



Zdravotně  
sociální fakulta  
Faculty of Health  
and Social Studies

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Zdravotně sociální fakulta  
Katedra sociální práce

Bakalářská práce

Význam psychoterapeutického  
sebezkušenostního výcviku pro praxi  
v pomáhajících profesích

Vypracovala: Andrea Sladká

Vedoucí práce: doc. PhDr. Adéla Mojžíšová, Ph.D.

České Budějovice 2015

## **Abstrakt**

Tato práce se zabývá otázkou významu dlouhodobého sebezkušenostního psychotherapeutického výcviku pro práci v pomáhajících profesích. Ti, kteří se rozhodnou věnovat se nejpřirozenější lidské činnosti - tedy pomoci druhým - profesionálně, musí počítat s nutností celoživotního vzdělávání, s prací na sobě sama. Ve chvíli, kdy pomáhající pracovník dochází ke zlomovému bodu zjištění zásadního vlivu své práce na osobní život a naopak, může zvážit vstup do sebezkušenostního výcviku. V rámci výcvikového procesu je pak třeba zkoumat své vlastní možnosti a limity ovlivňující nejen práci s klientem, ale i osobní život profesionála.

V teoretické části práce jsou uvedeny současné vlivy některých psychotherapeutických směrů na jednotlivé výcvikové modely. Rovněž jsou vyhledávány aktuální možnosti dlouhodobých psychotherapeutických výcviků s důrazem na sebezkušenostní část. Vzhledem k tomu, že výběr je v současnosti velmi obsáhlý, bylo využito základního schématu, který nabízí Tréninkové středisko Fokusu Praha ve svém kurzu „Vyber si svůj psychotherapeutický výcvik“. V teoretické části práce jsou dále popsány související etické aspekty pomáhajících profesí. Opomenuta nejsou ani rizika práce – například syndrom vyhoření a možnosti, jak mu předcházet.

Ve výzkumné části práce jde o zjištění motivačních předpokladů, překážek ke vstupu a vlivu sebezkušenosti na osobní i profesní život terapeuta. Rovněž jsou zkoumány možné zisky pro zaměstnavatele.

Z výsledků výzkumné části práce lze usoudit, že vliv sebezkušenosti ve výcviku může být velmi zásadní a v mnohém život profesionála posunuje směrem k osobnostní zralosti, schopnosti empatie, týmové práce a širšímu uplatnění v oboru obecně. Pokud jde o negativní vymezení rozsahu práce, není zkoumáno praktické uplatnění pro praxi psychotherapeuta ani proveden hlubší rozbor supervizní části výcviku.

## **Abstract**

This bachelor's thesis deals with the importance of long term self-experience psychotherapeutic training for work in helping professions. Those who pursue the most natural of human activity - helping the other people - as a profession, they must reckon with lifelong learning and improving themselves. The helping professional might consider starting self-experience training in case his professional activity influences his personal life and vice versa. It is very important to examine professional's capabilities and limits affecting professional's work as well as his own life within the training process.

In the theoretical part of the thesis is introduced the impact of some contemporary psychotherapeutic directions on particular training models as well as search for present opportunities of long-term psychotherapeutic trainings with the stress on self-experience. There are also described related ethical aspects of helping professions. In view of the fact there is broad range of trainings available the scheme of training provided by Training Centre Fokus Praha by the course „Choose your own psychotherapeutic training” has been taken as a basis. As well the risks of this occupation (such as burnout and the ways to prevent it) are not omitted in the bachelor's thesis.

The main issues of the research part of the thesis are findings of motivational assumptions, barriers to entry the course and the effect of self-experience on personal as well as professional therapist's life. Possible motivation and profit for the employer are also examined.

The self-experience training might have an essential impact on professional's life and career (the applicant's maturity, teamwork, empathy etc.). This conclusion is based on the experience gained during the research part of the thesis completion. As a negative definition of range of this thesis neither the real use of the self-experience training in psychotherapist's practice is examined nor the training supervision is deeper analysed.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně, pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 13. srpna 2015

.....

(jméno a příjmení)

## **Poděkování**

Ráda bych tímto poděkovala doc. PhDr. Adéle Mojžíšové, Ph.D. za laskavé vedení této práce. Nemenší dík posílám všem těm, kteří mi věnovali svůj čas, motivovali mě, inspirovali, podporovali a byli trpěliví.

# OBSAH

Úvod.....	9
1 SOUČASNÝ STAV .....	10
1.1 O učení se v pomáhajících profesích .....	10
1.2 O etice v pomáhajících profesích a profesní hygieně .....	11
1.3 Blíže k pojmu sebezkušenost .....	12
1.4 Z historie sebezkušenostních výcviků.....	14
1.5 Psychoterapeutické směry jako teoretický podklad výcvikových modelů .....	15
1.5.1 Hlubinná psychoterapie (psychoanalýza) .....	15
1.5.2 Jungovská psychoterapie .....	17
1.5.3 Dynamická a interpersonální psychoterapie .....	18
1.5.4 Rogersovská psychoterapie.....	19
1.5.5 Behaviorální psychoterapie.....	20
1.5.6 Kognitivní psychoterapie .....	20
1.5.7 Gestalt (tvarová) psychoterapie .....	21
1.5.8 Rodinná a systemická terapie .....	22
1.5.8.1 Rodinná terapie .....	22
1.5.8.2 Systemický přístup .....	23
1.5.9 Existenciální terapie.....	24
1.5.10 Integrativní pojetí.....	24
1.5.10.1 Eklektický směr .....	24
1.5.10.2 Satiterapie .....	25
1.5.11 Daseinanalýza .....	26

1.5.12	Pesso Boyden psychoterapie.....	26
1.6	Obsah dlouhodobého sebezkušnostního výcviku.....	26
1.7	Výběr ze současné nabídky dlouhodobých sebezkušnostních výcviků .....	27
1.7.1	Výcvikový model SUR.....	28
1.7.2	Jungiánský výcvik.....	29
1.7.3	Rogersovský výcvik v přístupu zaměřeném na člověka.....	30
1.7.4	Výcvik v Gestalt terapii .....	31
1.7.5	Výcviky v systemické terapii.....	31
1.7.6	Satiterapeutický integrativní výcvik .....	32
1.7.7	Výcvik v Pesso Boyden psychomotorické psychoterapii .....	33
1.7.8	Daseinsanalytický výcvik .....	33
1.7.9	Kognitivně behaviorální terapie.....	34
1.7.10	Výcvik v logoterapii (LT) a existenciální analýze (EA).....	34
1.7.11	Výcvik v psychoanalytické psychoterapii .....	35
2	CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	36
2.1	Cíle.....	36
2.2	Výzkumné otázky.....	36
3	METODOLOGIE.....	37
3.1	Charakteristika výzkumného souboru.....	37
3.2	Metodika práce.....	38
4	VÝSLEDKY ROZHovorů .....	40
4.1	Výsledky rozhovorů se zájemci o výcvik – kategorie A.....	40
4.1.1	Charakteristika komunikačních partnerů .....	40
4.1.2	Výzkumné okruhy.....	40

4.2	Výsledky rozhovorů s frekventanty výcviku – kategorie B.....	42
4.2.1	Charakteristika komunikačních partnerů .....	42
4.2.2	Výzkumné okruhy.....	42
4.3	Výsledky rozhovorů s absolventy výcviku – kategorie C.....	44
4.3.1	Charakteristika komunikačních partnerů .....	44
4.3.2	Výzkumné okruhy.....	45
4.4	Výsledky rozhovorů se zaměstnavateli – kategorie D .....	47
4.4.1	Charakteristika komunikačních partnerů .....	47
4.4.2	Výzkumné okruhy.....	47
5	DISKUSE .....	49
6	ZÁVĚR.....	55
7	KLÍČOVÉ POJMY .....	57
8	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	58
9	SEZNAM PŘÍLOH .....	63
	Příloha 1 .....	64
	Příloha 2 .....	65
	Příloha 3 .....	66
	Příloha 4.....	67
	Příloha 5.....	68



## Úvod

*„Vždyť se i o tebe jedná, když sousední stavení hoří.“*

*Quintus Flaccus Horatius*

Profesní život lékaře, ošetřovatele, psychoterapeuta, sociálního pracovníka, speciálního pedagoga či duchovního může dříve či později dospět do fáze, ve kterém se jej dotkne pojem sebezkušenost. Jde o to, že paralelně s životem profesním každý pomáhající žije také svůj osobní život. A v něm i on na vlastní kůži zažívá a je svědkem nemocí a uzdravení, pochybností i jistot, radostí, smutků, setkání a rozchodů, bolestí, úlev, začátků i konců. Svůj život a situace v něm se odehrávající - často ke svému překvapení - shledává podobným těm, které zná od svých klientů. Jsou to chvíle, se kterými se zdatný terapeut musí umět vypořádat a nenechat se svést na lichou cestu, na které by byl příliš zainteresován a napáchal tak neprofesionální chyby. Je třeba alespoň postupně získávat nadhled – tedy možnost vidět situaci klienta z více úhlů pohledu, objektivně.

Jakou roli může mít v tomto procesu dlouhodobý sebezkušenostní výcvik? Má vůbec nějaký význam? Co víme o jeho formách a o možnostech vstupu? Co je to vlastně sebezkušenost a jak dalece řízená sebezkušenost profesionála ve výcviku „zformuje“, dělá jej pro práci i osobní život zralejším? Jaké jsou profity či případně ztráty výcviku?

Kromě pokusu o zodpovězení těchto otázek si moje práce klade za cíl být nápomocna pracovníkům z řad pomáhajících profesí či studentům oborů souvisejících, kteří se rozhodují, jakým směrem se bude ubírat jejich celoživotní vzdělávání.

Za podstatné totiž považuji, aby pomáhání druhým bylo podloženo nejprve pochopením sebe sama, svých emocí a vnitřních procesů, které život člověka provází. K tomu, jak předpokládám, významnou měrou přispívá výcvikový prvek sebezkušenosti.

# 1 SOUČASNÝ STAV

## 1.1 O učení se v pomáhajících profesích

Není pochyb o tom, že člověk se celý život něčemu učí. I ten, který nevnímá zrakem či jinými smysly, i ten se učí, byť alternativními způsoby. Profesionálové v pomáhajících profesích na tom nejsou jinak. Nové situace a zodpovědnost ke klientům před ně kladou stále nové výzvy, proto je proces celoživotního vzdělávání nezbytnou nutností, jak udržet krok.

Učení se v pomáhajících profesích ovšem sleduje více rovin. Jednou z nich je rovina informačně poradenská, teoretická. Ta se týká vzdělávacího procesu a výuky, průběžné aktualizace informací, absolvování seminářů, konferencí, samostudia knih a podobně. Užívání teorie usnadňuje praxi, neboť říká, co se má dělat a proč (Zajacová, ©2014).

Tou druhou je rovina osobnostního rozvoje – rozvoj empatie, komunikativnosti, sebereflexe, ale také péče o sebe a prevence syndromu vyhoření. Cherniss (in Maroon, 2008) potvrzuje, že vzdělání snižuje hrozbu vyhoření, neboť usnadňuje schopnost rozeznat mantinely a možnosti osobního vývoje. Víme ale, že možností, jak předcházet celkovému vyčerpání či vyhoření z velmi náročného povolání v pomáhajících profesích, je více. Maroon (2008) navrhuje jak práci na úrovni individuální, tak podporu ve skupině či týmu. Jako ústřední podpůrnou strukturu vidí supervizi. Kopřiva (2006, s. 132) vedle toho píše, že kromě supervize je to ještě výcvik, který může pomoci.

Výkon práce v takzvaných pomáhajících profesích je tedy procesem učení se. Má svůj vývoj a směřuje od vstupního altruistického nadšení až k vrcholnému bodu profesionalizace naší práce (Zajacová, ©2014).

## 1.2 O etice v pomáhajících profesích a profesní hygieně

*Podle ovoce strom poznáván bývá (Lukáš, 6,44)*

Terapeut je v mnohých ohledech s klientem na jedné lodi. I on totiž prochází procesem etického (morálního) vývoje. Nazvěme tento proces například cestou osobnostního zrání či třeba - podle Junga - procesem individuace. V obou případech paralelně jde o hledání či tušení cíle vlastního já. A to mnohdy i tehdy, aniž by cíle bylo dosaženo (Guggenbühl - Craig, 2007).

Fuchs (2003, s. 66) zvažuje, že usilovat o morální rozvoj znamená osvobodit se od všeho, co překáží naší schopnosti přijmout druhého. Jde o cestu postupného vítězství sebe sama nad sebou samým. Na cestě životem nás v tomto ohledu čeká podle Fuchse (2003, s. 66) celkem 6 stadií morálního vývoje:

1. *impulzivní stadium* - dítě přibližně do pěti let věku; podřizuje se z respektu vůči ochranné autoritě, morální zásady nejsou dosud interiorizované, zvnitřněné
2. *imperiální stadium* - od pěti let do adolescence; vyjednává, aby dosáhl osobních výhod
3. *stadium splývání* - adolescence; jedinec si potvrzuje, kým je, poznává pravidla a zákony zajišťující řád; stadium „ideálního já“
4. *institucionální stadium* - mladí dospělí, morálka ustupuje právu ve shodě se společností uznávanými platnými pravidly a zákony
5. *interindividuální stadium* - dospělí jedinci poznávají nedostatečnost, zamýšlejí se, mají kritické otázky
6. *stadium integrity* - zralý věk, plné přijetí reality, přijetí druhého takový, jaký je

Morální vývoj je tedy o cestě člověka k člověku, i o jeho cestě k sobě sama. Kvalifikační proces terapeuta by tak měl být současně procesem zdokonalování sebe sama, i cestou k druhým. Na této cestě se terapeut musí vyhýbat překážkám a sledovat mnohá nebezpečná zákoutí, naučit se předcházet složitým a ohrožujícím situacím.

Z hlediska profesní hygieny pomáhajících profesí je tu proto vhodné hovořit také o syndromu vyhoření (burn - out syndromu), který není jen pouhým pracovním přetížením, ale chronickým stavem psychické, fyzické i mentální frustrace. Matoušek (in Maroon, 2012, s. 7) upozorňuje, že syndrom vyhoření je očekávatelným následkem pracovní zátěže v pomáhajících profesích, kterým je třeba předcházet tak, aby nebyl poškozován klient.

Maroon (2012) pak uvádí možnosti prevence syndromu vyhoření - ať již se jedná o podporující osobní zázemí či podnětné a oceňující zázemí profesní. Jako ústřední podpůrnou strukturu v rámci zaměstnání vnímá supervizi. Ve smyslu dalšího profesního vzdělávání také hovoří o zkoumání jednotlivých stránek vlastní role. Supervizní složka je rovněž součástí psychoterapeutických sebezkušenostních výcviků.

Jankovský (2003, s. 52) upozorňuje, že chceme-li my, pracující v pomáhajících profesích, rozumět druhému člověku, musíme nejprve získat vztah sami k sobě, a k sobě i k druhým přistupovat s pokorou. Lidská tendence posuzovat druhé podle sebe je velmi silná, usilujme proto, ať je druhý člověk (náš klient) námi viděn profesionálně i čistě altruisticky, s pochopením.

### **1.3 Blíže k pojmu sebezkušenost**

Pojem sebezkušenost je složen ze dvou slov. Jedno z nich naznačuje osobní vztah k sobě, druhé souvisí s procesem učení se, socializace. Jak uvádí Kopriva (2006, s. 132), pokud si pomáhající uvědomí, že ve vztahu k potřebným lidem si odžívá svoje emoce a že má tendenci lidi nadbytečně řídit, pak neumí vhodně naslouchat, práce mu bere energii a netěší jej. Tehdy je třeba přijít na to, proč tomu tak je - a podrobit se výcviku nebo průběžné supervizi.

