

„Jsem takový hodinář... jsem taková selka“

Fenomén utváření osobního terapeutického stylu
u psychoterapeutů a psychoterapeutek PCA

Mgr. et Mgr. Ivana Šindlerová
Psychoterapeutické centrum Tavia

www.tavia.cz

Vývoj psychoterapeutů

„I přesto, že terapeuti mohou vycházet ze stejné terapeutické školy, v průběhu času se ukáže, že není možné, aby nepracovali specificky.“

(Prochaska & Norcross, 2024)



Co nám říká výzkum vývoje psychoterapeutů

Terapeuti po čase, kdy začnou samostatně pracovat s klienty, naráží na jistou deziluzi z nedostatečnosti přípravy, jaké se jim dostalo na výcviku.

(Rønnestad & Skovholt, 2003)

Významným faktorem vývoje terapeutů je potřeba sladit svůj způsob vedení terapie s vlastní autenticitou.

(Řiháček, Danelová, & Čermák, 2012)

Terapeuti jsou těmi nejodhodlanějšími profesionály k neustálému zlepšování vlastních schopností.

(Duncan, 2010)



*Nejde často o vědomý proces, ale spíše o
důsledek přirozeného zájmu a zrání.*

(Řiháček & Danelová, 2015)

*Většina terapeutů do svého stylu
integruje prvky jiných terapeutických
směrů, aniž by si to hlouběji
uvědomovala.*

(O'Hara & Schofield, 2008)



Co říká výzkum vývoje psychoterapeutů PCA

Začátečnické období psychoterapeuta je jako *tanec na vyvýšené plošině*. Je třeba znát okraje a tvar plošiny, aby mohl terapeut s klientem tančit a nespadnout. Zároveň, pokud je ovládán strachem z přibližování se k okraji, nemůže tančit svobodně.

(Worsley, 2007)

Jak psychoterapeuti PCA utváří svůj osobní terapeutický styl

Kvalitativní výzkum – fenomenologická analýza (IPA)



- Jak rozmanité mohou být způsoby PCA terapie.
- Jak terapeuti rozumí procesu svého vývoje. Reflektují jej?
- Jaké faktory podle nich modelují jejich způsob provádění terapie

„Stavím to na důvěrném vztahu..... a pak jsme oba překvapeni, co to udělá za kouzlo.“

Jak psychoterapeuti PCA utváří svůj osobní terapeutický styl

Kvalitativní výzkum – fenomenologická analýza (IPA)

- 6 kvalitativních rozhovorů
- nestrukturovaný rozhovor
- jedna otázka



- 3 ženy; 3 muži
- PT hlavní pracovní činnost
- ukončený výcvik PCA
- min. 5 let po ukončení skupinové části výcviku

„Beru psychoterapii jako funkční trénink v posilovně.“

Jak psychoterapeuti PCA utváří svůj osobní terapeutický styl

Kvalitativní výzkum – fenomenologická analýza (IPA)

„... udělat to pro klienty zajímavější, aby to nebylo pořád dokola.“

„Klient si mě zkoriguje.“

„Terapie není zpověď.“



„... abych to nepřepálil, tolik zájmu... někdy si říkám, že ti lidi se v tom musí úplně koupat.“

„...je tam ten dogmatismu, který v těch výcvicích má tendenci trochu zahnívat“

„...není pro klienta důležité, že mně se to předituluje jakoby ještě jinou odbočkou, ne jenom PCA...“

3. Vlastní rozvojová zkušenost z výcviku.

„Když je něco příliš takové bezbřehé nebo takové jako nedirektivní...tak se to může jen jako rozpliznout.“

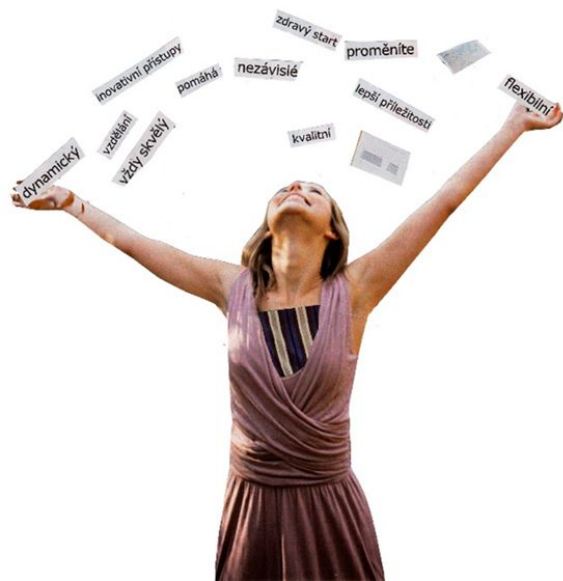
4. Ne/dostatečnost terapeutických nástrojů PCA.

