřeb dostatečná. Jde-li o mimořádně složitou nebo neznámou klinickou práci, nebo vznikají-li další rizika (pro pacienta/klienta nebo pro psychoterapeuta), zajistit si dodatečnou specializovanou supervizi. V obtížných situacích (osobní problémy, konflikty s pacienty/klienty, duální vztahy, stížnosti atd.) neváhat si zajistit dodatečnou supervizi. Pokud je to zapotřebí nebo pokud je to vhodné, vyměnit supervizora — po náležitě reflexi a diskusi — a přebrat odpovědnost za to, že jeho odborná supervize/intervize bude na nejvyšší možné úrovni.

##### 9.1.4 Zapojovat se do auditu

Vytvořit vhodná kritéria pro hodnocení terapie; rutinně (alespoň jednou ročně) se zúčastnit systematického zhodnocení výsledků, jichž pacienti/klienti dosáhli a pomocí dotazníkových průzkumů zjistit jejich vlastní hodnocení a spokojenost s výsledky terapie; v ročních cyklech sledovat statistické údaje (např. počet sezení na jednoho pacienta).

## 10. ETIKA A KULTURNÍ CITLIVOST

### Psychoterapeut je schopen:

#### 10.1 Pracovat v rámci etických norem

##### 10.1.1 Znat odpovědající profesní a etická pravidla pro výkon psychoterapeutické praxe

Znat národní legislativu upravující odbornou činnost ve sféře duševního zdraví; znát národní i evropské etické kodexy, které se týkají profesionální psychoterapie a správné praxe v oblasti duševního zdraví; znát a být si vědom správné etické praxe při používání svých psychoterapeutických metod a prostředků; atd.

##### 10.1.2 Dodržovat profesní a etické zásady

Vycházet ze znalostí odpovídajících profesních a etických směrnic i etického kodexu a ve své práci je také respektovat, ve vztazích s pacienty/klienty dodržovat odpovídající etické, profesionální i smluvní hranice; pro terapeutické intervence získávat informovaný souhlas; chránit zájmy pacientů/klientů především při spolupráci s jinými odborníky, členy týmu a rodinnými příslušníky; uvědomovat si hranice vlastní kompetence, umu a zkušeností, a zapojit se do odpovídajícího výcviku a profesionálního rozvoje. Zachovávat důvěrnost informací o pacientovi/klientovi a vědět, kdy může být porušena; udělat vše pro to, aby praktická činnost psychoterapeuta odpovídala nejlepší praxi; zachovávat odpovídající standardy osobního chování; atd.

##### 10.1.3 Řešit etické problémy

Přemýšlet nad potencionálními problémy, etickými dilematy nebo rozpory mezi různými pravidly pro výkon praxe a etickými kodexy nebo rozpory mezi etickými požadavky a požadavky pracovními; být obezřetný v takových oblastech jako jsou duální vztahy s pacienty/klienty, kolegy, supervidovanými, osobami ve výcviku, zaměstnanci nebo podřízenými; v obtížných a nejasných situacích využívat supervizi

nebo konzultace; promýšlet a diskutovat složitá etická dilemata se supervizory, kolegy nebo členy etické komise profesního sdružení; dojde-li k profesnímu pochybení jiných terapeutů nebo kolegů nedívat se stranou; pokud psychoterapeut překročí profesní hranice či své osobní limity, nebo se ocitne v neetické situaci, či pokud dojde k nějaké osobní újmě, měl by zvážit svou další profesionální činnost, vyhledat potřebnou podporu a uskutečnit odpovídající změny tak, aby jeho praxe zůstala v etickém rámci.

#### 10.2 Pracovat se sociálními a kulturními odlišnostmi

##### 10.2.1 Být si vědom kulturních a sociálních rozdílů

Uvědomit si vlastní kulturní a sociální situaci a s ní spojený hodnotový systém; uvědomovat si u konkrétních pacientů/klientů možné kulturní a sociální rozdíly i jejich dopady, obzvláště pokud pocházejí z odlišných sociálních a kulturních prostředí; uvědomovat si sociální a kulturní rozdíly pokud jde o společenskou třídu, pohlaví, sexualitu, etnicitu, původ, věk, náboženství, politiku, individualismus atd.; chápat, jak různé sociální a kulturní projevy mohou být zaměňovány za problémy duševního zdraví; uvědomovat si, jaký vliv mohou mít různé sociální a kulturní problémy na duševní život; pochopit, jak mohou jednotlivce ovlivňovat traumatizující historické události (např. válka, migrace, přírodní katastrofy, pronásledování, diskriminace ...); atd.