Součástí dlouhodobých psychoterapeutických výcviků je vedle teoretické a supervizní části také většinou nejobsáhlejší složka sebezkušenosti. Dle Kopřivy (2006, s. 132) je smyslem sebezkušenosti ve výcviku uvědomit si svoje hlavní citlivá místa, dostat se do kontaktu s nejdůležitějšími osobními emočními traumaty, najít pro ně pojmenování. Díky tomu lze zmenšit předpoklad, že terapeut bude své vnitřní problémy odragovávat na klientech.

Víme, že kupříkladu v sociální práci je třeba často jednat z pozice kontroly, leckdy proti vůli klienta (třeba v případě zbavení jeho svéprávnosti). Zde je však nutno vnímat riziko zneužití moci, které s sebou pomáhání nese. Postup proti vůli klienta vyžaduje přesvědčení o tom, že to, co děláme, je skutečně správné (Guggenbühl - Craig, 2007, s. 9 a 10). Výcvik by měl terapeutovi pomoci tyto chvíle rozpoznat a lépe se v nich orientovat.

Dalším východiskem sebezkušenosti ve výcviku má být zlepšení komunikačních dovedností na verbální i neverbální úrovni (Diakonická akademie, ©2015). Je třeba probudit ve frekventantovi výcviku potřebnou empatii a zájem. Prostřednictvím pochopení sebe sama jej naučit lépe a aktivněji naslouchat druhým, více druhé respektovat, koncentrovaněji pozorovat. To vše se lze učit pomocí výcvikových technik, jakými jsou rozhovor (především sdílení a interakce ve skupině), psychodrama, hraní rolí, videozáznam a podobně.

V současnosti se můžeme setkat rovněž s moderním pojmem soft skills, v překladu měkké dovednosti. Patří mezi ně především analytické a komplexní myšlení, komunikativnost a otevřenost, kreativita, organizační schopnosti, empatie, sebereflexe, ochota a schopnost týmové práce (ICV VUT Brno, ©2000 - 2015). Beran (1992, s. 60) ovšem zdůrazňuje, že pouhé naučení se těmito dovednostem nestačí. Pro komunikaci terapeuta s klientem je především třeba komplexního, hluboce respektujícího postoje k druhému člověku.

Co je tedy hlavním cílem sebezkušenosti? Především to, že si pomáhající terapeut může ve skupině ostatních frekventantů výcviku vyzkoušet a uvědomit, jak emoční reakce souvisejí s jeho vnitřními nevyřešenými konflikty a charakterovými obranami. Kopřiva (2006, s. 132) nazývá tento proces jakousi “laboratoří vztahů”, v níž nikdo není pouhým pozorovatelem. Lásková (Brno, ©2006) ve svém příspěvku o významu psycho-terapeutického výcviku uvádí příklad kolegy frekventanta, který nezpozoroval na sobě ani po 4 letech výcviku žádnou zásadní změnu. Je důležité chtít porozumět sám sobě a nebýt ve výcviku pouhým pasivním pozorovatelem všeho dění.

Dnes již zesnulý psycholog a psychoterapeut Slavomil Hubálek podotýká, že jakkoliv je odborná psychoterapeutická literatura návodná, hlavním zdrojem a nástrojem práce s klientem je naše vlastní osobnost. Kvalitní sebezkušenostní výcvik proto považuje za základní předpoklad etiky terapeutické práce (Rafael institut, ©2015).

#### **1.4 Z historie sebezkušenostních výcviků**

Sebezkušenostní výcvikové komunity mají u nás tradici a jsou dodnes vyhledávány nejen českými kolegy z řad pomáhajících profesí (Kopřiva, 2006). V závěru 60. let 20. století - v období určitého politického uvolnění, kdy byla naše psychoterapeutická scéna ideologicky relativně svobodná - položila trojice odborníků Jaroslav Skála, Eduard Urban a Jaromír Rubeš pomyslný základní kámen v hlubinném a dynamicky orientovaném výcvikovém modelu (Kratochvíl, 2006, s. 277). Tento model posléze získal své jméno z prvních písmen příjmení jeho zakladatelů. Dodnes se tedy můžeme setkat s pojmem SUR. Jako první v tehdy ještě společné (Česko - Slovenské) socialistické republice nabízel SUR komplexní psychoterapeutický výcvik.

Se vznikem SUR souvisí i další výcvikové modely v České republice, neboť na zkušenosti jeho frekventantů i lektorů bylo a dodnes je možné navazovat. I v tak zvaných „normalizačních letech“ si společenství psychoterapeutů udrželo nastavenou soudržnost

a dařilo se mu více či méně odolávat ideologickému tlaku. Výcviky byly žádané, a výcvikový model SUR ani oficiální, ani ilegální. Což byl moment důležitý pro další vývoj psychoterapeutického vzdělávání (Kratochvíl, 2006). Podstatným bodem výcvikové historie v Československé socialistické republice byla i skutečnost, že se v roce 1979 podařilo MUDr. Petru Bošovi v Dobronicích uskutečnit tehdy zakázaný víkendový výcvik s Virginií Satirovou, významnou představitelkou americké humanistické a rodinné terapie (Kratochvíl, 2006).

Přelomový rok 1989 s sebou přináší nové možnosti. Vzniká Česká psychoterapeutická společnost a některé další psychoterapeutické instituty a odborné sekce - například v roce 1990 Institut pro systemickou zkušenost (ISZ). Jiří Růžička zakládá v následujících dvou letech neoficiální verzi Pražské vysoké školy psychosociálních studií (zkratka PVŠPS), která svůj oficiální statut získává v roce 1999 (Kratochvíl, 2006).

V současné době je nabídka výcviků velmi široká a není jednoduché se v ní orientovat. Jedním z možných vodítek pro zájemce může být kupříkladu kurz pořádaný Tréninkovým vzdělávacím střediskem Fokusu Praha pod názvem Vyber si svůj psychoterapeutický výcvik (příloha č. 1).

## **1.5 Psychoterapeutické směry jako teoretický podklad výcvikových modelů**

### **1.5.1 Hlubinná psychoterapie (psychoanalýza)**

Zásadním představitelem psychoanalýzy, která řeší hluboké vnitřní síly v člověku, byl Sigmund Freud (1856 – 1939). Jeho komplexní psychoanalytický model terapie nahlíží na lidskou psychiku ze šesti různých perspektiv (Prochaska, Norcross, 1999, s. 34):

- a) v rovině topografické se pracuje s pojmy předvědomí, vědomí a nevědomí; předvědomí člověka je složené z různých duševních obsahů a lze je podle potřeby snadno do vědomí vyvolat; nevědomí je relativně samostatnou oblastí, vědomí nedostupnou, která má přesto vliv na jednání člověka, neboť obsahuje pudové tendence (Kratochvíl, 2012, s. 22)
- b) v rovině dynamické psychoanalýza prakticky sleduje, jak psychické síly člověka navzájem interagují
- c) v rovině genetické jde psychoanalýze o původ a vývoj lidské psychiky, která spolu s věkem dítěte prochází stádii: orálním, análním, falickým, latentním a genitálním
- d) v rovině ekonomické se psychoanalytik zabývá tím, jak probíhá distribuce, transformace a výdej energie pacienta
- e) v rovině strukturální se soustředí na pojmy id, (pudové já), ego (vědomé já), superego (nadjá - zastupuje společenské normy a vštípené hodnoty)
- f) v rovině adaptační pak jde psychoanalýze o vrozenou připravenost jedince čelit vlivům okolního prostředí

Jedním ze základních pojmů psychoanalýzy je intrapsychický konflikt. Ten vzniká na základě rozporu mezi vědomím a nevědomím a může probouzet jakousi „prevenci úzkosti“, tedy vznik obranných mechanismů (vytěsnění, popření, regrese, projekce a další). Smyslem psychoanalýzy je tyto mechanismy odhalit, a následně s nimi terapeuticky pracovat. Klasická individuální psychoanalýza zahrnuje častá psychoterapeutická sezení (ideálně alespoň 3 krát týdně), která probíhají v privátní praxi. Pacient leží na pohovce a je terapeutem průběžně jemně nabádán, aby se zaměřil na svou minulost, své sny a související pocity. Terapeut - analytik sedí v křesle za jeho hlavou a rozmlouvá s ním. (Prochaska, Norcross, 1999, s. 49). Používána je rovněž analýza skupinová (1 - 2x týdně). Ta je v ideálním případě sestavena z pacientů s rozličnými osobními obtížemi provokujícími tak optimální terapeutické prostředí (Roberts, Pines, 1998, s. 12).



V rámci analytického přístupu bych ráda zmínila i *analýzu transakční* podle psychiatra Erica Berneho (1910 – 1970). Transakční analýza se zabývá vzájemnými reakcemi a podněty (Berne, 1992) a rozděluje tři druhy struktury lidského ega: dospělý, rodič a dítě. Dospělý informace zpracovává a hodnotí vlastním rozumem. Dítě je bezmocné, cítí se provinilé, má snahu překonat pocit méněcennosti. Rodič své pocity, postoje a chování přijal nekriticky z dětství a nyní je dále reprodukuje. Rozlišování těchto stavů či rolí je podle Berneho zásadní při komunikaci mezi lidmi (Kratochvíl, 2012).

### 1.5.2 Jungovská psychoterapie

Carl Gustav Jung (1875 – 1967) navazuje na svého učitele Freuda, předkládá nám však o něco optimističtější pojetí lidské psychiky. Tento syn evangelického faráře, odborností psychiatr, rozvinul především koncepci archetypů (persona, stín, anima, animus a self). Pracoval s pojmy libido (veškerá vložená psychická energie, chuť) a kolektivní nevědomí (zkušenosti celého lidstva ukotvené v lidské psychice). Jung dělí lidi na extraverty a introverty a zdůrazňuje pojem komplex jako nevědomý, psychiku blokuující soubor našich představ a tendencí. Též prakticky se jungovské pojetí psychoterapie od Freudovy psychoanalýzy liší. Pacient sedí oproti terapeutovi v pohodlném křesle, rozmlouvají. (Kratochvíl, 2012, s. 41). Terapie probíhá v sedmi stupních, v nichž je nejprve terapeutem snižován práh vědomí pacienta. Očekává se vynoření duševních obsahů souvisejících s komplexy. Dále se probírá, co bylo obsahem nevědomého a jak toto zachytit do vědomí, verbalizovat. Následuje analýza vyřčeného, zpracování nalezeného smyslu a začlenění problému do celkové psychiky pacienta (Jacobiová in Kratochvíl, 2012, s. 41).

Kastová (2000, s. 11) zmiňuje, že v jungovské psychoterapii zaujímá ústřední postavení tvůrčí proces individuace, tedy cesta k autonomii pacienta, osamostatnění se, vlastní myšlenky oproštěné od vlivu rodičovské výchovy. Terapie spočívá v propojení vědomí a nevědomí především díky symbolům - skrytým smyslům, které vyjadřují souvislosti či paralely s našimi problémy. Jsou to „obrazy“ životních situací, které prožíváme.

Příkladem symbolu, který Kastová uvádí, je ztráta snubního prstenu symbolizující jisté klientce potřebu změny přístupu k manželskému životu.

Pacient v jungovské terapii díky vhodným technikám pracuje na svých potížích aktivně, tvořivě. Ani *sny* nejsou opomíjeny – symbolicky znázorňují nevědomé procesy. Většina z nich kompenzuje, pomáhá nevědomému „na světlo“. Podobnou technikou vyvolávání nevědomých obsahů je aktivní imaginace, při níž si vyvolává pacient určitou fantazii z nevědomí sám a za pomoci terapeuta na ní dále aktivně pracuje (Kratochvíl, 2012).

### **1.5.3 Dynamická a interpersonální psychoterapie**

Jedná se o dnes již velmi rozšířený přístup, mezi jehož zahraniční průkopníky patřila psychiatrická a psychoanalytička Karen Horneyová (1895 – 1952) a psychiatr Harry Sullivan (1892 – 1949). Vzniká odvozením z psychoanalýzy, konkrétně od konceptu významu zážitků z dětství. Zkoumá interpersonální vztahy a současné konflikty, které podle ní souvisí s pacientovými předchozími zkušenostmi. Vybízí, aby pacient porozuměl vlastnímu podílu na opakujících se problémech a pochopil souvislost mezi svými současným chováním a minulými prožitky (Kratochvíl, 2012, s. 44).

Důležitým pojmem v dynamické a interpersonální psychoterapii je korektivně emoční zkušenost. Ta říká, že centrálním terapeutickým činitelem je proces změny složený z množství nápravných emočních zkušeností. Terapeut na pacientovy podněty reaguje jinak, nežli je pacient zvyklý například od rodičů z dětství. Díky tomu prochází celkovým procesem opravy svých postojů. Oproti psychoanalýze je důraz přesunut na emoční zážitek pacienta.

Kratochvíl (2012, s. 282) potvrzuje, že dynamická terapie je základem pro výcvikový model SUR.

#### 1.5.4 Rogersovská psychoterapie

Základním představitelem tohoto psychoterapeutického přístupu je Carl Ransom Rogers (1902 – 1987). Rogers byl vystudovaný teolog, psycholog a pedagog a v rámci své poradenské praxe se věnoval i týraným a delikventním dětem. Až nadčasový význam Rogerse je možné vnímat především z hlediska jeho snah zmírnit obecné lidské postoje založené na principu nesnášenlivosti, individuálního a skupinového egoismu. V roce svého úmrtí byl Rogers nominovaný na Nobelovu cenu míru (Vymětal, 2001, s. 28). V jeho pojetí psychoterapie je člověk přirozeně dobrý a poskytneme – li mu vhodné podmínky, bude je rozvíjet kladným směrem. Klient je tak terapeutem přijímám bezpodmínečně a bez výhrad - takový, jaký je (Rogers, 2014, s. 121). Tím je vytvářen prostor pro podporu osobnostního růstu a překonávání vnitřních lidských rozporů. V terapii podle Rogerse jde o vztah, dialog, o pochopení či porozumění (Vymětal, 2001, s. 11).

Zásadními předpoklady úspěšné rogersovské psychoterapie jsou osobnostní postoje terapeuta: empatie (vcítění, porozumění), akceptace postojů klienta, a kongruence – tedy autentičnost, věrohodnost a soulad mezi chováním a prožíváním terapeuta (Kratochvíl, 2012, s. 59). Pro bližší popis těchto tří předpokladů vybírám autentičnost, která je sebezkušenosti velmi blízká. Dá se říci, že autentičnost (spolu s empatickým porozuměním) je vyvrcholením sebezkušenostního procesu. Sám Rogers (2014, s. 121) uvádí, že čím více je terapeut sám sebou a nevypouští žádnou „profesionální mlhu“, tím větší je pravděpodobnost konstruktivního růstu jeho klienta.

Rogersovská psychoterapie je komplexním podkladem výcvikového modelu zvaného Přístup zaměřený na klienta. Pro tento přístup je používána rovněž zkratka PCA, která značí anglický termín Person Centered Approach (PCA institut, ©2015).

### 1.5.5 Behaviorální psychoterapie

K zakladatelům behaviorální psychoterapie patří klinický psycholog John Broadus Watson (1878 – 1958), významnými představiteli jsou rovněž Hans Jürgen Eysenc (1916 – 1997) či psycholog Joseph Wolpe (1915 – 1997). Za předchůdce behaviorismu pak lze považovat nositele Nobelovy ceny, psychologa a lékaře Ivana Petroviče Pavlova (1849 – 1936) zabývajícího se podmíněností reflexivního chování u psů (Studium psychologie, © 2015).