„PCA je to dar, který prostupuje vším, co dělám.“

„... někdy je to až moc kopání za svoje...jakože tohle je nejlepší...ne, není to nejlepší, je to prostě jen jeden ze směrů....fandit si, že to pojme všechno, tak to je fakt trapný.“

5. Klienti/ky a jejich témata

„... děti jsou třeba i z toho vyloženě v šoku, že najednou se s nima chce někdo bavit normálně.“



Téma:

Jsem pravý rogerián nebo jsem kongruentní terapeut?

„...když je potřeba, komponuji do toho různé metody, třeba přes arteterapii nebo prožitkové karty... lektoři na výcviku se na to úplně netvářili... takže proto to ve mně leží, že to není čistě úplně Rogers.“



„... když třeba něco vím, nemůžu je přeci v tom vařit, to mi přijde až takové drastické... to je ale z jiného světa, než z PCA“.



Program

- Podrobnější výstupy z výzkumu
- Diskuse
- Prostor pro vlastní reflexi
- Pracovní list pro zájemce
- Prezentace zítra na webu www.tavia.cz

Selka...hodinář...
A jak pojmenujete
svůj osobní styl vy?



11. Česko – slovenské sympozium PCA, 5.- 6. června 2026

„Jsem takový hodinář... jsem taková selka“

Fenomén utváření osobního terapeutického stylu u psychoterapeutů a psychoterapeutek PCA

Pro co si přicházíte?



Mgr. et Mgr. Ivana Šindlerová
Psychoterapeutické centrum Tavia

www.tavia.cz

ivana.sindlerova@tavia.cz

Program

- Podrobnější výstupy z výzkumu
- Diskuse
- Prostor pro vlastní reflexi
- Pracovní list pro zájemce
- Prezentace na webu www.tavia.cz

Selka...hodinář...
A jak pojmenujete
svůj osobní styl vy?



Pracovní list

- Co pro vás znamená PCA?
- Jaká byla vaše motivace vstoupit do výcviku?
- Zásadní momenty ve výcviku?



Začátky praxe:

- Co bylo nejtěžší?
- Pamatujete si na prvního klienta/klientku?
- Která ze tří podmínek pro vás byla nejnáročnější?
- Jakého druhu byly vaše nejčastější pochybnosti?
- Co/kdo vám pomohl v začátcích terapeutické praxe?
- Co se změnilo ve vašem terapeutickém stylu od začátku do současnosti?
- Jakou roli hraje PCA ve vašem životě?

Co vás motivovalo k dalšímu vzdělávání/výcvikům?

Jak váš styl odráží vaši osobnost?

Co mělo/stále má největší vliv na změny ve vašem terapeutickém stylu?

Jak byste definoval/a svůj osobní terapeutický styl? Napadá vás metafora?

Jak vidíte vaši budoucnost v souvislosti s PCA?

Integrujete do PCA prvky z jiných přístupů? Proč ano? Proč ne?

Faktory ovlivňující vývoj terapeutů

2. Změna životních rolí a soukromá témata.

1. Fáze profesního života při vstupu do výcviku.

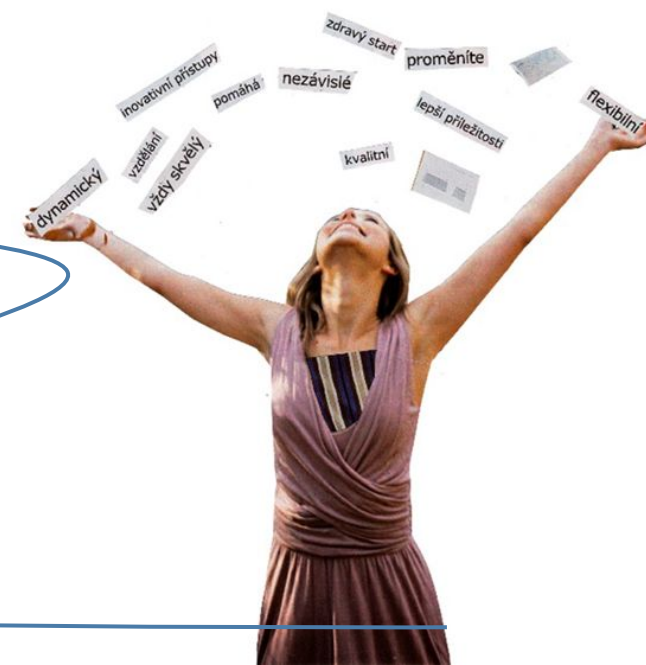
3. Vlastní rozvojová zkušenost z výcviku.

