

Evropský psychoterapeut

Pravidla a doporučení pro profesi psychoterapeuta

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

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, národní a evropské psychoterapeutické asociace a vzdělávací instituce.
- minimální standard pro jakékoli odborné psychoterapeutické vzdělání v Evropě.

Následující pravidla a doporučení jsou určeny 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 nepadá do obecné shody – mimo jiné také v otázce přímého vysokoškolského studia psychoterapie.
Překlad do lidského jazyka Jirka Drahoš

Obsah

1 Odborná, samostatná a zodpovědná praxe	3
2 Psychoterapeutický vztah	8
3 Vyšetření (hodnocení, diagnostika a konceptualizace)	15
4 Dojednání kontraktu (rozvíjení cílů, plánů a strategií)	19
5 Různé techniky a intervence.	22
6 Období změn a krizí, práce s traumatem	26
7 Ukončení procesu a celková reflexe terapie	28
8 Spolupráce s dalšími odborníky	31
9 Využití supervize, (peer) intervize a dalších možností reflexe	34
10 Etika a kulturní citlivost	36
11 Řízení a administrativa	40
12 Výzkum	42
13 Prevence a vzdělání	43
Nástin dalších fází projektu	46

1 Odborná, samostatná a zodpovědná praxe

1.1: Založení odborné praxi předpokládá

1.1.1: **Chovat se profesionálně:** to znamená – být čistý, střízlivý a upravený. Chovat se profesionálně a zodpovědně ke svým klientům, kolegům a dalším. Znat a respektovat všechny relevantní právní 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:** což obnáší – v souladu se zákonnými požadavky – si zajistit odpovídající pojištění, znát a dodržovat všechny relevantních zákony, vyhlášky, etický kodex, pravidla pro výkon praxe. Mít jasno v tom, jaká je úloha, jaká je 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** – to znamená – evidovat záznamy ze všech terapeutických sezení – v souladu s etickými a zákonnými požadavky či nároky organizace; zaznamenávat veškeré relevantní informace a následné 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, rozsahu poskytované psychoterapie; spolupracovat společně 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** – což znamená 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

Nástin dalších fází projektu

1. fáze projektu EAP je tímto dokončena.

2. fáze počítá s tím, že budou vypracovány „**Specifické kompetence**“ – kompetence, jež jsou specifické pro různé modalitky psychoterapie nebo specifické pro určité země. Vypracují je relevantní celoevropské organizace a zastřešující organizace jednotlivých zemí.

3. fáze předpokládá, že budou zformulovány další „kompetence specializovaných odborníků“ – tedy ty, jež jsou potřebné jen při praktikování psychoterapie:

- s konkrétními skupinami klientů (např. psychoterapie s dětmi, dospívajícími, psychotiky, lidmi s potížemi v učení, závislými osobami, seniory atd.),
- v určitých zvláštních prostředích (např. psychoterapie v psychiatrických léčebnách, vězeních, uprchlických táborech, skupinách atd.)
- za účelem plnění určitých speciálních funkcí v psychoterapii (např. výcvik, supervize, řízení provozu atd.)

Rámcové vědomosti a dovednosti – tedy to, co člověk musí vědět a umět, chce-li být profesionálním psychoterapeutem, jakož i stanovení náležitých výkonových a hodnotících kritérií a metod bude představovat 4. fázi tohoto projektu.

Poslední 5. fázi projektu bude začlenění těchto kompetencí do standardů výcviku EAP, což bude úkolem ETSC (Evropský výbor pro výcvikové standardy) a TAC (Výbor pro výcvik a akreditace) a nakonec do skutečných psychoterapeutických výcviků a škol zastoupených Evropskými instituty pro akreditované výcviky v psychoterapii (EAPTI).

13.1.3: Pomoci ovlivňovat také klientovo prostředí: to znamená pomoci pacientovi/klientovi rozpoznat, které aspekty jeho rodinné struktury, přátelství, navyklých 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 psychosociální a rodinné sítě, která jim pomůže upevnit tyto nové změny atd.