Hlavní myšlenka behaviorálního směru spočívá v nutnosti změny v chování pacienta. Poruchy jsou vnímány jako zlovyky, které lze odstranit, přecvičit. Techniky této „návčkové terapie“ jsou rozmanité. Patří mezi ně například asertivní návčky, návčky vyjadřování vlastních pocitů, averzivní terapie, návčik odmítání, návčik požádání o laskavost a další (Kratochvíl, 2006).

Této terapii je však oproti těm předchozím, které uvádím, vytýkáno, že pracuje pouze s „příznaky“, a neřeší hlavní příčiny. (Kratochvíl, 2012, s. 67). Přesto je poměrně hojně využíván například v léčbě fobií, úzkostí, panických poruch, sexuálních dysfunkcí, poruch příjmu potravy apod., a to zejména v rámci *kognitivně behaviorální* terapie, po kterou terapeutická praxe užívá zkratky KBT (Česká společnost KBT, ©2015).

### 1.5.6 Kognitivní psychoterapie

Jak vyplývá z názvu, kognitivní terapie věnuje pozornost poznávacím procesům, především myšlení (Kratochvíl, 2006). Jedním z přístupů je racionálně – emoční terapie (RET).

Hlavní představitel RET, klinický psycholog - původně psychoanalytik - Albert Ellis (1915 - 2007), považuje za hlavní cíl této terapie pomoc pacientovi překonat jeho iracionální názory na život. Příkladem iracionálních názorů jsou například: „Hodnota

člověka je určována jeho schopnostmi a jeho úspěchy“ nebo „Každý problém má dokonalé řešení a to je vždy nutné najít“. Ellis hodnotí názorovou iracionalitu svých pacientů jako vrozenou, navíc zesilovanou rodičovskou výchovou. Proto se snaží působit na pacientovo logické myšlení a nutí jej srovnávat své názory se skutečností. V terapeutických sezeních se poměrně hodně mluví a pacient dostává domácí úkoly, díky nimž si uvědomuje, nesprávnost svých dosavadních hypotéz. Efektivním výsledkem má být náhled na skutečnost – tedy zdravý soubor názorů pacienta. (Kratochvíl, 2012, s. 72 a 73).

Další kognitivním terapeutem byl psychiatr Aaron Těmkin Beck (1921). Také on uvažuje o poruchách především z hlediska nesprávnosti myšlení, a proto nutí pacienta rozeznávat mezi objektivním a subjektivním pohledem na život. Vyjadřuje kognitivní omyly, mezi něž řadí nepřiměřené zevšeobecňování faktů, vztahovačnost klienta, pohled černými brýlemi, nepodložené závěry apod. (Kratochvíl, 2012, s. 74 a 75).

Kombinací dvou předchozích přístupů je kognitivně behaviorální terapie (KBT). Terapeut v ní pomáhá klientovi změnit jak způsob jeho zkrusleného myšlení, tak rovněž ovlivnit jeho dysfunkční jednání. Jedním z cílů KBT je například takzvaný naučený optimismus, ke kterému klient za pomoci terapeuta dospívá překonáváním svého pocitu bezmocnosti (Kratochvíl, 2012, s. 78 až 80).

### **1.5.7 Gestalt (tvarová) psychoterapie**

Hlavním teoretickým východiskem výcvikového směru je Gestalt (tvarová) psychologie zaměřená na přítomnost, prožívání a vyjadřování emocí „tady a teď“. Zásadním představitelem je Frederik Perls (Kratochvíl, 2012). Doktor Frederik Perls (1894 - 1970) byl ve své profesně rané fázi silně ovlivněn Freudovou psychoanalýzou. Vytvořil nový terapeutický systém Gestalt, tedy expresivní formu terapie zaměřenou na přítomnost, prožívání a vyjadřování emocí „tady a teď“. V takzvané teorii osobnosti hovoří Perls

o zodpovědnosti, kterou každý člověk k sobě má, a která znamená schopnost „být tím, kým jsem“. Tedy přijmout sebe jako jedinečnou osobnost (Norcross, Prochaska, 1999).

Terapeut spolu s klientem zaměřují pozornost na přítomnost – např. vůni a chuť jídla, které právě jí, či pocity, které se při této činnosti dostávají. (Kratochvíl, 2012, s. 92). Nechává pacienta hlouběji pronikat k sobě sama a svému tělu, což považuje za podstatné například při léčbě neuróz.

Gestalt většinou využívá terapie skupinového typu, přestože „horká“ pozornost je tu soustředěna na jednoho pacienta. Ten je vyzýván, aby hovořil o svých pocitech a potřebách „tady a teď“ (například „chci se zabít“), přičemž je terapeutem respektován ve svobodné vůli, a současně vyzýván k zodpovědnosti za svůj život. Ostatní jsou s tím konfrontováni, žádáni o zpětnou vazbu či pomoc (Norcross, Prochaska, 1999, s. 141). Yalom (2005, s. 147) odhaluje zážitkové vrstvy procesu ve skupině – vznik silných vzájemných citů mezi členy skupiny, a současné objasňování tohoto procesu, čili interpersonální učení. I to je součástí sebezkušenosti ve výcviku zaměřeném na Gestalt terapii.

Kratochvíl (2012, s. 95) se domnívá, že tento druh terapie je při léčbě neuróz vhodný zejména pro ty, kteří své dříve řešené vnitřní konflikty spíše utlumili. Méně efektivní je podle něj v opačných případech, kdy pacient trpí nedostatkem jakýchkoliv zábran.

## **1.5.8 Rodinná a systemická terapie**

### *1.5.8.1 Rodinná terapie*

Soustředí se na komunikaci v rodině. Hlavními tématy jsou pěstování sebeúcty, důvěry, zacházení se změnami, porozumění tomu, jak se původní rodina odráží v dospělém životě (Institut Virginie Satirové, ©2008).

Nesprávné komunikační vzorce dělí Satirová takto: komunikace obviňující; usmiřující za každou cenu; chladně racionální; nevěcná, rušivá (Kratochvíl, 2012). Terapeut vede členy rodiny k nahrazování těchto forem komunikace komunikací respektující. V rámci tak zvané velké rekonstrukce se rodina vrací ke kořenům, řeší i poznatky dřívějších generací. V praxi Satirová užívá rovněž neverbálních technik, především nastavování soch a sousoší symbolizujících vztahy v rodině. Cílem této terapie, která ve svém průběhu zdůrazňuje především zdravé složky rodinných vztahů, je posílit sebeúctu každého člena rodiny, i rodiny jako celku (Kratochvíl, 2012, s. 268 a 269).

#### *1.5.8.2 Systemický přístup*

Je samostatnou odnoží rodinné terapie, která má základ v 80. letech 20. století (Kratochvíl, 2012, s. 269). Zdůrazňuje uzavřenost rodinného systému a jeho seberegulující (autopoietickou) schopnost. Za významného zahraničního představitele systemiky lze považovat například sociologa Stevea de Shazera (1940 – 2005) či jeho ženu Insoo Kim Berg (1934 – 2006). U nás v ČR se v souvislosti se systemikou můžeme setkat se jmény Ivana Úlehly, Vratislava Strnada či Šárky Gjuričové, z minulosti se jménem Petra Boše (Pecháčková, 1992). Do České republiky systemiku přivezl v roce 1990 Kurt Ludewig a v současnosti tak můžeme i díky němu hovořit o tak zvané pražské škole systemického přístupu (Úlehla, 2013). Ve spolupráci s rodinou objevuje systemický terapeut či terapeutická dvojice existující vztahové vzorce, a ve spolupráci s rodinou je také analyzuje (Vymětal, 2000). Součástí terapeutického sezení je názor reflexivního týmu, který sedí ve stejné místnosti nebo za jednocestným zrcadlem a hodnotí, co a jak vnímá, z „odstupu“ (Pecháčková, 1992).

Narativní pojetí systemiky je pak vlastně společným vyprávěním rodiny. Klientům je poskytnut prostor, aby se díky vyprávění (naraci) zamysleli nad souvislostmi - příčinami a následky, na nichž jsou jejich aktuální problémy vystavěny (Kratochvíl, 2012). Systemika dále pracuje s pojmem cirkulárního dotazování. Jde o formu, v níž se terapeut klienta ptá na to, co si asi myslí jiný člen rodiny. Otázky tak mohou podpořit

vzájemnou empatii mezi členy rodiny. Otázka po zázraku je technikou, která zjišťuje klientův popis cíle terapie. Zhodnocení pozitiv v průběhu terapie pak přeorientovává dosavadní negativa na náladu pozitivní. Hodnotí se jen to dobré, co se v terapii už událo a řeší se, v čem je vhodné pokračovat (Kratochvíl, 2012, s. 272 až 274).

### **1.5.9 Existenciální terapie**

Životní utrpení Viktora Emanuela Frankla (1905 – 1997), tedy především dramatická ztráta jemu nejbližších v době nacismu, vedlo k bazálním otázkám etického až spirituálního rozměru - smyslem lidského bytí a utrpení (Frankl, 1996). Jeho *logoterapie* je vhodná pro pacienty či klienty, kteří jsou existenciálně frustrováni a trpí noogenními neurózami. Pomáhá jim najít smysl pro hodnoty a zdůrazňuje, že štěstí se dostavuje jako vedlejší produkt plnění úkolů, které před nás staví život. Výše zmíněné hodnoty dělí Frankl na hodnoty tvůrčí, zážitkové či postojoyé. (Kratochvíl, 2012).

### **1.5.10 Integrativní pojetí**

#### *1.5.10.1 Eklektický směr*

Kratochvíl (2012, s. 258) vidí eklekticismus v psychoterapii jako směr integrující některé účinné postupy z různých škol a směrů. Za jeho reprezentanta označuje současného psychiatra a terapeuta Irwina D. Yaloma (nar. 1931). Yalom se zaměřuje na skupinovou terapii, zejména na skupinové dění. Podobně jako například Gestalt terapie vyzdvihuje Yalom (2007) interpersonální skupinové reakce (co se děje „tady a teď“). Změnu vnímá Yalom jako terapeuticky komplexní proces, který se děje prostřednictvím faktorů jako jsou skupinová soudržnost (koheze), katarze (očista, prozření, změna), napodobující chování, rozvoj socializačních technik, dodávání naděje, univerzalita (možnost si ve skupině prožít, že v „tom nejsem sám“), poskytování informací, altruismus či interpersonální učení (například korektivní emoční zkušenost jako náprava zakořeněného negativního pohledu).



Je známo, že Yalom rovněž zpracovává příběhy z praxe do atraktivní, knižní podoby. Knihy *Máma a smysl života*, *Lži na pohovce*, *Chvála psychoterapie* a další vyšly rovněž v ČR (Portál, ©©2014).

#### *1.5.10.2 Satiterapie*

Také satiterapii můžeme zařadit do integrativního pojetí psychoterapie. Jde o humanisticky orientovanou psychoterapii, která zahrnuje buddhistickou psychologii, principy Rogersova přístupu (empatie, autenticita, akceptace), Morenovo psychodrama a další terapeutické postupy (Centrum Lávká, ©2011). Sati v jazyce pálí značí všímavost, tedy schopnost člověka zaznamenat, co se děje v přítomnosti, co člověk prožívá na tělesné úrovni a jak to souvisí s jeho myslí (Maitrea, ©2010).

Satiterapii vytvořil český psycholog Mirko Frýba (nar. 1946) ovlivněn různými psychoterapeutickými směry, ale také technikou meditace. Jde o ukázkou vlivu asijských ideových směrů a východního životního stylu. Do své terapie vnáší pojem focusing (tělesně zakotvené prožívání). Člověk se učí pojit některé patologické obsahy myslí s tím, co se odehrává v jiných částech jeho těla či na smyslové úrovni („Kde cítíte nenávisť? Ve které části těla to je?“). Díky tělesně ukotvenému prožívání se klient začíná lépe orientovat v sobě, nachází vlastní způsob překonávání problémů a zvládnání života (Kratochvíl, 2012, s. 112 – 113).

Zisk z výcviku satiterapie popisuje Hájek (2008, s. 40). Sociálnímu pracovníkovi pomáhá vybavit se nástroji, kterými může minimalizovat zátěž z pomáhající profese a které vedou ke zpracování nepříjemných situací z práce s klienty. Satiterapie prohlubuje porozumění problémům druhých lidí prostřednictvím vlastního prožívání. Zvyšuje tak osobní kompetence pomáhajícího pro práci s druhými - empatii, autentičnost.

### **1.5.11 Daseinsanalýza**

Filozoficky laděná daseinsanalýza, kterou můžeme řadit mezi existenciální psychoterapie, vychází z Heideggerovy existenciální filozofie a z Husserlovy fenomenologie. Představuje intuitivní chápání člověka a vychází z faktu jeho „bytí ve světě“. Má ambici k pochopení lidské existence. Daseinsanalytici se vyhýbají řazení lidí do diagnostických příhrádek. Zdůrazňují jedinečnost a neopakovatelnost klienta. V rámci terapie se hledá snesitelný způsob existence člověka. Konečným cílem pak je, aby byl klient sám sebou, proto jej terapie vede k poznání a plnému využívání svých možností. (Kratochvíl, 2006, s. 98 a 99).

### **1.5.12 Pessa Boyden psychoterapie**

Počátky této terapie se datují do 60. let 20. století a pojí se se jmény Alberta Pessa a Diany Boyden, kteří v ní spojují psychoanalytické a na rodinu orientované přístupy zaměřené na člověka. Setkáváme se tu se zkratkou PBSP, která značí Pessa Boyden System Psychomotor. Klientovi tento směr nabízí řešení jeho vnitřních konfliktů především prostřednictvím diskuse a tělového prožívání. V terapii je uvolňována blokováná energie člověka díky podpoře hledání uspokojující interakce. Člověk se učí důvěře v tělesné informace v bezpečí terapeutického prostředí. Používá se především skupinová forma terapie. PBSP je určena těm klientům, kteří se cítí prázdní a bez energie, a také těm, kteří si uvědomili, že jejich psychologické problémy jsou manifestovány tělesně (PBSP, ©2014).

## **1.6 Obsah dlouhodobého sebezkušenostního výcviku**

Kratochvíl (2006, s. 302 – 306) uvádí, že terapeut by měl projít potřebným výcvikem, který obecně zahrnuje: a) sebezkušenostní část (individuální a skupinová, komunitní)

b) supervizní část; c) teoretickou část. Pro následný výkon práce psychoterapeuta je kromě jiných přidaných faktorů (odpovídající vzdělání) třeba, aby se počet výcvikových hodin v komunitně zaměřených výcvicích pohyboval kolem 500 hodin. Tak také zní požadavek Evropské společnosti pro psychoterapii, její štrasburské deklaráce (Česká psychoterapeutická společnost, ©2007). Kromě těchto dlouhodobých výcviků existuje také celá řada školení či kurzů krátkodobějších, s různým speciálním zaměřením (Kratochvíl, 2006, s. 303).

## **1.7 Výběr ze současné nabídky dlouhodobých sebezkušenostních výcviků**

Po roce 1990 vstoupil v České republice na scénu celoživotního vzdělávání trh a jeho principy. Aktuální nabídka výcviků je poměrně rozsáhlá. Při zadání hesla „psychoterapeutický výcvik“ do internetového vyhledávače Google se objeví velké množství odkazů, a to na výcviky dlouhodobé (v řádu několika let) i krátkodobé (několik měsíců). Některé jsou specializované na s určitý psychoterapeutický směr, jiné se zaměřují na cílovou skupinu (rodina, drogově závislí), další jsou orientovány na sebezkušenost v rámci skupin. Některé pracují rovněž individuálně. Existují také výcviky integrativní, v nichž se snoubí více psychoterapeutických směrů a technik. Pokud jde o výcvikový model KBT, jak uvádí Kratochvíl (2006, s. 303) výcviky tohoto typu jsou zaměřeny na zvládnutí teorie a praktických technik, sebezkušenostní charakter však nemají.