##### 10.2.2 Zohledňovat tyto odlišnosti v každodenní praxi

Respektovat osobní cíle klienta, jeho systém hodnot a jejich vliv na společnou terapeutickou práci; prozkoumávat s klienty, jak oni sami vnímají a chápou vztah k jejich vlastním sociálním a kulturním otázkám a systémům hodnot a jejich vztah k systémům odlišným; podporovat tento hodnotový svět, a to i přesto, že se může lišit od našeho vlastního; uvědomovat si své možné předsudky či limity v této oblasti; atd.

### 10.2.3 Rozšiřovat své znalosti v této oblasti

Při práci s klienty z významně odlišných kultur či sociálních prostředí získat podrobnější a doplňující informace a (v odpovídajících případech) požádat o supervizi; být si vědom toho, že některé skupiny pacientů/klientů prožily v důsledku diskriminace a útlaku velmi těžké trauma. Být citlivý k tomu, že i sociální a kulturní identita psychoterapeuta může mít na pacienta/klienta určitý vliv a, je-li to realistické, zvážit možnost nabídnout pacientovi/klientovi péči psychoterapeutů pocházejících ze stejných sociálních a kulturních podmínek. Prosazovat lepší dostupnost psychoterapeutických služeb tam, kde mohou existovat sociální, kulturní a politické bariéry; spolupracovat se specializovanými pracovníky, tlumočníky a dalšími dostupnými specializovanými službami.

### 10.2.4 Při práci se skupinami pacientů/klientů se speciálními potřebami modifikovat svůj přístup

Při práci s klienty, jejichž schopnost poskytnout validní souhlas může být nějakým způsobem omezena nebo narušena (jako např. u dětí, u osob s potížemi v učení, osob zasažených mrtvicí nebo osob zakoušejících duševní nemoc nebo extrémní či alterované psychické stavy), absolvovat specializovaný výcvik a získat potřebné informace. V případě potřeby požádat o supervizi zkušeného pracovníka (zejména tam, kde běžný supervizor nemá v dané konkrétní oblasti zkušenosti). Získat od pacienta/klienta platný informovaný souhlas o spolupráci, v rámci jeho možností se dohodnout na úkolech a odpovědnosti. Ověřit jeho potřeby, otevřeně komunikovat o terapeutickém procesu s rodiči, opatrovníky nebo jinými důležitými osobami (ovšem s ohledem na profesionálního tajemství a etická pravidla), vše potřebné zaznamenávat. Dostane-li nebo vydává-li psychoterapeut zprávy týkající se takových pacientů/klientů, potřebuje získat odpovídající souhlas od kompetentních osob (rodičů, opatrovníků, atd.), konzultovat s nimi, informovat je. V případech, kdy může dojít k problémům s porozuměním nebo s komu-

nikací, zajistit podle potřeby přítomnost tlumočnicků a osob, jež umí komunikovat jinými prostředky nebo přítomnost pacientových obhájců; zajistit takové terapeutické prostředí a podmínky, jež budou pro pacienta/klienta vhodné z hlediska věku, stupně vývoje a konkrétních potřeb; atd.

## 10.3 Orientovat se v sociálním, kulturním a politickém kontextu psychoterapie

### 10.3.1 Uvědomovat si sociální, kulturní a politický kontext psychoterapie

Vědět, jak sféra duševního zdraví zapadá do sociálních, kulturních a politických souvislostí; vědět, jak se na duševní zdraví pohlíželo v různých dobách a v různých kulturách; znát kontexty takových konceptů jako duševní zdraví versus duševní nemoc, sociální psychologie a duševní zdraví, psychologie abnormality, „medicinský“ alopatický model versus biologicko-psychologicko-sociální model versus „holistický“ komplementární model, mezikulturních otázek a diskuse týkající se duševního zdraví, postižení; atd.