13.2: Prevence a osvěta ostatních

13.2.1: Znat etiologii problémů duševního zdraví: to znamená chápat, jak jsou pocity, myšlení a chování lidí ovlivňováno 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: to znamená 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

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 – tedy dobře rozumět potřebám svých klientů, mít schopnost vytvořit a udržovat prostředí bezpečné a vlídné, 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, hygienická 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, důsledně 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 otevřena 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: Profesně 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, sympozií, 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

13 Prevence a vzdělání

Evropský psychoterapeut je disponován:

13.1: Provádět prevenci a vzdělávat

13.1.1: **Rozpoznat v anamnéze pacienta/klienta opakující se dysfunkční vzorce** – to znamená 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 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, prevenci, zejména ve stádiu, kdy terapie směřuje ke propuštění pacienta nebo k ukončení

12 Výzkum

Evropský psychoterapeut je disponován:

12.1.1: Znat psychoterapeutický výzkum – to znamená 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 – to znamená 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.

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: Péče 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, snažit se 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 promyšlet teorie, které tvoří základ pro osobní růst; atd.

2 Psychoterapeutický vztah

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, které 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 sebepodpory, nezávislosti a autonomie. V maximální možné míře pomáhat klientovi od symptomů, které

11.2: Řídit svou vlastní praxi nebo živnost

11.2.1: **Vést svou podnikatelskou praxi odpovědně a mít v pořádku administrativu a účetnictví** – to znamená 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 předpisy 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** – to znamená 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.

11 Řízení a administrativa

Evropský psychoterapeut je disponován:

11.1: Vést odbornou praxi

11.1.1: **Zvládat rozsah své praxe** – to znamená: 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** – to znamená 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, symposií a konferencí; zapojit se do kontinuálního odborného vzdělávání Continuing 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.

ho trápí. Být citlivý k situaci, kdy klient činí nezávislé autonomní volby. Definovat 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** – 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 psychoterapeutického 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 klientovi potíže, symptomy a způsob chování; vnímat klientovi referenční rámce a jeho subjektivní realitu a být k ní empatický; projevat 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 klientovi zpětné vazby získat informace o probíhajícímu 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 diskusi, 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 k jeho životní situaci – včetně vhodného sebe-otevření. 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,

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** – to znamená 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.

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 komunikací, 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.

rodinnými příslušníky, atd.); komunikovat způsobem a jazykem, kterému klient rozumí – případně použít překladatele; atd.

2.2.5: Reflektovat terapeutický vztah – pravidelně o vztahu přemýšlet; o jeho kvalitě a vývoji, 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. od přímých nadřízených, doporučujícího lékaře, specialisty, jiných odborníků, na setkání týmu atd.

2.2.6: Aktivně usilovat o změnu klientovi 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 i 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 nenaďále psychotherapii ukončí; být pozorný vůči náznakům nerespektování těchto pravidel (opakované a nedomluvené kontakty mimo terapeutické sezení ze strany klienta. Pečlivě zvážit souvislosti, požádá-li vás 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 – v případě naléhavé situace – se klientovi dostalo v době nepřítomnosti psychoterapeuta 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: Zvládání nejrůznějších obtíží 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 terapeutický 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 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 psychoterapeuta) vyvolají diskomfort.

ve výcviku, zaměstnanci nebo podřízenými; v obtížných a nejasných situacích využívat supervizi nebo konzultace; promyšlet 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** – to znamená 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 a duševní život; pochopit, jak mohou jednotlivci 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** – to znamená při práci s klienty z významně odlišných kultur či sociálních rozdílů získat

10 Etika a kulturní citlivost

Evropský psychoterapeut je schopen:

10.1: Pracovat v rámci etických norem

10.1.1: Znat odpovědající profesní a etická pravidla pro výkon psycho-terapeutické praxe – to znamená znát 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 psychotherapeutických metod a prostředků; atd.

10.1.2: Dodržovat profesní a etické zásady – to znamená vycházet z těchto 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 – to znamená 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

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 sebevědomění, sebeposílení a jeho schopnost pomoci si sám ve svých potížích. Zachytit situace, kdy je klientem psychoterapie zpochybňována – někdy v důsledku nedostatečné spolupráce či mlčením – a citlivě na to reagovat; posuzovat tyto situace s ohledem na možná rizika pro klienta, psychoterapeuta 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 psychoterapie, 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 dramaturizuje či přechází do krize a reagovat na to. Po jejím překonání pak situaci dobře promyslet a informovat případné zainteresované osoby. (viz také: 5.1.5 a Kapitola 13); atd.