Výcviky je možné hodnotit podle tak zvané akreditace – tj. udělení souhlasu k činnosti či ověření kvality výcvikového programu. Poskytují ji nejen rezorty Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky a Ministerstva zdravotnictví České republiky, ale rovněž i oborové společnosti, například Česká psychoterapeutická společnost (Česká psychoterapeutická společnost, ©2007). Zdá se však, že systém akreditací v současné době není ucelený a jednotný (Mojžíšová, ©2015).

### 1.7.1 Výcvikový model SUR

Model SUR vychází z dynamického psychoterapeutického modelu. Vznik modelu SUR se datuje rokem 1967. Jeho zakladateli jsou psychiatři Jaroslav Skála a Jaromír Rubeš a psycholog a pedagog Eduard Urban. Jde o dynamický psychoterapeutický model, akreditovaný Českou psychoterapeutickou společností a Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. Jeho myšlenky se opírají o hlubinnou analýzu a dynamickou a interpersonální terapii. V současné době je výcvikový model SUR poskytován několika vzdělávacími subjekty (například společností Empiria), avšak všechny jsou zaštitěné jediným občanským sdružením SUR. V jeho vedení nalezneme jména našich současných předních českých adiktologů, kterými jsou Kamil Kalina či Petr Popov (SUR, ©2014).

Obecné podmínky pro vstup do výcviku jsou následující: věk minimálně 22 let, ukončené středoškolské vzdělání, chuť pracovat v pomáhajících profesích. Před vstupem do komunity je se zájemci veden motivační pohovor a na jeho základě jsou vybíráni tak, aby byla komunita různorodá. Základem pro vstup do výcviku je výcviková komunitní smlouva. V její příloze jsou uvedena pravidla, z nichž vybírám (Index frekventanta SUR, 2012):

- do výcviku vstupuji z vlastní vůle, motivován snahou rozpoznat svůj terapeutický potenciál a ve stejném smyslu pomoci i ostatním členům komunity a skupiny
- nejsem si vědom závažných zdravotních okolností jako jsou neléčené akutní závislosti chronické duševní choroby a podobně
- ve výcviku budu respektovat principy skupinové práce
- zavazuji se k diskrétnosti vůči všemu a všem ve skupině a komunitě
- jsem si vědom možných krizí ve skupině i komunitě - tyto situace mi budou výzvou a jejich překonávání prohloubením sebezkušenosti
- předčasné ukončení výcviku může mít negativní důsledky pro mě i pro ostatní frekventanty

SUR probíhá ve třech modulech: sebezkušenostním, teoretickém a supervizním. Modul sebezkušenosti nabízí 500 výcvikových hodin rozložených zhruba do pěti let. Výuka probíhá formou několikadenních či víkendových setkávání komunity a jednotlivých skupin s lektory z řad psychologů a psychoterapeutů. Sebezkušenostní model je založen na těchto základních principech skupinové práce: dodržování přesného denního programu, otevřenosti, právu říci ne, nesdělování skutečností mimo skupinu. Patří sem také forma psaní deníků, v němž frekventant zachycuje své pocity či nezpracované dojmy ze setkávání skupin i komunity (SUR, 2014). Teorie zahrnuje 220 hodin a zhruba 4 roky vzdělávání. Podmínkou vstupu do této Školičky SUR je alespoň 1 rok sebezkušenosti ve skupině. Modul supervizní je pouze pro absolventy Školičky a sebezkušenostní části (SUR, ©2014).

Pokud jde o finanční podmínky, aktuálně (únor 2015) činí částka za půlrok vzdělávání (školné) zhruba 9.800 Kč. Nutno je počítat rovněž s výdaji týkajícími se 5 denního či víkendového pobytu (Kučera, ©2015). Pro úspěšné završení výcviku je třeba projít alespoň 100 hodin supervize (SUR, ©2014).

### **1.7.2 Jungiánský výcvik**

Výcvikový program v analytické - jungiánské (jungovské) - psychoterapii vychází z myšlenek Carla Gustava Junga a je rozvinut jeho následovníky. Jedním z hlavních pořadatelů tohoto výcvikového modelu je Česká společnost pro analytickou psychologii (ČSAP) se sídlem v Brně. Podmínky vstupu do výcviku již o něco náročnější - věk 23 let, ukončené VŠ magisterské vzdělání. Přednost mají terapeuti z praxe, šanci však i studenti posledních ročníků odpovídajícího oboru. Výhodou je znalost německého nebo anglického jazyka (ČSAP, ©2010).

Výcvik klade důraz na sebezkušenost – nabízí formu skupinovou i individuální - která rozvíjí psychoterapeutické dovednosti, zacházení s nevědomím, se symboly, komplexy, archetypy, sny, imaginacemi, přenosem a protipřenosem (ČSAP, ©2010).

Jde o čtyřletý výcvik, jehož frekventanti se schází 4 hodiny v měsíci v regionálních seminářích a 4x ročně v seminářích víkendových. Hodin sebezkušenosti je 500, supervizních hodin 100. Podmínkou k ukončení výcviku je aktivní přístup, kolokviální a závěrečná zkouška a pouze povolený počet absencí na jednotlivých seminářích (ČSAP, ©2010).

### **1.7.3 Rogersovský výcvik v přístupu zaměřeném na člověka**

PCA institut - Institut pro psychoterapii a poradenství - poskytuje už od roku 1992 vzdělávání v psychoterapeutickém přístupu orientovaném na člověka, takzvané Rogersovské psychoterapii (PCA institut, ©2015). Výcvik je určen psychologům, psychiatrům, sociálním pracovníkům, personalistům, poradcům, léčebným pedagogům, učitelům, kněžím a dalším, kteří ve své profesi řeší mezilidské vztahy.

Komplexní výcvikový program obsahuje těchto 6 výcvikových prvků – práci na sobě, výcvik dovedností, teorii, práci s klienty, supervizi a individuální terapii. V praxi to znamená projít minimálně jedním až dvěma výcvikovými stupni. Obsahem prvního stupně je komunitně výcvikový program o celkovém rozsahu 720 hodin (3,5 roku) a ve stupni druhém je třeba absolvovat Individuální výcvikový program pro přímou klientskou práci (min. 400 hodin). Účastníci jsou organizováni do komunit a setkávají se na týdenních intenzivních a víkendových setkáních (PCA institut, ©2015).

Sebezkušenostní část je postavena na prohloubení schopnosti uvědomit si sebe sama prostřednictvím skupinových zážitků, osobní interakce s facilitátory a dalšími účastníky výcviku. V průběhu výcviku frekventant vypracuje sebereflexi osobního rozvoje a až dva audiozáznamy práce s klientem či skupinou (PCA institut, ©2015). K úspěšnému završení je třeba projít oběma stupni výcviku, je však možné absolvovat rovněž pouze první stupeň. (PCA institut, ©2015).

#### **1.7.4 Výcvik v Gestalt terapii**

Výcvik v Gestalt terapii je poskytován několika subjekty, jedním z nich je pražský INSTEP (Institut pro skupinovou terapii). Vznikl v roce 2003 s cílem zaměřit se na skupinovou terapii (INSTEP, ©2008). Má tři hlavní části – sebezkušenost, teorii a supervizi, plus část externí – účast na dalších seminářích, konferencích, a podobně. Do výcviku mohou vstoupit všichni ti, kdo mají povědomí a zájem o psychoterapii a chtějí pracovat hlavně se skupinou či komunitou. Podmínkou vstupu je minimálně 23 let a probíhající či ukončené VŠ vzdělání v humanitním oboru. Sebezkušenostní část výcviku trvá 3,5 roku (455 hodin). Probíhá formou pětidenních setkání komunity a víkendových setkání skupin. Práce ve skupině je postavena na průzkumu osobní historie a dosavadního prožívání. Ve skupině se frekventanti snaží získat náhled na sebe sama. Na závěr píší sebereflexi (INSTEP, ©2008).

Aktuálně lze na webových stránkách INSTEP (©2008) vysledovat, že finančně se výcvik pohybuje zhruba kolem 21.500 Kč (za jeden školní rok), ovšem je třeba počítat i s dalšími výdaji, například za pobyt na výcvikových setkáních.

#### **1.7.5 Výcviky v systemické terapii**

Nabídka výcviků v systemické terapii je poměrně rozsáhlá, proto vybírám program zaměřený na práci v pomáhajících profesích Umění terapie, který organizuje institut GI – konzultace a vzdělávání. GI institut se vyvinul ze sloučení Institutu pro systemickou zkušenost (ISZ) s Centrem Gaudia (GI, ©2015). Výcvik zaštiťují Vratislav Strnad, Ivan Úlehla, a další.

Umění terapie je komplexní psychoterapeutický výcvik, obsahující složku sebezkušenosti, teorie a metodologie. Provázaný program je koncipován na dobu 5 let a obsahuje 750 výcvikových hodin. Výcvik je určen pro lékaře, psychology, sociální pracovníky a další odborníky v klinické i neklinické aplikační oblasti psychoterapie.

Obsahově se výcvik dělí na dvě poloviny. Ta první je orientována na intenzivní profesionální růst frekventanta na základě kumulované sebezkušenosti a sebereflexe vlastní praxe. K tomu využívá narativního přístupu, vzhledu do rodinné dynamiky a vhodných terapeutických technik. Přístup je tu rovněž zaměřen na dojednávání spolupráce a řešení. Ve druhém stupni výcvik obsahuje případové a růstové supervize frekventantů. Pokud jde o neméně podstatnou finanční stránku výcviku, pak je třeba, aby frekventant - individuální samoplátce nebo nezisková organizace - počítal s celkovou částkou 135 tisíc Kč, to je 180 Kč za hodinu výcviku (GI institut, ©2015).

Systemický přístup *se* velmi často pojí s rodinnou, manželskou či párovou terapií. Existují rovněž výcviky, které se zaměřují na tuto oblast a vycházejí ze systemických principů, například zhruba 1,5 roční výcvik Systemická práce s párem a rodinou, který v loňském roce pořádal ISZ - Management centrum (ISZ, ©2014).

### **1.7.6 Satiterapeutický integrativní výcvik**

Z nabídky satiterapeutických kurzů a výcviků vybírám tříletý komunitní výcvik uvedený na webových stránkách satiterapie.cz. Výcvik obsahuje: sebezkušenost ve skupině, teoretické vzdělávání, výcvik v diagnostice, terapeutických dovednostech, technikách, a supervizi. Vlastní sebezkušenostní část je dána prací na sobě ve skupině, v rámci jasně definovaného terapeuticky strukturovaného chráněného prostoru. Souhrn celkového počtu hodin je 900. Frekventant je absolvuje na 3x prodlouženém víkendu ročně, 1x ročně na týdenním soustředění, a rovněž v hodinách teorie. Výcvik je průběžně hodnocen v rámci kolokvia a zakončen závěrečnými zkouškami. Předpokladem ke vstupu do výcviku je dovednost focusingu - tělesného kotvení (Satiterapie, ©2008).

Aktuálně (červen 2015) lze absolvovat pouze individuální satiterapeutický výcvik, kde je složka sebezkušenosti zajištěna zkušeností z vlastní terapie - ta je předpokladem. Každý ročník obsahuje minimálně: 60 hodin v přímém kontaktu a podobný počet hodin



samostudia. Každý ročník je zakončen kolokviem. Pro obdržení Diplomu satiterapeuta je nutné absolvovat minimálně tři ročníky, absolvovat meditační kurz, odevzdat práci o technice a kasuistiku, složit závěrečnou zkoušku před komisí. Aktuálně je ceník nastaven takto: 60 minut přímého kontaktu 750 Kč, složení kolokvia 1.000 Kč, závěrečná zkouška 2.000 Kč (Hájek, ©2015).

### **1.7.7 Výcvik v Pessa Boyden psychomotorické psychoterapii**

V současnosti je pořadatelem tohoto výcviku Remedium Praha. Je určen odborníkům nad 26 let, s VŠ vzděláním a psychoterapeutickou nebo psychosomatickou orientací, či pro studenty posledních ročníků oborů z oblasti pomáhajících profesí. Není třeba předchozího psychoterapeutického vzdělání. Tento rozsahem čtyřletý výcvik zahrnuje tréninkové moduly teorie, demonstrace, praktického nácviku a supervize. Celkově zahrnuje 288 výcvikových hodin plus 3 dny (96 hodin) zážitkové terapie. V lektorském týmu je možné se setkat se zahraničními jmény, včetně zakladatele výcviku Alberta Pessa a mezi odbornými asistenty z ČR například se jménem psychoterapeutky Yvony Lucké. Orientační cena celého výcviku je 124 tisíc Kč plus DPH, částku je možné rozložit do splátek (Remedium Praha, ©2006).

### **1.7.8 Daseinsanalytický výcvik**

Daseinsanalytický výcvik v komunitně skupinové psychoterapii probíhá pod hlavičkou České daseinsanalytické společnosti. Je součástí studií na Pražské vysoké škole psychosociálních studií a její Psychoterapeutické fakultě (PVŠPS, ©2010). Obsahuje část sebezkušenostní, teorii, supervizi a praxi. Je zaměřen na rozvíjení integrity každého účastníka.

Podmínky pro vstup jsou tyto: věk nejméně 23 let, středoškolské vzdělání s maturitou (přednost mají pracovníci v pomáhajících profesích), nepřítomnost omezujících tělesných či psychických překážek (akutních), úspěšný vstupní pohovor na základě přihlášky

a neformálního životopisu. Možnost sebezkušenosti je tu buď individuální, nebo skupinová (oboje 500 hodin). Nezbytná je teorie obecná (600 hodin) i speciální (100 hodin). Součástí výcviku je rovněž supervize, která obsahuje nejméně 150 hodin. Podstatnými hodnotami jsou v tomto výcviku: otevřenost, respekt k sobě sama a ke druhým, péče o důstojnost, čest a toleranci. Výsledným smyslem celého výcvikového procesu pak je osvojení si povědomí a praxe směřující k lidské vzájemnosti. Výcvik je zakončen závěrečnou prací a její obhajobou (PVŠPS, ©2010).

### **1.7.9 Kognitivně behaviorální terapie**

Výcvik v kognitivně behaviorální terapii (KBT) uvádím pro úplnost přehledu. Tak zvaný náhled, jak jej chápe dynamická psychoterapie, je u KBT vnímán spíše jako zavádějící, a nevede podle ní k užitečným změnám. KBT je tedy edukativní, terapeut zde vystupuje v roli experta a nezaměřuje se na vztahy mezi členy skupiny (Ellis in Kratochvíl, 2012, s. 73). Na základě toho je patrné, že výcvik uchazečů v KBT přístupu není příliš zaměřen na změnu myšlení budoucího terapeuta, a námi sledovanou složku sebezkušenosti spíše nezahrnuje. V teoretické části jej zmiňují především pro jeho rozšířenost a užitečnost zejména u léčby úzkostných poruch, fobií, depresí, sexuálních dysfunkcí, závislostí či poruch osobnosti. Je možno jej absolvovat například pod Mezinárodním institutem KBT Odyssey, kde v týmu lektorů nalezneme mimo jiné i výraznou postavu profesora Stanislava Kratochvíla (Odyssey, ©2015).