4. Ne/dostatečnost terapeutických nástrojů PCA.

5. Klienti/ky a jejich témata.

6. Variabilita terapeutických formátů.

7. Náhoda.



1. Fáze profesního života při vstupu do výcviku

„... na začátku po výcviku jsem byla úplně mimo... byla jsem prostě úplně naivní nezralá blbka.“

„... jsem se v tom doslova našla.“

„Snažím se dostat teoretickým základům PCA, ale vlastně to míchám s tím, co mě asi i zajímá, co mám pocit, že je praktické a pro mě příjemné“

„PCA je alma mater, ale už je hodně daleko.“



2. Změna životních rolí a soukromá témata

„... přijde mi důležitý, abych se mohl vcítit do těch klientů v roli rodičů, ale i v roli vlastně toho dítěte, když vidím ty svoje děti a zažívám ty pocity i skrze svoje děti nějakým způsobem, tak to mi přijde vlastně hrozně důležitý.“



„... když není dobře terapeutovi, tak pravděpodobně nebude dobře ani jeho klientům.“

3. Vlastní rozvojová zkušenost z výcviku

„... vůbec jsem vlastně netušil, co mě tam čeká... úplně mi to otevřelo oči... zjistil jsem, kolik mám problémů a současně jako jsem viděl, že se to dá nějak řešit.“

„... přišlo mi, že to není moje prostě... jakoby moje vytvořená slova, moje věty, moje nějaké reakce.“



„Nemám ten zážitek, že by to bylo konstruktivní, mám zážitek, jak to vypadá, ale jak z toho vlastně uplácat něco nebo jestli to vůbec jde, to je pro mě stále otazníkem.“

„... v hloubi duše jsem cítil, že... já tomu hluboce věřím, že to PCA je dobrý.“

4. Ne/dostatečnost terapeutických nástrojů PCA



„...vychází to hodně z toho, jak to mám osobně... někdy mi přišlo, že čistě jenom ta terapie jako taková je jednotvárná... vyloženě jsem tehdy cítila, že to potřebuju doplnit něčím jiným...“

„...já tam mám být tak, jak on mě potřebuje... mým úkolem je tam být a poskytnout mu prostor, on je ten, kdo ho nějak využije, a to je jako na něm, jak ho využije.“

„... v praxi chci PCA zachovat v té nejčistší podobě, ...nevymýšlet prostě nadstavby.“

„... jdu spíše přes to PCA a vnímání vztahu ale vždycky si mezitím udělám nějaké drobné cvičení z nějakého jiného pohledu, někdy zaběhnu do diagnózy nebo přemýšlím o nějakém širším kontextu v rámci těla nebo zdravotního stavu....“



4. Ne/dostatečnost terapeutických nástrojů PCA



„Nezbytné a dostačující podmínky jsou hezká myšlenka... ale je to koncept, který je přenositelný, což je fajn, ale dal by se naverbovat na gestalt, na DBT...“

„Jsme hrdej, že jsem nesáhl po berličkách...nejistota na začátku je obrovská.“

5. Specifika cílových skupin



„... i když je to nepříjemné, tak je potřeba natvrdo pojmenovat opravdu co se děje... prostě se řeže... sebepoškozování je závislost... takové to chození okolo neumím.“

„Pozorovat rok a půl vývoje člověka... na denní bázi zažívat tu terapeutickou změnu.“ (o práci v komunitě)

*„... autenticky to říkám, že ten můj způsob provádění terapie je jiný... ostatní klienti nepotřebují tolik posilovat v těch legálních způsobech chování.“
(o direktivitě při práci s klienty s PAS a paralelními preferencemi)*

6. Variabilita terapeutických formátů

„...hrozně mě naplňuje hloubka toho rozhovoru... protože ve světě toho tolik není a mě to jako chybí... s těma klientama je to vlastně skvělý a vzácný, když se to děje.“

(o volbě individuální t.)