2.4: Ukončení terapie

2.4.1: Rozpoznat blížící se konec terapie – to znamená – společně s klientem posoudit a zhodnotit, kdy a jak terapii ukončit; dojednat termín poslední schůzky a dát klientovi dostatek času 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, kde konec a končení hraje významnou roli; pomoci klientovi zvládnout případný smutek a truchlení z konce terapie; atd.

2.4.2: Nečekané či náhlé ukončení psychoterapie – pokud psychoterapeutický 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 klientovi 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 psychoterapeutický 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 využijte 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 doposud nezpracovaný materiály týkající se témat „konce, opuštění či ztráty a samoty“. Zamyslet se také nad svým vztahem a pocity k této terapii a tomuto klientovi, na své 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 toto 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.

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, stížností atd) neváhat si zajistit dodatečnou supervizi. Pokud je to zapotřebí nebo pokud je to vhodné, vyměnit supervizora – po náležité reflexi a diskusi – a přebrat odpovědnost za to, že jeho odborná supevize/intervize bude na nejvyšší možné úrovni.

9.1.4: Zapojoovat se do auditu – to znamená 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. (počtu sezení na jednoho pacienta),

9 Využití supervize, (peer) intervize a dalších možností reflexe

Evropský 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 jejím rámci (supervize / intervize) – frekvenci, rolích jednotlivých účastníků, cílů, 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 nebýt 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.

3 Vyšetření (hodnocení, diagnostika a konceptualizace)

Evropský 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 zřetelem 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 klientovi/pacientovi historie, na předchozí psychologické 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 sebe posilujícího a sebe podporujícího procesu.

3.2: Stanovit diagnózu*

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

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

kdo má možnosti takovéto obavy prošetřit a zároveň v maximální míře zajistit, že se tak učiní důvěrně a nepředpojatě; v souladu s relevantními směrnicemi, etikou i etickým kodexem. Neignorovat nebo netolerovat jakékoli nevhodné počínání, zneužívání moci, neúcty nebo předpojatost; 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, 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, psychotherapeutické styly, přístupy a intervence; atd.

8.2: Vystupovat jako člen týmu

8.2.1: **Být součástí funkčního týmu: to znamená** – 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 počtu 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 psychotherapeutické praxe; dodržovat všechny relevantní zákony, pravidla pro výkon praxe, profesní směrnice i interní provozní zásady; vypracovat a dodržovat koncepci a strategie pro navazování spolupráce s jinými týmy a pracovišti atd.

8.2.2: **Adekvátně reagovat na nevhodné počínání jiného člena týmu/kolegy** – to znamená promluvit s kolegou v soukromí a ve vší důvěrnosti o obavě, že jeho profesní chování, kompetence, nějaká konkrétní intervence nebo vztah by mohl vést k pochybení, porušení etického kodexu, nerespektování nebo zneužití moci. V případě pokračujících pochybností promluvit s nadřízeným daného kolegy nebo s někým kompetentním,

3.3: Konceptualizovat a zvolit si přístup

3.3.1: **Využít veškeré své klinické zkušenosti a svých teoretických a metodologických poznatků a nástrojů své školy, pro co nejlepší posouzení klientovi 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 klientovi relevantní problémy; atd.

3.3.2: **Snažit se, co nejlépe porozumět pacientovým/klientovým potřebám** – zachytit a reflektovat potenciálně ohrožující témata:

- situací zjištěných 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 (sebevražda, sebepoškození, 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 interpretovat 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 e 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 uspokojení jeho potřeb; konzultovat s jinými kolegy/ zdravotnickými odborníky, zejména objevují-li se signály potencionálního rizika; atd.

3.3.4: Uzavřít úvodní „diagnostickou“ fázi – to znamená, že dohodne-li se psychoterapeut s pacientem/klientem na zahájení psychoterapie, 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.