### **1.7.10 Výcvik v logoterapii (LT) a existenciální analýze (EA)**

Tyto výcviky pořádá například SLEA - Společnost pro logoterapii a existenciální analýzu či společnost IPIPAPP - Institut pro integrativní psychologii a psychologické poradenství. Komplexní 5,5 letý psychoterapeutický výcvik v „LT“ a „EA“ je určen psychologům, psychiatrům, sociálním pracovníkům a lékařům somatických oborů. Výcvik opět sestává ze tří základních částí: 300 hodin teorie a praktického výcviku, 270 hodin skupinové a individuální sebezkušenosti, 200 hodin skupinové a individuální

supervize, celkem tedy 770 hodin. Výcvik je pro více než 24 leté vysokoškolsky vzdělané uchazeče. Aktuální informace o platbách: výukový rok /5 bloků, to je 125 výukových hodin/ 15.000 Kč, tedy celkem 92.400 Kč (IPIPAPP, ©2015).

Hlavním záměrem výcviku v LT a EA je vybavit frekventanty dovedností poskytování účinné psychotherapeutické pomoci, která vede pacienta k přijetí odpovědnosti za svůj život, v souladu s vlastním vědomím a uznávanými hodnotami. Pro frekventanty výcvik znamená osvojení dovednosti zacházení s utrpením, vinou a smrtí, kterým lze dát jedinečný smysl, a tím učinit život pacienta snesitelným (IPIPAPP, ©2015).

### **1.7.11 Výcvik v psychoanalytické psychoterapii**

Česká společnost pro psychoanalytickou psychoterapii pořádá výcviky v individuální i skupinové psychoterapii a psychoanalytické psychoterapii dětí, adolescentů, párů a rodin. Obecně je výcvikový systém složen z těchto kroků: příjem kandidáta, osobní individuální výcvik, teorie, supervize a závěrečné kolokvium. Výcvik je určen především lékařům, psychologům či dalším odborníkům, kteří se ve své praxi setkávají s psychoterapií. Věková hranice pro vstup do výcviku je 21 let. Sebezkušenostní část má minimálně 350 hodin, teoretická část 212 hodin, supervize minimálně 200 hodin. Kvalifikaci pro práci s páry a rodinami lze získat dodatečně, na základě absolutoria hlavního výcvikového procesu (ČSPAP, ©2014).

Aktuální ceník pro skupinovou sekci výcviku uvedených na webových stránkách ČSPAP je tento: vstupní pohovor 1.200 Kč; sebezkušenostní část – 200 Kč/výcviková hodina (minimálně 350 hodin, to je 70.000,-Kč); teorie 212 hodin za 20.000 Kč; supervize 200 hodin celkem za 40.000 Kč + 1.200 Kč vstupní poplatek. Celkově tedy minimálně 132.400 Kč (ČSPAP, ©2014).

## 2 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

### 2.1 Cíle

Základním cílem výzkumné části mé bakalářské práce je identifikace významu psycho-terapeutického sebezkušenostního výcviku pro praxi v pomáhajících profesích. Dílčím cílem celé práce pak zmapování základní současné nabídky dlouhodobých psycho-terapeutických výcviků, které obsahují složku sebezkušenosti. Domnívám se, že výstupy z mé práce mohou napomoci pracovníkům v pomáhajících profesích při rozhodování, zda a jakou formu výcviku podstoupit.

### 2.2 Výzkumné otázky

**Hlavní výzkumná otázka** zní takto:

*Jaký je význam psychoterapeutického sebezkušenostního výcviku pro praxi v pomáhajících profesích?*

**Dílčí otázky** se vztahují k jednotlivým okruhům účastníků:

- Pro kategorii zájemců o dlouhodobý sebezkušenostní výcvik: *Jaká je motivace zájemců o vstup do sebezkušenostního výcviku?*
- Pro kategorii frekventantů dlouhodobého sebezkušenostního výcviku: *Potvrzují se v průběhu výcviku vstupní očekávání?*
- Pro kategorii absolventů dlouhodobého sebezkušenostního výcviku: *Jak hodnotí absolventi výcviku zisky či ztráty z výcviku s odstupem času?*
- Pro kategorii zaměstnavatelů: *Jak významná je pro zaměstnavatele skutečnost, že zaměstnanec či zájemce o práci v pomáhající profesi projde dlouhodobým sebezkušenostním výcvikem?*

## 3 METODOLOGIE

### 3.1 Charakteristika výzkumného souboru

K výběru výzkumného vzorku jsem zčásti využila *metody záměrného (účelového) výběru*, kdy jsem vyhledávala účastníky podle jejich vlastností - zda se jedná o zájemce o výcvik, aktuálního frekventanta, absolventa některého výcvikového programu či zaměstnavatele. Dále šlo o výběr na základě doporučení účastníků výzkumu, využila jsem tedy rovněž *metody sněhové koule*.

Zajímala mě rozličná příslušnost k určité profesi ze sféry profesí pomáhajících, a pokud možno i rozličná orientace na výcvikový model. Ve snaze po výše zmíněný komplexní přístup zahrnuji osoby z pomáhajících profesí - psychology, sociální pracovníky, duchovního. Další skupinou jsou zástupci zaměstnavatelů, personální manažeři.

Vzorek komunikačních partnerů byl angažovaný, motivovaný - ať již samotným faktem vstupu do výcviku, probíhajícího či ukončeného výcviku. V případě posledního okruhu zaměstnavatelů souvisí s jeho prospěchem pro samostatnou terapeutickou činnost.

Jednu komunikační partnerku jsem vyhledala na internetu záměrně na základě článku, který o významu psychoterapeutického výcviku zveřejnila. Další 2 z nich byli frekventanti ze stejné výcvikové komunity - nikoliv ze stejné výcvikové skupiny, abych zachovala odstup. Další komunikační partnerkou mi byla bývalá kolegyně, s níž aktuálně neudržuji mimopracovní vztahy. Dále šlo o výběr na základě doporučení prvních účastníků výzkumu.

Zásadním etickým předpokladem pro výběr byla ochota se do výzkumu zapojit a jejich souhlas se zpracováním a využitím rozhovorů (za podmínky anonymity).

## 3.2 Metodika práce

Již v **teoretické části** této práce stál přede mnou náročný úkol – roztřídit data o nabídce psychoterapeutických výcviků a ujasnit si priority. Nabídka výcviků je v současné době velmi široká a není jednoduché se v ní orientovat. Některé výcviky v sobě zahrnují sebezkušnostní složku, ačkoliv se nejedná o výcviky dlouhodobé. Bylo tedy třeba najít určité vodítko pro zpracování těchto dat. Pomohl výčet výcviků na webových stránkách Fokusu Praha a jeho tréninkovým střediskem organizovaného kurzu „Vyber si svůj psychoterapeutický výcvik“ (příloha 1).

Základní použitou metodou v **praktické části** práce byla *kvalitativní výzkumná strategie*, konkrétně pak metoda *moderovaného polostrukturovaného rozhovoru* (interview). Komplexnost přístupu se týkala jak výběru výzkumného souboru (lidé z pomáhajících profesí), tak různorodosti prostředí, v nichž byla interview prováděna. V případě přímého (face to face) kontaktu se jednalo o prostředí kanceláře, jednou o kavárnu, třikrát o pokoj ubytovacího zařízení. Využila jsem také možnosti prostředí virtuálního a rozhovory vedla prostřednictvím internetové Skype telefonie a e-mailové pošty. Tak tomu bylo v případech, že tuto formu komunikace preferoval sám účastník výzkumu. I tehdy jsem využila předem připravené kostry otázek na záznamové archu. Jak uvádí Miovský (2006, s. 159), tento druh interview vyžaduje přípravu, bylo proto třeba předem vypracovat 4 typy archů uzpůsobených univerzálně jak pro techniku face to face rozhovoru, tak pro Skype komunikaci či komunikaci e-mailem. Vytvořila jsem celkem 4 záznamové archy pro tyto skupiny dotazovaných:

Kategorie A. **zájemci** o dlouhodobý sebezkušnostní výcvik (příloha 2)

Kategorie B. **frekventanti** dlouhodobého sebezkušnostního výcviku (příloha 3)

Kategorie C. **absolventi** dlouhodobého sebezkušnostního výcviku (příloha 4)

Kategorie D. **zaměstnavatelé** – manažeři, personalisté, vedoucí (příloha 5)

Otázky pro jednotlivé kategorie komunikačních partnerů se rámcově lišily dle příslušnosti do skupiny dotazovaných. Byly doplněny o prostor pro další informace a vyjádření.

Analýzu výstupů z rozhovorů jsem provedla *metodou otevřeného kódování*. Miovský (2006, s. 219) tuto metodu popisuje jako přiřazování klíčových slov či symbolů k částem textu. Tím je usnadněna a urychlena práce s textem a je možno snadněji pracovat s většími významovými celky. Odpovědi zaznamenané na záznamové archy jsem tedy posléze roztřídila do významových celků.

## 4 VÝSLEDKY ROZHovorŮ

Rozhovory jsem uskutečnila s celkovým počtem 9 komunikačních partnerů rozdělených do 4 kategorií – 2 zájemci o výcvik (typ A), 2 frekventanty výcviku (typ B), 3 absolventy výcviku (typ C) a 2 zaměstnavateli (typ D). Záznamové archy (viz příloha 2 až 5) pro polostrukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami se lišily dle příslušnosti jednotlivce do dané kategorie. Analýzu dat jsem provedla metodou otevřeného kódování na základě rozdělení odpovědí do jednotlivých tematických okruhů (trů), pro každou kategorii zvlášť.

### 4.1 Výsledky rozhovorů se zájemci o výcvik – kategorie A

#### 4.1.1 Charakteristika komunikačních partnerů

V rámci této kategorie jsem dotázala 2 ženy, obě sociální pracovnice, obě v přímé klientské práci. S jednou z nich jsem vedla osobní rozhovor (face to face), který jsem zaznamenala na diktafon, a následně přepsala do předem připraveného záznamového archu (příloha 2). Druhé účastnici výzkumu jsem otázky zaslala e-mailem - i ty byly následně zapracovány do původního záznamového archu. První dotazovaná pracuje v neziskové organizaci v přímé klientské práci, druhá ve státní správě, kde je její klientelou celý rodinný komplex. Obě jsou studující, jedna s ukončeným VŠ bakalářským vzděláním, druhá má ukončené vyšší odborné vzdělání rovněž v oboru sociální práce. Jejich aktuální věk je 23 a 35 let.

#### 4.1.2 Výzkumné okruhy

- a) První dotazovaná oblast se týkala **informačních zdrojů**. První z účastnic uvedla, že nejprve se dozvěděla o výcviku *na vysoké škole*, a to jak v teoretické



přednáškové části, tak v rámci praxe. Dále se o něm dozvěděla *od kolegů, přátel, známých, spolužáků*. Rovněž *v odborném časopise*. Druhá se poprvé setkala s tímto pojmem *v zaměstnání* od kolegy. Obě účastnice jako potenciální zdroj informací shodně uvedly *internet*, jedna z nich by si dále doplnila informace *e-mailovým dotazem*, druhá by patrně také využila možnosti *informačního kurzu* pořádaného Fokusem Praha, který jí byl doporučen v rámci praxe.

- b) Oblast **vstupních dojmů o výcviku**. První účastnice uvedla, že její prvotní dojem byl na základě získaných informací spíše *odmítavý*, informace jí nezaujaly. V té obě studovala a nabyla dojmu, že „výcvik je hlavně pro vedoucí, a pro ni nemá cenu“. Tento dojem se ale postupně upravil, dnes již by do výcviku ráda. Druhá z nich si naopak vybavuje velký dojem a *zájem*, který z prvních informací nabyla, zaujalo ji to, i když trochu zvažovala význam, neboť „psychoterapeutickou činností jako takovou se nehodlá ve své práci zabývat“.
- c) Oblast **motivace**. V této části obě účastnice shodně uvádí, že zásadní motivací pro ně je *poznání sebe sama*. První účastníci pohání *zvědavost*, v letošním roce hodně bilancuje a domnívá se, že výcvik by jí mohl pomoci v dalším profesním i osobním životě. Druhá uvádí, že vstup do výcviku by mohl být otázkou *odborné prestiže*. Výcvikovou sebezkušenost vnímá vedle supervizí v práci rovněž jako *prevenci syndromu vyhoření*.
- d) Oblast **významu slova sebezkušenost**. V této části jsem se blíže zajímala o chápání významu slova sebezkušenost. Jedna z účastnic uvedla, že jde podle ní o osobní zkušenost se sebou sama, kterou lze ve výcviku získat, jít až „na dřeň“, zkusit si, co se o sobě můžu dozvědět. Druhá účastnice výzkumu cítí obdobnou příležitost, jak se o sobě více dozvědět, zpětně si projít minulé zkušenosti, více pochopit sebe sama. Tato účastnice uvedla pojem *sebepoznání*. V této oblasti vnímám u obou účastnic shodu.

- e) Oblast **informovanosti o jednotlivých druzích výcviku**. Účastnice mají *rámcovou představu o různorodosti* nabízených modelů. Obě si prozatím *nejsou zcela jisté*, do kterého výcvikového modelu by se hodily.
- f) **Faktory ovlivňující vstup do výcviku**. Obě účastnice zmiňují *finanční* oblast, kterou ovšem necítí jako natolik zásadní, aby o výcviku přestaly přemýšlet. Ani jedna se necítí tlačena *zaměstnavatelem* k tomu, aby do výcviku vstoupila. Obě shodně uvádí, že *časové hledisko* (časová ztráta) pro ně v tomto případě není podstatné.

## 4.2 Výsledky rozhovorů s frekventanty výcviku – kategorie B

### 4.2.1 Charakteristika komunikačních partnerů

V rámci této kategorie jsem vedla rozhovor se 2 komunikačními partnery výzkumu. Jednalo se o muže, 39 let, italské národnosti, duchovního, a ženu, 30 letou dětskou psycholožku české národnosti. Oba dotazovaní mají vysokoškolské vzdělání a jsou frekventanty stejné komunity výcvikového modelu SUR. S oběma jsem vedla ústní rozhovory na diktafon, a tyto následně zaznamenala do záznamových archů (příloha 3).

### 4.2.2 Výzkumné okruhy

- a) Oblast **motivace ke vstupu do výcvikového modelu a výcviku vůbec**. Oba účastníci shodně uvedli, že do výcviku šli především *kvůli sobě*, aby si v něm zpracovali nezpracovaná témata osobního života. Muž uvedl touhu po *vzdělání*, chuť *stát se psychoterapeutem*. Žena také *pochopení* skupinové dynamiky *vztahů* v zaměstnání, chce *mít výcvik s tradicí a platností ve zdravotnictví*. Konkrétně do výcvikového modelu SUR vstoupili oba na základě rozličných motivací. Muž uvedl, že *se nedostal do jiného* výcvikového modelu, tak mu byl

SUR doporučen jako náhradní. Žena naopak preferovala od počátku výcvik SUR před ostatními, neboť má *tradicí* a hodí se jí v *zaměstnání* - byla pouze trochu zklamaná, že se nedostala do komunity SUR s arteterapeutickým zaměřením.