„Nepředstavuju si, že budu pracovat jen jako psychoterapeut. Přišlo by mi to trošku na hlavu...chci se dál profesionalizovat, koukat i jinam, dělat jiný věci a třeba v budoucnu upouštět od individuální praxe...a věnovat se nadstavbovej věci.“

„... těch padesát minut neumím... hodina je pro mě kruh, že to nějak jde po těch čtvrt hodinách.“

Pravý rogerián x kongruentní terapeut „Jsem PCA, i když nejsem.“

„... někteří lidi to PCA trochu hejtovali, jako že říkali, že to nestačí na trauma... a na tohle je to bezzubý... a já to tak vůbec nevnímám, jakože tam já jsem se cítil, že jsem jako úplně ten pravej PCA... mně nepříjde, že by PCA bylo málo.“

„... nejsem úplně stoprocentně čistokrevný Rogers.“

„... i když z nějakého pohledu je to teda asi analytické, ale říkám jen, že ten přenos a protipřenos tam jako je, a že s tím nějak počítám... že se to tady rozehraje.“

„... uvědomil jsem si tam, že někteří lidi vlastně ani neví, co to je emoce... že mají nějaký prožívání... a ten přístup je v tom nechat, ať hledají, ale vlastně neví, co tam mají hledat, mi přijde jednak neefektivní a přijde mi, že bych je zbytečně trápil.“



Vývoj terapeutů směřuje přes několik fází k vytváření vlastního kongruentního stylu na základě několikaleté praxe a zároveň osvobození od konformity s původním terapeutickým stylem směrem k větší otevřenosti a flexibilitě.

(Rønnestad a Skovholt, 2003)

Psychoterapie podle šablony je omezující již ze své podstaty, byť by měla solidní vědecky ověřené výsledky.

(Dunkan, 2010.)

Selka a hodinář

*Samu sebe popisuje jako „oráčlou“ či „drzou“, mluví „jak jí zobák narost“.
„Říkám, že jsem selka z Polabí“.*

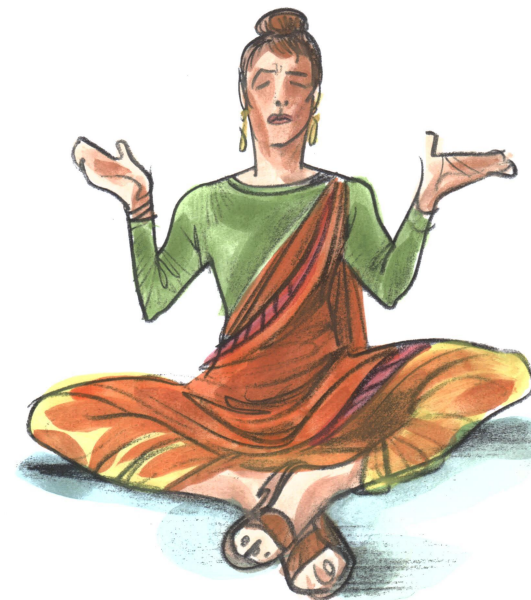


Horloger. — Uhrenmacher.

„Hodně dlouho čekám, přemýšlím, jak něco zapadne, zkoumám detaily, pečlivost a podobně...vždycky všichni mi říkali, že jsem jakoby takový Hodinář.“



A co vy?



Kontakt

Psychoterapeutické centrum Tavia

Praha 6 Dejvice

www.tavia.cz

ivana.sindlerova@tavia.cz

Psychoterapie Supervize Mentoring



Duncan, B. (2010). On becoming a better therapist. *Psychotherapy in Australia*, 16 (4), 42-51.

O'Hara, D., & Schofield, M.J. (2008). Personal approaches to psychotherapy integration. *Counselling and psychotherapy research: Linking research with practise*, 8 (1), 53-62. <https://doi.org/10.1080/14733140801889113>

Řiháček, T., Danelová, E., & Čermák, I. (2012). Psychotherapist development: Integration as a way to autonomy. *Psychotherapy Research*, 22(5), 556-569. <https://doi.org/10.1080/10503307.2012.688883>

Řiháček, T., & Danelová, E. (2015). How therapists change: What motivates therapists towards integration. *European Journal for Qualitative Research in Psychotherapy*, 8, 1-12.

Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2003). The Journey of the Counselor and Therapist: Research Findings and Perspectives on Professional Development. *Journal of Career Development*, 30(1), 5-44. <https://doi.org/10.1177/089484530303000102>

Worsley, R. (2007). Setting up Practice and the Therapeutic Framework. In M. Cooper, M. O'Hara, P. F. Schmid, & G. Wyatt (Eds.), *The handbook of person-centred psychotherapy and counselling* (s. 341-352). Palgrave Macmillan.