8 Spolupráce s dalšími odborníky

Evropský psychoterapeut je kompetentní:

8.1: Spolupracovat s dalšími odborníky

8.1.1: Seznámit se s prací jiných odborníků – 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 institucemi a jejich možnostmi, které jsou aktivní v oblasti duševního zdraví, 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 podporovat takový přístup k duševnímu zdraví, který je založen spoluprací 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.

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)

4 Dojednání kontraktu (rozvíjení cílů, plánů a strategií)

Evropský psychoterapeut je kompetentní:

4.1: „Dojdnat“ s pacientem/klientem kontrakt

4.1.1: **Zformulovat hlavní klientovi obtíže** – používat informace z úvodního „diagnostického“ procesu (který může obsahovat i protikladné informace) i informace z jiných zdrojů a být schopen tyto pohledy smyslně 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, v 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 motivaci pacienta/klienta** – pochopit jeho 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 psychoterapeutického 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 uspokojovány 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.

kontaktu; prodiskutovat důsledky plánovaného (nebo neplánovaného) ukončení psychotherapie 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 psychotherapie, který je (a) dojednan, (b) nastává ve chvíli, kdy je pro něho čas strávený v psychotherapii dostačující, (c) odehrává se způsobem, který ho (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 psychotherapie bylo, co možná nejjasněji stanovené; atd.

7.2.2: Přezkoumat průběh terapie, zreflektovat a zhodnotit její průběh – to znamená 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 psychotherapie 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 Ukončení procesu a celková reflexe terapie

Evropský psychoterapeut je schopen:

7.1: Směřovat k ukončení psychoterapie

7.1.1: Přípravovat 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 s pacienta/klienta, aby sám určil, kdy bude připraven na pozvolné ukončení psychoterapie; pomoci pacientovi/klientovi si uvědomit, nevyhnutelnost a konečnost psychoterapeutických 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 a (nevědomými) vlivy, jež se za tím mohou skrývat; mít na mysli, jaké potřeby budou po ukončení terapie pro pacienta/klienta významné, zvažovat potřebu následných sezení nebo jiné formy

4.2: Plánovat psychoterapii

4.2.1: Používat ověřené postupy – přemýšlet o vhodnost a účinnost terapie a její zacílení na řešení konkrétních problémů, s nimiž se pacient/klient potýká; poskytovat pacientovi/klientovi případné informace o doporučovaných strategiích, které vycházejí z ověřených teorií a metodologií daného směru; atd.

4.2.2: Vycházet z psychoterapeutické 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, 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 nemělo být na úkor celkové strategie; atd.

5 Různé techniky a intervence

Evropský psychoterapeut je disponován:

5.1: Využívat standardní terapeutické techniky a intervence

5.1.1: **Vytvořit „pracovní spojení“** – „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 pacient/klient na srdci, reflektovat, co jsem slyšel, respektive, jak jsem tomu rozuměl; vnímat pacienta/klienta jako lidskou bytost a nikoliv jako na „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 vyplývajících z kulturní nebo sociální rozdílnosti a obezřetný k situacím spojených 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

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** – znát možné příčiny a dopady traumatu a symptomů post traumatické (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** – znát 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.

6 Období změn a krizí, práce s traumatem

Evropský 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;

6.2: Pracovat s osobami v krizi

6.2.1: Rozumět zásadám krizové intervence – znát vhodnost a zásady krátkodobé psychoterapie a krizové intervence a znát různé přístupy,

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 pacientovi/klientovi 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 budoucí možné. 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 dlouhodobá 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, tam – 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 projevit a směřovat je užitečnějším způsobem.

5.2.2: **Udržovat psychotherapeutickou realitu** – být pro klienta „přítomný“ v jakékoli emocionální 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 obavami a zájmy. Zůstat – jak 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** – to znamená – být schopný vnímat rizika a mít povědomí o tom, co dělat, pokud se klient stane hypermanickým, panickým, násilným nebo suicidálním; pokud psychotherapeut 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: **Použít 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,

kteří 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, je terapeut mohl použít profesionálně a bezpečně; atd.