- b) Oblast **vstupních referencí a informací**. V rámci této oblasti uvedli účastníci výzkumu rozličné vstupní informace a reference. Muž získal doporučení *od svého psychoterapeuta*, informace na *webových stránkách*, *e-mailem*. Žena *ve škole*, *z knihy*, od kolegů *ze zaměstnání*. Tato oblast byla dotazovanými účastníky označena jako saturevaná.
- c) Oblast **očekávání při vstupu**. Zaznamenané odpovědi se mírně liší. Muž při vstupu do výcviku očekával *více teorie* v rámci sebezkušenostní části, nečekal tolik hodin práce ve skupinách. Žena, jakkoliv se cítí jistější a kompetentnější v práci, měla *očekávání větší osobnostní změny*, které se ve výcviku dočká. To v současnosti již srovnává se skutečností a konstatuje, že se až tak radikální změny nedočkala.
- d) **Překážky ke vstupu do výcviku**. Muž měl vstup do výcviku ztížený tím, že jej do původně zamýšleného modelu Gestalt nevybrali - překážkou tedy pro něj bylo *hledání* vhodného výcvikového modelu. Žena jako překážku vnímá *finanční otázku*, kterou však překonala díky pomoci ze strany rodiny.
- e) Oblast **profitů** souvisejících se sebezkušenostní částí výcviku. Oba dotazovaní účastníci výzkumu jsou 4. rokem v sebezkušenostní části výcviku v dynamické psychoterapii modelu SUR. Jako profit z již absolvované části výcviku pro osobní život uvádí muž *širší náhled* na sebe sama a *zlepšení svého fungování ve vztazích* obecně, což se odráží i v jeho individuální psychoterapii, kde vnímá posun. Hovoří o *menším strachu* mluvit před skupinou, vyjadřovat své osobní postoje, o *větší jistotě*, silnějším *sebevědomí*. Stejně faktory vyjadřuje v rámci rozhovoru i žena. Ta navíc pro svůj profesní život vnímá jako profit *posílení*

*pracovních kompetencí a schopnosti sdílet své pocity. Zmiňuje také preventivní faktor ve smyslu zjištění důležitosti duševní hygieny.*

- f) Oblast **ztrát** souvisejících se sebezkušenostní částí výcviku. Ani jeden z dotazovaných *nevnímá* žádnou zásadní ztrátu, se kterou by se dosud ve výcviku setkal. Muž žádné ztráty nepocituje. Žena mírně polemizuje nad financemi, ty však nakonec jako ztrátu neuvádí. Také „přemýšlí, zda je vůbec ztrátou rozchod s přítelem, který si zhruba ve druhém roce výcviku zažila“.
- g) Význam slova **sebezkušenost**. V tomto bodě se oba dotazovaní v zásadě shodují. Muž uvádí poznávání sebe sama skrze vztahy ve skupině či v rámci individuální terapie. Pro ženu značí pojem sebezkušenosti jisté zpracování osobních témat, pochopení druhých, zisk ve smyslu empatie, citlivosti, a současně i psychické odolnosti.

### **4.3 Výsledky rozhovorů s absolventy výcviku – kategorie C**

#### **4.3.1 Charakteristika komunikačních partnerů**

V rámci této kategorie jsem celkem se dotazovala u 3 komunikačních partnerek. Jednalo se o v prvním případě o, 42 letou ženu české národnosti, učitelku, psychoterapeutku, supervizorku a konzultantku krizové linky pro děti a mládež. Dále šlo o ženu 39 let, dětskou psycholožku, české národnosti. Třetí z nich byla skupinová terapeutka, a současně manažerka neziskového organizace, 37 letá, české národnosti, vozíčkářka, pracující s osobami po poranění míchy.

Každá z dotazovaných účastnic výzkumu prošla jiným výcvikovým modelem. Jedna z nich primárně výcvikem v dynamické psychoterapii, druhá rogersovským psycho-terapeutickým výcvikem, třetí výcvikovým modelem Gestalt. Se dvěma z nich jsem

vedla rozhovor přes Skype, zaznamenala jej pomocí nahrávacího zařízení SuperTintin, a následně zpracovala do záznamového archu (příloha 4). Jedna účastnice preferovala z nedostatku souvislého času (je na mateřské) e-mailový kontakt. Také zde jsem využila záznamového archu.

#### 4.3.2 Výzkumné okruhy

- a) **Motivace ke vstupu do výcvikového modelu a výcviku** vůbec. *Praktická výbava pro práci s klienty* se jako podstatný motivační faktor objevila ve všech třech případech rozhovorů. Zmíněno bylo konkrétně *vedení terapeutického rozhovoru*. V jednom případě účastnice hovořila o vstupní potřebě *zvýšení odborné kvalifikace*. Objevila se též motivace ve smyslu „*dozvíím se něco více o sobě*“. Jiná uvedla přímo pojem *sebezkušenost*, kterou chtěla projít. Jedna z dotazovaných byla přímo motivována *souzněním s filozofií výcvikového modelu PCA*.
- b) **Oblast očekávání při vstupu** do výcviku. U všech dotazovaných terapeutek v zásadě korespondovala se vstupním motivačním faktorem - tedy především šlo o *zvýšení odborné kvalifikace a dovedností a poznání sebe sama*. Jedna zmínila, že *sebezkušeností* chtěla projít díky přechozímu kratšímu psychosociálnímu výcviku, takže tušila, co očekávat. Jiná zdůrazňuje svou vstupní *vizi pracovat v budoucnu jako terapeutka* lidí se stejným postižením, jaké má ona sama.
- c) **Výběr výcvikového modelu**. Dvě dotazované účastnice uvedly, že se nejdříve hlásily do jiného výcvikového modelu, a do absolvovaného šly teprve proto, že nebyly v tom původním přijaty. Třetí z nich byla přijata do toho modelu, do kterého se hlásila.
- d) **Osobní profity** související se *sebezkušenostní částí* výcviku. Odpovědi se v mnohém stýkají. První dotazovaná účastnice v průběhu výcviku více *poznala, jak působí na druhé* lidi, a v osobním životě tak mohla *leccos změnit*. Ve

skupině, a rovněž následně v běžném životě, si tak mohla vyzkoušet, zda se něco opravdu mění, lidé jí to dali najevo (například šlo o její jakousi rychlost či přehnanou kritiku k okolí). Druhá ve výcviku slyšela příběhy lidí, kteří by jí v běžném životě byli cizí, ale díky skupině si dokázala k nim vybudovat vztah, *lépe je přijmout*. Třetí účastnice uvedla, že ve výcviku patrně *našla svou sebehodnotu*, neboť jí to lidé ve skupině dali najevo, a to jí velmi *posílilo*.

- e) **Profesní profity** souvisejících se sebezkušenostní částí výcviku. První účastnice výzkumu uvádí, že *získala vybavu v technikách* použitelných pro terapeutickou práci, a jako profit vidí i to, že *měla příležitost je vyzkoušet sama na sobě*. Ve výcviku rovněž posílila *respekt ke klientům* díky tomu, že slyšela příběhy druhých lidí a pochopila, že svoje těžkosti má každý. Druhá dotazovaná se dle svých očekávání naučila *základy vedení rogersovského terapeutického rozhovoru*. *Nabyla větší důvěry v klienta*, který ví sám, co je pro něj dobré. Nemusí v terapii tudíž už tolik „tlačit na pilu“ směrem k pozitivnímu výsledku. Třetí dotazovaná *zlepšila orientaci* v oblasti psychoterapie a *zvýšila si odbornou kvalifikaci* pro terapeutickou práci. Rovněž pro manažerskou práci vnímá přínos, neboť se jí nyní *lépe pracuje s podřízenými* - dává jim více prostoru. *Zjistila*, kde jsou její *hranice* a jak s tím pracovat.
- f) **Ztráty** související se sebezkušenostní částí výcviku. První účastnice *zmiňuje ztrátu časovou* (v době výcviku odjížděla od rodiny a malého dítěte) a *ztrátu finanční*, během rozhovoru však uvažuje nad tím, že jde o ztráty časem relativní. Výcvik s odstupem času vnímá jako jednoznačně pozitivní. Druhá dotazovaná ztráty neuvádí. Třetí polemizuje nad tím, že to, co by se mohlo zdát ztrátou, je vlastně jejím profesním ziskem ze sebezkušenosti - začala přemýšlet více empaticky, ale v osobním životě ji díky tomu lidé hodnotí jako přecitlivělou.
- g) Význam slova **sebezkušenost**. První dotazovaná tohoto okruhu uvádí, že sebezkušenost je podle ní získání *stability* a lepší představitivost v tom smyslu, jaké je

to asi pro klienta - tedy posílení *empatie*. Druhá i třetí v ní vidí *zkoumání a poznávání sebe sama* ve skupině.

## 4.4 Výsledky rozhovorů se zaměstnavateli – kategorie D

### 4.4.1 Charakteristika komunikačních partnerů

V rámci kategorie zaměstnavatelů byli dotázáni 2 zástupci. V jednom případě se jednalo o vedoucí nízkoprahového klubu pro mládež ve Středočeském kraji, rozhovor veden face to face, zaznamenan na diktafon a následně přepsán do záznamového archu (příloha 5). V druhém případě šlo o vedoucí sociální pracovníci Domu na půl cesty z Prahy, rozhovor e-mailem byl dále zpracován na záznamový arch. Obě vedoucí se delší čas pohybují v sociálních službách. Obě absolvovaly minimálně jeden dlouhodobý sebezkušenostní psychoterapeutický výcvik.

### 4.4.2 Výzkumné okruhy

- a) **Faktory** zvažované vedoucím pracovníkem **při výběru nových kandidátů** na pozice v pomáhajících profesích. Zde se odpovědi mírně lišily. První z dotazovaných vedoucích uvedla, že vzhledem k horší dostupnosti jejich lokality a nepřiliš lákavé finanční nabídce z jejich strany si musí mnohdy vystačit pouze se splněným parametrem *odborného vzdělání*. Cítí, že oficiálně si skutečnost absolvovaného výcviku při výběru kandidátů nemůže dovolit nijak zohledňovat. Výcvik tedy *nevyžaduje*. V druhém případě zmínila vedoucí při výběru nových kandidátů především *vzdělání* dle zákona č. 108/2006 Sb., praxi, a s ohledem na náplň clientské práce také *alespoň započatý psychoterapeutický výcvik*. V průběhu rozhovoru ale zmínila, že „pokud jej uchazeč nemá a přesto se jim líbí, je upozorněn, že si výcvik musí dodělat“.

- b) **Vnímání užitečnosti sebezkušenostního výcviku pro praxi v pomáhajících profesích.** První účastnice výzkumu uvádí, že výcvik může mít podle ní velký vliv na *týmové myšlení pracovníka* i na jeho *samostatnost a odolnost*. Druhá na tematizuje porovnatelnou *potřebnost* týmové a případové *supervize*. Obě současně potvrzují, že výcvik činí člověka *autentičtějším, vnímavějším*.
- c) **Preference výcvikového modelu.** Konkrétní výcvikový model *není preferován* ani v jednom případě, druhá dotazovaná však zmiňuje důležitost kurzu Motivačních rozhovorů se zaměřením na cílovou skupinu dětí a mládeže v Domě na půli cesty.
- d) **Přínos (význam, profit) dlouhodobého sebezkušenostního výcviku pro praxi v pomáhajících profesích.** První dotazovaná zmiňuje přínos směrem k *osobnostní zralosti, empatii, stanovení osobních hranic*. Současně však uvádí příklad, kdy podle jejího názoru nepomohl ani výcvik a onen frekventant nakonec ze sociální oblasti odešel. Druhá zástupkyně zaměstnavatele nejprve jednoznačně připouští výcvikový profit – *práci na sobě, rovnání své historie, zjišťování osobních limitů*, to vše rovněž *ve prospěch klienta*. I ona však připouští, že „dlouhodobý výcvik toto ještě zaručit nutně nemusí, *podstatné je rovněž další vzdělávání a supervize*“.
- e) **Možnost příspěvku zaměstnavatele na úhradu výcvikového školného.** První dotazovaná uvádí, že možnost příspěvku na výcvik její organizace *neřeší*, neboť nemá potřebné finanční kapacity. Ve druhém případě je k příspěvku na školné ze strany organizace znát pozitivnější přístup, tento zaměstnavatel *je ochoten* se na něm za podmínky zvýšení kvality práce na pracovišti podílet.



## 5 DISKUSE

Význam psychoterapeutického sebezkušenostního výcviku pro praxi v pomáhajících profesích je téma, které od počátku jeho zpracovávání vnímám jako dosti široké, neboť obsahově široké a souhrnné jsou i pojmy v jeho názvu obsažené (pomáhající profese, sebezkušenostní výcvik). V následující diskusi bych se proto ráda pokusila o reflexi práce, kterou předkládám.

V úvodu je třeba říci, že současně vedle studia a zaměstnání jako sociální pracovníce procházím čtvrtým rokem sebezkušenostním výcvikem SUR. Nežli jsem do výcviku nastoupila, prošla jsem dlouhodobým rozhodováním, zda vůbec, kdy a který výcvikový model vlastně zvolit. Jde tedy o téma, které je mi blízké. Zajímalo mě proto, jak významnou měrou dále přispívá osobní zkušenost z výcviku v procesu celkového rozvoje osobnosti pracovníka v pomáhajících profesích. V souvislosti s přímou klientskou prací bývám totiž opakovaně stavěna před některé až filozofické otázky dotýkající se samotné podstaty práce v pomáhajících profesích. Jaký celkový význam tedy má výcviková sebezkušenost?

Je nasnadě, že pomáhání druhým by mělo být nejprve podloženo pochopením sebe sama a získáním množství pohledů na naše chování, emoce a vnitřní procesy, které nás provází. To vše se děje díky učení, otevřené komunikaci mezi lidmi, tak, jak je popisují v **teoretické části**. Teorie tedy se opírá o zjištění v dostupné odborné literatuře, o internetové rešerše, e-mailovou korespondenci. V případě zpracování kapitoly 1.5 jsem měla k dispozici především literaturu. V případě zpracování kapitoly 1.6 týkající se výběru ze současné nabídky dlouhodobých sebezkušenostních výcviků posloužily především internetové zdroje. Některé informace k tématu sebezkušenostního výcviku ovšem byly hůře dohledatelné, proto bylo třeba se i doptávat e-mailem, zejména pokud šlo o aktuální podmínky a cenové relace některých výcvikových modelů. Současně je třeba podotknout, že ačkoliv se v teoretické části zmiňuji o užitečném KBT přístupu, výcvik

jeho frekventantů dále nezmiňuji, neboť není zaměřen na změnu myšlení budoucího terapeuta, a námi sledovanou složku sebezkušenosti tak nelze hodnotit.

Pokud jde o **výzkumnou část práce**, ukázalo se jako poměrně náročně zpracovatelné dosti široké zadání, o kterém píšu v úvodu diskuse, a které jsem si stanovila ve snaze po komplexnějším pohledu na věc. Zejména vhodné komunikační partnery nebylo jednoduché najít bez toho, abych se s ohledem na své pracovní a osobní kontakty blíže nezaměřila na sociální pracovníky. Sebekriticky proto uvažuji, že původní představu výsledků výzkumu nebylo možné naplnit beze zbytku. Jsem si vědoma skutečnosti, že mezi účastníky výzkumu chybí zdravotníci, pedagogové. Jako frekventantka dynamicky orientovaného výcvikového modelu mám navíc přirozenou tendenci opírat se přednostně o zkušenosti ze sebezkušenostní části výcviku SUR, neboť odtud moje hlubší povědomí o psychoterapeutickém výcviku pramení především. Připouštím, že pozice zainteresovaného výzkumníka v tomto ohledu mohla být do jisté míry zavádějící. Na druhou stranu mi toto zjištění dává určitý potenciál - možnost, jak navázat v některé další práci.

