

Zásada dobré psychoterapie

PSYCHOTERAPII ŘÍDÍ VÁŠ KLIENT

- „Existuje pouze jedno hlavní pravidlo: je třeba vždy naslouchat pacientovi.“ Oliver Sacks
- Význam toho, co vám klient říká, vytváříte s klientem oba (např. tím, jak se u jeho vyprávění tváříte; na kterou část jeho sdělení se začnete doptávat či nad kterou jeho větou se pozastavíte).
- Klient vám sám řekne, jaký význam pro něj mají jeho potíže, jakou důležitost jim přisuzuje, jaký dopad mají na jeho život.
- Pozorně naslouchejte.
- Nespěchejte s výkladem.
- Když se vás klient zeptá, co si o jeho situaci myslíte, jak ji vidíte, odpovězte mu. Neodpovídejte vyhýbavě, jako třeba: „Proč se mě na to v tuto chvíli ptáte?“ nebo: „Hm.“
- Budete-li skutečně pozorně naslouchat, budete se v hovoru přizpůsobovat klientovi, tj. např. volit jiná slova na základě toho, na která „slyší“.
- Buďte klidní a trpěliví.
- Vysvětlení, výklad, interpretaci – to vše vyslovujte jen jako nabídku, jen „zkusmo“.
- Neinterpretujete, protože víte. Nevíte, a proto zkoušíte interpretovat: zkoušíte, jestli se strefíte.
- Nevnučujte svá objasnění. Nehněvejte se, jestliže bude vaše interpretace odmítnuta.
- Nikdy se nevytahujte, nepředvádějte znalosti, nechlubte se.