### 10.3.2 Mít představu o současných trendech v psychoterapii

Získat představu o současných trendech nebo debatách na téma poskytování služeb duševního zdraví; uvědomovat si změny v sociálních, kulturních i politických názorech na psychoterapii (např. psychoterapie je činnost, kterou mohou provozovat jen psychologové a psychiatři versus psychoterapie je samostatná profese podobně jako psychologie a psychiatrie); znát „postmoderní“ názory na psychoterapii; být si vědom vzájemného působení různých teorií kognitivně behaviorální versus psychodynamická versus humanistická versus systemická; uvědomovat si zvýšenou poptávku po psychoterapii „založené na důkazech“, po vhodných nástrojích pro hodnocení psychoterapie a potřebu výzkumu ve všech oblastech psychoterapie; uvědomovat si dopad a důsledek poznatků neurověd na psychoterapii; atd.

## 11. ŘÍZENÍ A ADMINISTRATIVA

**Psychoterapeut je disponován:**

### 11.1 Vést odbornou praxi

#### 11.1.1 Zvládat rozsah své praxe

Realisticky si uvědomovat svoji kapacitu a možnosti; myslet na svou energii, aby pokud možno nevstupoval do sezení s klientem povadlý, ale zainteresovaný, soustředěný na pacienta/klienta; zahájit a uzavřít proces v rámci sezení ve vyhrazeném čase; dělat si potřebné poznámky a plynule zaznamenávat informace od klienta; mezi sezeními si ponechat dostatek času. Snažit se vyvažovat, odlišovat a rozdělovat odborné aktivity a ostatní aktivity svého života; atd.

#### 11.1.2 Udržovat si kolegiální podporu

Zapojovat se do supervizí, účastnit se případových konferencí, reflektovat svoji odbornou práci s klienty; pravidelně se zapojovat do diskusí a setkání s kolegy; účastnit se relevantních odborných seminářů, sympozií a konferencí; zapojit se do kontinuálního odborného vzdělávání Continuous Professional Development (CPD); udržovat si své členství v profesních sdruženích; atd.

#### 11.1.3 Pečovat vlídně a pravidelně také o sebe

Udržovat se v dobré zdravotní kondici; nadělovat si dostatečné přestávky, volno, dovolenou a věnovat se jiným, zábavným aktivitám; v časech osobních či profesních chmur zhojnit supervizi, poradit se s laskavým kolegou či vyhledat radu moudrého člověka; atd.

### 11.2 Řídit svou vlastní praxi nebo živnost

#### 11.2.1 Vést svou podnikatelskou praxi odpovědně a mít v pořádku administrativu a účetnictví

Vědět, jak vypadá dobrá podnikatelská praxe a správně vedená administrativa a účetnictví a sledovat aktuální vývoj i v této oblasti; dodržovat všechny právní, účetní, daňové před-

pisu a požadavky; podávat daňová přiznání a v odpovídajících případech platit DPH; včas platit faktury či platy zaměstnancům; být odpovědný podnikatel v psychoterapii.

#### 11.2.2 Dodržovat další odpovídající předpisy

Znát a dodržovat odpovídající předpisy pro bezpečnost práce a zdraví, případné ekologické předpisy v dané lokalitě; zajistit náležité pojištění pacientů/klientů, zaměstnanců i veřejnosti; sledovat aktuální požadavky ze strany profesních sdružení; atd.

## 12. VÝZKUM

**Psychoterapeut je disponován:**

#### 12.1.1 Znat psychoterapeutický výzkum

Respektovat hodnotu výzkumu při systematickém hodnocení psychoterapeutické praxe; vědět, čeho psychoterapeutický výzkum dosahuje a jaký dopad to má na současnou praxi; vědět, že existují různé výzkumné parametry a metodologie; vědět o vhodných výzkumných metodách, obzvláště pro vlastní modalitu psychoterapie; atd.

#### 12.1.2 Využívat psychoterapeutický výzkum

Být schopen si ze široké škály informačních zdrojů (knihy, časopisy, internet, atd.) vybrat ten, který je užitečný pro vlastní praxi; být schopen využít výsledky výzkumu ke zkvalitňování své práce a případně ji, ve světle těchto poznatků, proměňovat; atd.

## 13. PREVENCE A VZDĚLÁNÍ

**Psychoterapeut je disponován:**

### 13.1 Provádět prevenci a vzdělávat

#### 13.1.1 Rozpoznat v anamnéze pacienta/klienta opakující se dysfunkční vzorce

Rozpoznat z jeho psychodynamické a psychosociální anamnézy opakující se vzorce chování, které jsou (mohou začít být) dysfunkční, a které je potřeba řešit, aby se předešlo dalšímu trápení;

rozpoznat etiologické pozadí psychických problémů a poruch; vědět o způsobech, jak lze pacientům/klientům pomoci při řešení jejich problémů a jak se lze pokusit problémům preventivně předcházet; atd.

### **13.1.2 Vzdělávat klienty, jak se těmto vzorcům vyhnout**

Pracovat s pacienty/klienty tak, aby pochopili všechny souvislosti svých potíží nebo problémů; pracovat s pacienty/klienty tak, aby si uvědomili, že potlačené nebo skryté emoce mohou mít (nebo už mají) vliv na jejich život, vést je také k tomu, aby si o svých problémech něco přečetli, aby si uvědomili, že i když jejich vlastní starosti jsou z jistého pohledu jedinečné, mohou druzí prožívat něco podobného; ve vhodných případech jim ukázat, že jde spíše o normalitu než o patologii; naučit je důvěřovat uvědomování a introspekci jak v obecně, tak v konkrétních situacích; zabývat se na jedné straně potížemi a problémy, na straně druhé napomáhat dosažení pozitivní sebeúcty a individuální pohody; podporovat odolnost vůči symptomům duševních problémů; pomáhat pacientům/klientům proměnit dysfunkční vzorce chování na prospěšnější; zdůrazňovat podporující strategie a prevenci, a to zejména ve stádiu, kdy terapie směřuje k propuštění pacienta nebo k ukončení.

### **13.1.3 Pomoci ovlivňovat také klientovo prostředí**

Pomoci pacientovi/klientovi rozpoznat, které aspekty jeho rodinné struktury, přátelství, navykých vzorců a pracovního a sociálního prostředí jsou podpůrné, a které jsou dysfunkční; zkoumat nové a odlišné postoje, hodnotové systémy a přesvědčení o sobě samém a o druhých, a poznat, zda by mohly být prospěšné; podporovat klienty,

aby informovali o těchto svých změnách také lidi kolem sebe; vést je k vybudování podpůrnější psycho-sociální a rodinné sítě, která jim pomůže upevnit tyto nové změny; atd.

## **13.2 Provádět prevenci a osvětu ostatních**

### **13.2.1 Znat etiologii problémů duševního zdraví**

Chápat, jak jsou pocity, myšlení a chování lidí ovlivňovány skutečnou, představovanou nebo domnělou přítomností ostatních; chápat, jak a proč mohou u lidí vzniknout psychické problémy; jak se mohou rigidní nebo patologické postoje, nepříznivé nebo škodlivé sociální či politické podmínky, environmentální nebo individuální katastrofy upevnit jako škodlivé nebo problematické vlivy; uvědomit si, jak škodlivé mohou pro jednotlivce i pro komunity být běžné sociální fenomény jako je náboženství, alkohol, chudoba, tradice, institucionalizace, industrializace, negativní společenské postoje, hodnotový systém a média; atd.

### **13.2.2 Prosazovat psychosociální osvětu**

Dokázat srozumitelně vysvětlit základní otázky duševního zdraví; spolupracovat na tomto poli s ostatními odborníky; tam, kde je to smysluplné, propagovat poznávání, že duševní potíže a choroby jsou součástí naší civilizace, brát je tedy jako součást normality a pomáhat lidem rozpoznat jejich problémy nebo obtíže dříve než se stanou závažnějšími; pomáhat odstranit patologizaci a stigmatizaci běžných problémů duševního zdraví; otevřeně odsuzovat chování, systémy, instituce, praktiky a postoje, které jasně poškozují nebo ohrožují duševní zdraví lidí; atd.

Finální (verze 3.3 červenec 2013) soubor klíčových kompetencí zde končí. Podrobnější informace naleznete na webové stránce projektu [www.psychotherapy-competency.eu](http://www.psychotherapy-competency.eu)



Projekt Evropské psychoterapeutické asociace (EAP)  
Přijato na zasedání EAP v Moskvě 2013