K výsledkům výzkumu. Prvním dotazovanou kategorií byli **zájemci** o psychoterapeutický výcvik, dílčí výzkumná otázka se týkala *motivace ke vstupu do výcviku*. V obou případech dotazovaných se jednalo o ženy, sociální pracovníce. U mladší ženy (23 let) se vynořila potřeba uvažovat o výcviku zejména na základě zkušeností v osobním životě, kdy se stává jakousi „zpovědní vrbou“ pro své okolí. Dotazovaná toto hodnotí jako unavující. Ačkoliv prozatím studuje a v praxi je jen krátce, začala se u ní objevovat potřeba bilancování, přehodnocování života. Schwarz a Flowers (2006, s. 106) toto potvrzují, když tvrdí: „Když jsou terapeuti emočně vyčerpaní, je jejich schopnost dávat vážně narušená“. Přístup dotazované zájemkyně o výcvik proto hodnotím jako příznivý pro další práci v pomáhajících profesích – jde o sebereflexi, chuť a potřebu na sobě pracovat. Druhá dotazovaná zájemkyně je o něco starší (35 let), v sociální oblasti se rovněž pohybuje poměrně krátce. Pracuje ve státní správě. O výcviku slyšela, a oslovil ji. Motivací pro ni je chuť setrvat v oboru, prestiž. Současně

však hovoří také o chuti a potřebě poznat více sebe sama. Obě dotazované projevíly velkou obratnost a schopnost hledat a najít potenciální informační zdroje. Pokud jde o faktory, které ovlivňují jejich vstup do výcviku, obě zmínily především otázku finanční. Zajímavým ukazatelem byla rovněž skutečnost, že jedna z původně oslovených zájemkyň o výcvik svou účast ve výzkumu (i přes ujištění o ochraně sdělených údajů a anonymitě) odmítla. Tento fakt sama připisuje dosavadní nejistotě, zda do výcviku vůbec vstoupit, a strachu z hloubky zjišťovaných informací. Ráda bych uvedla, že se v této kategorii dotazovaných potvrdila výzkumná teorie, kterou uvádí Miovský (in Miovský, 2006, s. 75), a sice že v rámci kvalitativního výzkumu se může objevit i rozměr blízky humanisticky orientovaným přístupům – tedy *očekávání vzájemného obohacení*. Dvě zájemkyně o výcvik spolupracovaly velmi ochotně, v závěru rozhovoru měly tendenci využít jej k získání nových informací o možnostech vstupu do výcviku. I pro mě byla práce s nimi příjemná – mluvila jsem se zcela motivovanými zájemkyněmi.

Výzkum v kategorii zájemců o sebezkušenostní psychoterapeutický výcvik koresponduje s Kopřivou (2006, s. 132). Ukazuje, že jako motivačními faktory zájemců o výcvik jsou na straně jedné prestiž v rámci oboru, na straně druhé potřeba a chuť poznat více sebe sama.

Druhou dotazovanou kategorií byli výcvikovní **frekventanti**. Dílčí výzkumná otázka zněla: *Potvrzují se v průběhu výcviku vstupní očekávání frekventantů?* Současně byly dotazovány překážky, zisky či případné ztráty. Hovořila jsem se dvěma frekventanty, mužem (39 let) duchovním a ženou (30 let) psycholožkou, oba 4. rokem ve výcviku SUR. Ačkoliv je první dotazovaný účastník výzkumu italské národnosti, omezení ve smyslu jazykové bariéry nezmiňuje. V oblasti *překážek ke vstupu* do výcviku hovoří žena o otázce financí, kterou musela nějak řešit. Pro muže na počátku stála překážka vstupu ve smyslu nepřijetí do původně vybraného výcvikového modelu. Pokud jde o *zisky (profity)*, v odpovědích se objevuje náhled na sebe, zlepšení svého fungování ve vztazích, zlepšení komunikačních dovedností a prezentace před skupinou, jistota,

zvýšení sebevědomí, schopnost sdílet, uvědomění si potřeby duševní hygieny. Podle mého soudu odpovědi účastníků výzkumu potvrzují získání některých měkkých dovedností (soft skills) tak, jak je uvádí například Institut celoživotního vzdělávání VUT Brno (ICV VUT Brno, ©2000 – 2015). Dosavadní výcvikové *ztráty* jsou zejména ze strany ženy vnímány jako relativní – polemizuje nad ztrátou finanční a ztrátou životního partnera (rozchod v období výcviku). Muž ztráty nepocítuje. Pokud jde o motivaci a očekávání od výcviku, zaznamenala jsem u obou dotazovaných touhu po osobním rozvoji, zpracování dosud nezpracovaných témat osobního života, chuť poznat více sebe sama, vyřešit nedořešená témata, vůle stát se terapeutem, mít výcvik s tradicí a platností ve zdravotnictví a další. Pokud jde o aktuální pocit z naplňování vstupních očekávání, dotazovaná soudí: „Očekávala jsem nějakou osobnostní změnu, možná radikálnější, než je to ve skutečnosti“. Zde bych ráda odkázala na Yaloma (2007, s. 547), který uvádí: „Výcviková skupina zřídka poskytuje v dostatečné míře všechno vlastní sebepoznání, které studující terapeut potřebuje“. Yalom současně říká, že pro zrání terapeuta je namístě projít osobně psychoterapií. Ostatně druhý dotazovaný kolega vlastní psychoterapii v době výcviku podstupuje, a jak zmiňuje, výcvikový proces se v ní odráží. Ráda bych uvedla, že frekventanti byli osloveni v časovém rámci 5 denního výcvikového setkání. Zpětně toto hodnotím jako určitou nevýhodu a výzvu ke změně pro příště. Omezení se projevila již v souvislosti s nedostatkem času na rozhovory. Oba rozhovory jsem uskutečnila sice se svolením dotazovaných, ovšem v čase, který je ve výcvikovém režimu věnován frekventantovi na regeneraci sil. Soudím, že se tento fakt mohl projevit jako nevědomý časový tlak na dotazovaného i výzkumníka, a mohl do jisté míry ovlivnit odpovědi.

Výzkum v této kategorii ukázal, že vstupní očekávání frekventantů výcviku se proměňují. Tento fakt koresponduje s popisem Kopřivy (2006, s. 132), který hovoří o tom, že v průběhu výcviku ztrácí vnitřní svět pomáhajícího mnoho z objektivitu, kterou mu dříve připisoval.

Další kategorií výzkumu byli **absolventi** výcviku. *Jak hodnotí absolventi výcviku zisky či ztráty z výcviku s odstupem času?* Rozhovory jsem uskutečnila se 3 ženami (42, 37, 39 let), všechny působí v přímé klientské praxi. Každá z nich primárně prošla jiným výcvikovým modelem (dynamický výcvikový model, Gestalt, Rogersovský výcvik). Rozhovory byly uskutečněny přes Skype a e-mailově. U této skupiny dotazovaných jsem sledovala, jak výcvikové absolventky dnes, s odstupem času, výcvik vnímají. Otázka vstupní motivace je v zásadě shodná se zájemci i frekventanty výcviku - jít do „toho“ kvůli sobě, kvůli klientské práci. Dotazované poměrně ve shodě uvádí, že se mimo jiné naučily empatii a respektu ke klientovi, což vnímají jako svůj výcvikový *zisk*. Jde podle mého soudu o volný přerod filozofie většiny pomáhajících profesí od kontroly k pomoci či řekněme spíše doprovázení klienta tak, jak o něm hovoří Úlehla (1996). Zajímavým zjištěním jsem byla obohacena v souvislosti s určitými mylnými očekáváními nedostatečně motivovaných zájemců o výcvik, jak jej zmiňují Kopřiva (2006, s. 133) a Lásková (Brno, ©2006). Člověk ve výcviku nemá očekávat, že změna přijde tak nějak sama od sebe, automaticky, pasivně. Žádný výcvikový model není „spasitelný“ a pokud člověk vnitřně a celistvě změnu nechce, nepředělá jeho pohled nikdo a nic. Je to cesta, která může končit odchodem zcela mimo pomáhající profesie. Jinak *ztráty* absolventi výcviku nevnímají. Respektive - to, co se původně ztrátou zdálo, je ztrátou spíše relativní (rodina ochuzená o čas, finanční výdaje, větší citlivost ke svému okolí).

Díličí výzkumnou otázku pro předchozí kategorii dotazovaných bych tedy zodpověděla takto: S odstupem času absolventi výcvikové ztráty relativizují. To, co se jevílo ztrátou, může být ziskem, a naopak. V otázce výcvikových zisků uvádí absolventi především empatii a respekt ke klientovi.

Poslední kategorií výzkumu byli **zaměstnavatelé**. Díličí výzkumná otázka zněla: *Jak významná je pro zaměstnavatele skutečnost, že zaměstnanec či zájemce o práci v pomáhající profesi projde dlouhodobým sebezkušenostním výcvikem?* V tomto případě byly obě dotazované vedoucí v sociální oblasti. Obě prošly alespoň jedním dlouho-

dobým sebezkušenostním výcvikem, a cítí k němu pozitivní vztah. Obě soudí, že jakoliv je sebezkušenostní výcvik významný, je třeba sledovat také další parametry. Těmi jsou osobnostní zralost pracovníka, empatie, schopnost týmové práce. Roli tu však hraje i faktor finanční. Jedna z dotazovaných tu polemizuje, zda je vůbec možné výcvik vyžadovat, když finanční nabídka ze strany organizace nebývá nijak závratně vysoká. Zajímavým zjištěním byla skutečnost, že zaměstnavatel je ochoten uvažovat o finančním příspěvku na výcvikové školné, pokud by ziskem bylo zvýšení pracovní efektivity, a tím i obecný přínos pro tým. Potenciálem pro mou další případnou budoucí absolventskou práci je vyhledání širšího okruhu dotazovaných zaměstnavatelů (z oblasti zdravotnictví či školství).

Dílčí výzkumnou otázku pro předchozí okruh bych tedy zodpověděla takto: Výcvik je pro zaměstnavatele významný, nikoli rozhodující. Podstatná je osobnostní zralost, schopnost týmové práce, empatie, vzdělání a praktické zkušenosti uchazeče či profesionála v pomáhající profesi. Opět v souladu s Kopřivou (2006, s. 133).

Celkově vnímám výzkum jako obohacující. Zjistila a uvědomila jsem si při něm, že výcvik není jedinou možností, jak dojít ke kýžené osobnostní zralosti. Podstatná je vnímavost a aktivita člověka v pomáhající profesi, motivace. Velkou roli hraje chuť do celoživotního vzdělávání a navazující supervize. Uvědomila jsem si rovněž, že slovo sebezkušenost neznamena pouze součást dlouhodobého výcviku. Jde o vnímání každodenního života a vztahů v něm, včetně vztahu k sobě sama.

Na závěr diskuse bych ráda zodpověděla hlavní výzkumnou otázku: *Jaký je význam psychoterapeutického sebezkušenostního výcviku pro praxi v pomáhajících profesích?* Výcvik je významný, neboť pomáhá dotvářet profesionála v pomáhajících profesích ve smyslu jeho celistvosti a učí jej vnímavosti ve vztahu ke druhým i k sobě sama. Je však třeba mít však na paměti, že nemůže plnohodnotně nahradit následnou sebe-reflektující práci, další vzdělávání či supervizi.

## 6 ZÁVĚR

Profesionální pomoc druhým s sebou nese neustálou potřebu jakési sebeaktualizace. Prověřování sebe sama, svých limitů. Hloubání nad smyslem toho, co děláme a jak. V tomto ohledu může být sebezkušenostní výcvik podstatným bodem zlomu pro ty, kteří o sobě a své práci jakkoliv pochybují. Nejde tu ale o to, získat neotřesitelnou jistotu, že jsem jako terapeut ze všech nejlepší. Možná právě naopak. Jde o to uvědomit si, že mám svoje limity, dobře je znám a pokusím se nimi pracovat. Cesta výcvikové sebezkušenosti může být náročná a dramatická. Vede nás až k vlastním kořenům. Je to výprava do minulosti, na které se můžeme potkat se svými dosud neléčenými bolestmi. Ve výcviku jde o to si je uvědomit.

Základním cílem mé bakalářské práce bylo identifikovat význam psychoterapeutického sebezkušenostního výcviku pro praxi v pomáhajících profesích. V teoretické části práce se proto nejprve věnuji psychoterapeutickým směrům a výcvikovým modelům včetně rámcových historických souvislostí. Zabývám se v ní klíčovými pojmy, jako je celoživotní učení, etika pomáhajících profesí, osobnost a osobnostní rozvoj, blíže také pojmem sebezkušenost. V praktické části pak zkoumám význam psychoterapeutického sebezkušenostního výcviku pro praxi ve 4 výzkumných kategoriích - u zájemců, frekventantů, absolventů výcviku, a jejich zaměstnavatelů.

V rámci zpracování této práce se mi průběžně jevilo, že výcvik je velmi užitečným a žádaným nástrojem k profesionálnímu i osobnostnímu zdokonalení sebe sama. Nejen zájemci, ale i frekventanti či absolventi výcviku potvrzují, že právě toto bývá vstupní motivací, která leckdy překoná různé nejistoty a překážky, včetně finanční nákladnosti výcviku. Já osobně díky této práci lépe vnímám, že výcvik, supervize i vlastní psychoterapie mají určité styčné plochy - především tu, že poskytují profesionálovi jednu z možností, jak se v životě i v praxi posunout blíže k sobě i ke klientovi.

Za jeden z podstatných okamžiků teoretické i výzkumné části mé práce považuju zjištění, že výcvik není „samospasitelný“. Do jisté míry překvapivé totiž pro mě bylo zjištění, že pokud člověk sám do výcviku nechce, ani není na výcvikovou sebezkušenost aktivně naladěný, pouhý výcvik mu nepomůže.

Odtud tedy může vyplývat i moje doporučení pro praxi. Psychoterapeutický sebezkušenostní výcvik je užitečný, ovšem pouze za předpokladu, že jej pracovník v pomáhající profesi podstupuje skutečně vnitřně motivovaný, připravený. Vše má svůj čas, který musí dozrát. Ostatně - vnímavý jedinec je schopen nabrat mnoho sebezkušenosti i v běžném životě a praxi. Je třeba mít otevřené oči, potřebnou dávku hloubavosti a opravdovou snahu po pochopení druhého. Tedy vše, co je základním předpokladem pro zdárný výkon pomáhající profese.

Soudím, že cíl mé práce byl splněn. Odpověď na hlavní výzkumnou otázku je následující: sebezkušenostní psychoterapeutický výcvik může být velmi významným milníkem v procesu celoživotního vzdělávání pracovníka v pomáhající profesi, vstupním předpokladem je však dávka příznivého osobnostního nastavení, správný čas a vhodná motivace.

Závěrem bych ráda vyjádřila naději, že výstupy mé práce mohou pomoci studentům či pracovníkům z řad pomáhajících profesí při rozhodování, zda a jakou formu výcviku podstoupit.



## **7 KLÍČOVÉ POJMY**

celoživotní učení

etika v pomáhajících profesích

osobnostní rozvoj

sebezkušenost

sebezkušenostní výcvik

## 8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. BERAN, Jiří. *Psychoterapeutický přístup v klinické praxi*. Praha: H, 1992. ISBN 80-854-6743-7
2. BERNE, Eric. *Jak si lidé hrají*. Liberec: Dialog, 1992. ISBN 80-851-9452-X.
3. ČESKÁ PSYCHOTERAPEUTICKÁ SPOLEČNOST ČLS JEP. [online]. 2007 [cit. 2015-03-19]. Dostupné z: <http://www.psychoterapeuti.cz/>
4. ČESKÁ SPOLEČNOST PRO ANALYTICKOU PSYCHOLOGII: *Výcvikový program ČSAP. Pro veřejnost*. [online]. 2010 [cit. 2015-03-17]. Dostupné z: <http://www.csap-cz.eu/>
5. ČESKÁ SPOLEČNOST PRO PSYCHOANALYTICKOU PSYCHOTERAPII. *Výcvik* [online]. 2014 [cit. 2015-07-11]. Dostupné z: <http://www.cspap.cz/>
6. ČESKÁ SPOLEČNOST KBT . *Odkazy*. [online]. 2015 [cit. 2015-07-11]. Dostupné z: <http://www.cskbt.cz/odkazy.php>
7. DIAKONICKÁ AKADEMIE. *Diakonie Českobratrské církve evangelické* [online]. 2015 [cit. 2015-03-12]. Dostupné z: <http://vzdelavani.diakonie.cz/>
8. FRANKL, Viktor Emil. *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, 1996, 237 s. ISBN 80-853-1950-0.
9. FOKUS Praha, TVS. *Vyber si svůj psychoterapeutický výcvik* [online]. 2015 [cit. 2015-07-06]. Dostupné z: <http://fokustvs-vzdelavani.cz/index.php/kurzy-na-2015/12-kurzy/2015/97-vyber-si>
10. FUCHS, Eric. *Co dělá naše jednání dobrým?: uvedení do etiky*. Vyd. 1. Překlad Josef Lédl. Jihlava: Mlýn, 2003, 171 s. ISBN 80-864-9803-4.
11. GI – konzultace, vzdělávání. *Psychoterapeutický výcvik Umění terapie*. [online]. 2015 [cit. 2015-03-19]. Dostupné z: <http://www.g-i.cz/>
12. GUGGENBÜHL-CRAIG, Adolf. *Nebezpečí moci v pomáhajících profesích*. Vyd. 1. Překlad Petr Patočka. Praha: Portál, 2007, 113 s. Spektrum (Portál), 57. ISBN 978-807-3673-024.

13. HÁJEK, Karel. Re: *výcvik*. [elektronická pošta]. Message to: Andrea Sladká. 7. 4. 2015 [cit. 2015-06-21]. Osobní komunikace.
14. HÁJEK, Karel. *Satiterapie vybaví sociálního pracovníka nástroji, kterými může minimalizovat zátěž z pomáhající profese*. Sociální práce/Sociálna práca [online]. 2008, roč. 2008, č. 4 [cit. 2015-04-06]. Dostupné z: <http://www.karelhajak.org/>
15. INSTITUT CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ – ICV. *Slovníček pojmů: Co jsou to soft skills?* Poradenství pro studenty [online]. 2000, 2015 [cit. 2015-02-27]. Dostupné z: <http://www.lli.vutbr.cz/>
16. INSTEP PRAHA. *Institut pro skupinovou terapii. Kdo jsme*. [online]. 2008 [cit. 2015-03-17]. Dostupné z: <http://www.instepweb.cz/>
17. INSTITUT VIRGINIE SATIROVÉ V ČR. *IVS ČR* [online]. 2008 [cit. 2015-06-21]. Dostupné z: <http://www.institut-satirove.cz/>
18. INSTITUT PRO INTEGRATIVNÍ PSYCHOLOGII A PSYCHOLOGICKÉ PORADENSTVÍ. *Aktuální kurzy* [online]. 2015 [cit. 2015-07-06]. Dostupné z: [http://www.ipipapp.cz/files/Logo\\_smlouva.pdf](http://www.ipipapp.cz/files/Logo_smlouva.pdf)
19. JANKOVSKÝ, Jiří. *Etika pro pomáhající profese*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2003, 223 s. ISBN 80-725-4329-6.
20. MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
21. KASTOVÁ, Verena. *Dynamika symbolů: základy jungovské psychoterapie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 206 s. ISBN 80-717-8371-4.
22. KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006, 147 s. ISBN 80-736-7181-6.
23. KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 6. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0302-5.
24. KUČERA, František. *Pozvánka na psychoterapeutický výcvik* [elektronická pošta]. Message to: Andrea Sladká. 6. 2. 2015 [cit. 2015-03-17]. Osobní komunikace.

25. LÁSKOVÁ, Andrea: *Význam sebezkušenostního terapeutického výcviku pro výkon sociální práce*. Příspěvek z konference Rady pro rozvoj sociální práce. Brno, 2006 (dostupné na <http://www.rarosp.cz>)
26. LÁVKA psychoterapeutické centrum. *Centrum Lávk*a [online]. 2011 [cit. 2015-06-21]. Dostupné z: <http://www.centrum-lavka.cz/>
27. MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kauzistiky*. Vyd. 1. Překlad Kateřina Lepičová. Praha: Portál, 2012, 151 s. ISBN 978-802-6201-809.
28. MAITREA. Inspirace srdcem. *Maitrea* [online]. 2010 [cit. 2015-03-12]. Dostupné z: <http://www.maitrea.cz/akce/uvod-do-satiterapie-zijte-naplno-tady-a-ted>
29. MICHKOVÁ, Adéla. *Supervize*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2008, 106 s. ISBN 978-80-7394-145-1
30. MOJŽÍŠOVÁ, Adéla: Re: *prosím o radu k bc. práci* [elektronická pošta]. Message to: Andrea Sladká. 10. 2. 2015 [cit. 2015-03-17]. Osobní komunikace.
31. NAKLADATELSTVÍ PORTÁL. *Portál: eshop*. [online]. 2005, 2014 [cit. 2015-03-12]. Dostupné z: <http://obchod.portal.cz/>
32. ODYSSEA. Mezinárodní institut KBT . *Co je KBT* [online]. 2015 [cit. 2015-07-06]. Dostupné z: <http://www.kbt-odyssea.cz/showpage.php?name=cojekbt>
33. PCA institut Praha. *PCA institut* [online]. 2015 [cit. 2015-03-12]. Dostupné z: <http://www.pca-institut.cz/cs/>
34. PECHÁČKOVÁ, Soňa. *Zpráva o systemické terapii*. Praha: Institut pro systemickou zkušenost, 1992.
35. PESSO BOYDEN PSYCHOMOTOR SYSTÉM. *Specializace v psychoterapii*. [online]. 2014 [cit. 2015-06-21]. Dostupné z: <http://www.pbsp.cz/>
36. PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA PSYCHOSOCIÁLNÍCH STUDIÍ - PVŠPS. *Psychoterapeutický výcvik* [online]. 2010 [cit. 2015-07-06]. Dostupné z: <http://www.pvsps.cz/verejnost/psychoterapeuticky-vycvik/>
37. RAFAEL INSTITUT [online]. *Sebezkušenostní výcvik*. 2015 [cit. 2015-06-21]. Dostupné z: [http://www.rafaelinstitut.cz/sebezkusenostni\\_vycvik.html](http://www.rafaelinstitut.cz/sebezkusenostni_vycvik.html)

38. REMEDIUM Praha. *PBPS* [online]. 2006 [cit. 2015-07-06]. Dostupné z: <http://www.remedium.cz/pesso-boyden-psychomotoricky-system.php>
39. ROBERTS, Jeff a Malcolm PINES. *Skupinová analýza v praxi*. Vyd. 1. Překlad David Holub. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek, 1998, 183 s. Psychoanalýza, sv. 9. ISBN 80-861-2304-9.
40. ROGERS, Carl Ransom. *Způsob bytí: klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*. Vyd. 2., rev., V této řadě 1. Překlad Jiří Krejčí. Praha: Portál, 2014, 340 s. Klasická díla psychologie. ISBN 978-802-6205-975.
41. SATITERAPIE.CZ. *Ateliér Satiterapie* [online]. 2008 [cit. 2015-06-21]. Dostupné z: <http://satiterapie.cz/www/satiterapie.php>
42. SCHWARTZ, Bernard, FLOWERS John. *Jak selhat jako terapeut: 50 způsobů, jak ztratit nebo poškodit svého klienta*. Vyd. 1. Překlad Silvie Struková. Praha: Portál, 2012, 143 s. Spektrum. ISBN 978-802-6200-741
43. SUR – sdružení pro vzdělávání v psychoterapii. *SUR* [online]. 2015 [cit. 2015-06-21]. Dostupné z: <http://sur.cz/>
44. STUDIUM PSYCHOLOGIE: *Web o psychologii přehledně a v souvislostech* [online]. 2015 [cit. 2015-03-12]. Dostupné z: <http://www.studium-psychologie.cz/>
45. ÚLEHLA, Ivan. *Nenechte si ubližovat*. GI - konzultace a vzdělávání: Systemický přístup profesionálně [online]. 2013 [cit. 2015-03-19]. Dostupné z: <http://www.g-i.cz/>
46. ÚLEHLA, Ivan. *Umění pomáhat*. Učebnice metod sociální praxe. Vyd. 1. Písek: Renaissance, 1996. Písek
47. VYMĚTAL, Jan. *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*. Vyd. 2. přeprac. Praha: Portál, 2001, 236 s. ISBN 80-717-8561-X.
48. YALOM, Irvin D a Molyn LESZCZ. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Vyd. 2. Překlad Hana Drábková, Martin Hajný. Praha: Portál, 2007, 647 s. ISBN 978-807-3673-048

49. ZAJACOVÁ, Melanie. *Profesionální sociální pracovník v současné společnosti*. Sociální práce/Sociálna práca [online]. 2014, roč. 2014, č. 3 [cit. 2015-02-27]. Dostupné z: <http://www.socialniproce.cz/zpravy.php?oblast=1&clanek=676>

## 9 SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha 1 Vyber si svůj psychoterapeutický výcvik - kurz Tréninkového a vzdělávacího střediska Fokus Praha - časový rozvrh kurzu listopad 2013
- Příloha 2 Záznamový arch pro kategorii A - zájemkyně a zájemce o sebezkušenostní dlouhodobý psychoterapeutický výcvik
- Příloha 3 Záznamový arch pro kategorii B - frekventanty sebezkušenostního dlouhodobého psychoterapeutického výcviku
- Příloha 4 Záznamový arch pro kategorii C - absolventy sebezkušenostního dlouhodobého psychoterapeutického výcviku
- Příloha 5 Záznamový arch pro kategorii D - zaměstnavatele

## PŘÍLOHA 1

**Vyber si svůj psychotherapeutický výcvik – kurz Tréninkového a vzdělávacího střediska Fokus Praha – časový rozvrh kurzu listopad 2013**

	(9.00-9.20)	(9.30–13.30)	(14.30 -18.30)
7. 11. 2013	Úvod /Bc. Václav Vopat/	Pesso Boyden psychomotorická psychoterapie /Mgr. Jan Šifínek/	Gestalt terapie /Marián Chrasta/
	(9.00–13.00)		(14.30 -18.30)
8. 11. 2013	Psychoanalytická psychoterapie /PhDr. Marie Hošková, MUDr. Ivana Růžičková /		Daseinsanalýza /Ing. Jindřich Holý/
	(9.00–13.00)		(14.30 -18.30)
14.11.2013	Satiterapie /PhDr. Jan Benda/		Analytická (jungieánská) psychoterapie /Mgr. Pavel Zach/
	(9.00–13.00)		(14.30 -18.30)
15.11.2013	Rogersovská PCA psychoterapie /PhDr. Vendula Junková/		SUR /MUDr. Jiří Krombholz/
	(9.00–13.00)		(14.30 -18.30)
21.11.2013	KBT /PhDr. Hynek Jůn/		Logoterapie a existenciální analýza /PhDr. Martin Wagenknecht /
	(9.00–13.00)		(13.00 -13.30)
22.11.2013	Systemická psychoterapie /Mgr. Markéta Závěrková/		Závěrečná reflexe /Bc. Václav Vopat/

Zdroj: Fokus Praha TVS, ©2015



## **PŘÍLOHA 2**

### **ZÁZNAMOVÝ ARCH**

Kategorie A

#### **ZÁJEMCE o dlouhodobý sebezkušenostní psychoterapeutický výcvik**

Žena/muž:

Věk:

Národnost:

Aktuálně pracuje/nepracuje v přímé práci s klienty:

Profese:

Vzdělání:

Cílová skupina, se kterou pracuje:

Za jakých okolností, kdy a kde o výcviku slyšel/a poprvé?

O jakém konkrétním výcvikovém modelu to bylo?

Jaké to zanechalo první pocity, dojmy, očekávání?

Co v současnosti ví o možnostech výcviku, resp. k jakému modelu se kloní?

Jak vnímá slovo sebezkušenost?

Jaké zdroje využívá při vyhledávání dalších informací?

Jaké faktory zvažuje při výběru výcviku?

Je něco, co jí/jej brzdí při výběru?

Je něco, co jí/jej pohání k tomu, abyste si výcvik udělal/a?

Prostor pro doplňující informace a vyjádření:

---

Technika:

## **PŘÍLOHA 3**

### **ZÁZNAMOVÝ ARCH**

Kategorie B

#### **FREKVENTANT dlouhodobého sebezkušenostního psychoterapeutického výcviku**

Žena/muž:

Věk:

Národnost:

Aktuálně pracuje/nepracuje v přímé práci s klienty:

Profese:

Vzdělání:

Cílová skupina, se kterou pracuje:

Kterým rokem je v sebezkušenostní části výcviku?

Proč šla/šel do výcviku?

Proč se rozhodla/rozhodl právě pro tento výcvikový model?

Co si myslí o věkové hranici pro vstup do výcviku?

Jaké další informace před vstupem do výcviku získal/a a kde?

Jaká měla/měl před vstupem očekávání?

Jaké hlavní faktory hrály roli při vstupu do výcviku?

Vyskytly se nějaké překážky?

Co nejvíce pomohlo ke konečnému rozhodnutí do výcviku vstoupit?

Jak se ve výcviku cítí?

Co jí/mu výcvik prozatím dal do osobního života?

Co jí/mu výcvik prozatím přinesl do profesního života?

Registruje nějaké ztráty?

Jak vnímá slovo sebezkušenost?

Prostor pro doplňující informace a vyjádření:

---

Technika:

## **PŘÍLOHA 4**

### **ZÁZNAMOVÝ ARCH**

Kategorie C

#### **ABSOLVENT dlouhodobého sebezkušnostního psychoterapeutického výcviku**

Žena/muž:

Věk:

Národnost:

Pracuje/nepracuje v přímé práci s klienty:

Profese:

Vzdělání:

Cílová skupina, se kterou pracujete:

Druh absolvovaného sebezkušnostního dlouhodobého výcviku, datum ukončení?

Právní subjekt, který vám výcvik poskytl?

Proč jste šla/šel do výcviku?

Proč jste se rozhodla/rozhodl právě pro tento výcvikový model?

Jaká jste měla/měl před vstupem očekávání?

Jaké hlavní faktory u vás hrají roli při vstupu do výcviku?

Co vám výcvik dal do osobního života?

Co vám výcvik přinesl do profesního života?

Registrujete také nějaké ztráty?

Popište, prosím, jak vnímáte slovo sebezkušnost?

Prostor pro doplňující informace a vyjádření:

---

Technika:

## PŘÍLOHA 5

### ZÁZNAMOVÝ ARCH

Kategorie D

#### ZAMĚSTNAVATEL (manažer, personalista, vedoucí)

Žena/muž:

Oblast působnosti subjektu a služby:

Kraj působnosti:

Vzdělání:

Profese:

Jaké faktory zvažuje při výběru kandidátů na pozice pomáhajících profesí ve své organizaci?

Jak zásadně zohledňuje dlouhodobý sebezkušenostní výcvik při výběru kandidátů?

Jak vnímá potřebnost dlouhodobého sebezkušenostního výcviku pro uchazeče o pracovní pozice (pomáhající profese) ve svém zařízení?

Je absolventem výcviku?

Jakého/jakých?

Preferuje některý konkrétní druh výcviku při výběru kandidátů?

Co podle ní/něj obecně přináší či bere sebezkušenostní složka dlouhodobého výcviku lidem v pomáhajících profesích?

Je v možnostech organizace přispívat frekventantovi výcviku na platbu školného?

Pokud ano, za jakých podmínek?

Souhlasí zaměstnavatel s názorem, že dlouhodobý sebezkušenostní výcvik činí pracovníka v pomáhajících profesích odolnějším, ale současně vnímavějším, autentičtějším?

Prostor pro doplňující informace a vyjádření:

---

Technika: