

## HOP NEBO TROP: Máme šanci si dobře vybrat psychoterapeuta?

*Hádáte se s partnerem? Trápí vás obavy? Nerozumíte si s kolegy? Hledáte nové pracovní uplatnění? Možná si s takovou situací nevíte rady a potřebujete změnu. Kdo vám ale pomůže a jak si vybrat tu pravou/toho pravého odborníka? V následujícím textu najdete vodítka i stručné desatero, jak se při volbě v oblasti psychoterapie, poradenství, osobního a odborného rozvoje dobře orientovat.*

Profesionálů v pomáhajících profesích je stále více. Každý přitom „vychází z konkrétních potřeb klienta“, připraven „přizpůsobit se jeho možnostem“. Stejně, jako na trhu s hypotékami. Navíc, oblast psychosociálních služeb postrádá jasné hranice a pravidla poskytování. Vědecké tituly a názvy odborností zdaleka nestačí. I proto je možné natrefit na „sexuologa“ bez lékařského vzdělání, „psychoterapeuta“ s inženýrským diplomem, personalistu interpretujícího nám výsledky psychotestů, trenéry osobního rozvoje bez sebezkušenostního výcviku apod. Pečlivý výběr odborníka, poskytujícího služby psychoterapie či poradenství nebo koučování nás může uchránit před řadou rizik.

### Rizika...

Jedním z nich je zneužití moci pomáhajícím odborníkem. Dalším rizikem je poškození vlivem neodborného zacházení či manipulativním jednáním, kterému by mohlo být v situaci přijímání služby obtížné čelit. Takovým příkladem je třeba „dobře míněná rada“ poradce, aby se hádající pár za daných okolností raději rozešel. Rizika je možné shrnout po pojem neetické a poškozující jednání.

Existují tedy pro výběr nějaká smysluplná kritéria nebo stačí ponechat hledání náhodě? Dáme-li stranou naše nevědomé motivy a tendence, pak máme k dispozici minimálně sedm hlavních oblastí posouzení správné volby nejvhodnějšího odborníka. Patří sem odborné zaměření, odpovídající kvalifikace, profesní zkušenost, příslušnost ke stavovské obci, reference, sebereprezentace a podmínky poskytování služby. Kromě toho je pro výběr důležitý test osobního kontaktu.

### Sedm kroků výběru

Jako laici nemáme příliš možností, jak smysluplně posoudit odbornost profesionála. Můžeme se právem ptát, zda se **specializuje** na námi požadovanou problematiku, jakou s tím má **zkušenost** či výsledky.

K posouzení přiměřenosti jeho **odborné kvalifikace** máme ještě méně vodítek. Tím stěžejním asi bude jeho dosažené (nejčastěji) vysokoškolské vzdělání v odpovídajícím oboru: např. psychologie, psychiatrie, pedagogika, sociální práce, vzdělávání dospělých, řízení lidských zdrojů, sociologie, psychoterapeutická studia, ošetrovatelství apod. (výjimka existuje spousta).

Zároveň by měl mít daný odborník absolvovaný specializační výcvik, případně oprávnění či akreditaci pro výkon profese. To se ale dostáváme na tenký led, protože kvalita,

rozsah i zaměření výcviků se značně liší. Pomoci může informace, zda je daný výcvik doporučován nebo akreditován stavovskou organizací profesionálů. Otázkou zůstává, zda to můžeme při výběru vhodného odborníka vůbec posoudit.

To, co určitě může vnést do našeho rozhodování více světla, je **příslušnost** odborníka k nějaké **stavovské obci**. Pak lze předpokládat jeho závazek k etickému kodexu sdružení i možnost si na odborníka stěžovat v případě našich pochybností o jeho odborném zacházení. S informací o členství ve sdružení profesionálů se nepřímo dozvídáme také o jeho otevřenosti k dalšímu profesnímu rozvoji, vyjádřené třeba pravidelnou účastí v supervizních sezeních.

Dalším užitečným vodítkem jsou **reference** na kvalitu a úspěšnost jím poskytovaných služeb (i když nutno podotknout, že právě k poradci či psychoterapeutovi přicházíme často ve stadiu, kdy už je na snadná řešení nebo bezbolestné změny dávno pozdě). Do jisté míry se lze spolehnout na odkazy, zmínky a diskuze na internetu, v lepším případě na slovo někoho z bývalých klientů. Můžeme se také přímo dotázat jeho kolegů. Faktem je, že tyto informace nebývají, zvláště v případě psychoterapeutických či poradenských služeb, obvykle dostupné. Nesvěřujeme se přeci sousedům na potkání, že jsme vyhledali služby sexuologického poradenství a s jakým výsledkem. Pomoci může i kontakt s výtvary a díly odborníka – knihy, texty, internetové poradny, diskusní pořady apod. Lze si z nich udělat alespoň předběžný obrázek o tom, jak daný profesionál uvažuje, jaké zaujímá postoje a hodnoty.

S tím souvisí i možnost posoudit odborníkovu **sebreprezentaci** - má-li webové stránky, letáky, webové odkazy v databázích, vizitky na facebooku nebo inzerci. Zdaleka není pravidlem, že se všichni terapeuti, poradci či supervizoři prezentují na webových stránkách. Důvodů je celá řada: potřeba více hlídat své soukromí, limitovat počty klientů, využívat jiné specifické cesty ke klientům, zůstat spíše neosobní postavou apod. V tomto případě nerozhoduje ani tak množství, jako obsah a zaměření informací. Posuďte sami, co je pro vás důležitější: co vše už daný člověk dokázal, s čím konkrétně nám může pomoci nebo jak to bude dělat?

Když si vybíráme vhodného odborníka, volíme si zároveň s ním i určité **podmínky poskytované služby**. Kromě ceny, místní a časové dostupnosti sem patří třeba transparentnost, diskrétnost nebo návaznost služby. Je velmi užitečné se s nimi seznámit předem, abychom vyloučili případné zklamání či pocit diskomfortu.

### Test osobního kontaktu

Dáme-li si tu práci a ujasníme si, co opravdu ve své aktuální životní situaci potřebujeme a kdo nám může tuto potřebu pomoci uspokojit, je čas konkrétního odborníka oslovit – telefonicky, emailem či osobně. Pro účinný pomáhající vztah je důležité, zda nám bude zvolený odborník alespoň trochu sympatický. Může to být ale zcela naopak. Může nás něčím dráždit, připomínat neoblíbenou postavu z minula nebo jen nevzbuzovat svým jednáním důvěru. Pravdou je, že si k sobě nakonec vůbec nemusíme „sednout“ – a podobně jako my má i dotýčný odborník stejný prostor k rozhodnutí nás odmítnout. V tom případě by nám ovšem měl nabídnout dostupnou alternativu u někoho z kolegů.

### **Máme šanci?**

Do oblasti profesí psychosociální sféry patří služby psychoterapeutů, vztahových či osobních poradců, supervizorů, koučů, mediátorů a podobně. Je to oblast pro laika málo přehledná, která na rozdíl od medicíny má jen málo striktních pravidel a omezení. Je otevřená manipulacím, zneužití i neetickému jednání. Vstup do ní od nás často vyžaduje značnou emoční, časovou i finanční investici. Jak jsme viděli, výběrových kritérií je dostatek. Neměli bychom se tedy předem vzdát práva i možnosti racionálního výběru.

Rozhodování podle osobních preferencí pochopitelně provází celý výběrový proces. Zkusíme-li přitom uplatnit co nejvíce rozumu a zvolený odborník „projde testem“ osobního kontaktu, máme velkou šanci dostat to, co opravdu potřebujeme. Je to podobné, jako při namlouvání v milostných vztazích: cit nás sblíží, rozum rozhodne. Na druhou stranu, toho pravého stejně poznáme až díky společně prožité zkušenosti.

### **Užitečné desatero pro dobrý výběr:**

*(Čím více ANO, tím větší pravděpodobnost)*

- (1) Zaměřuje se daný odborník ve své praxi konkrétně na náš typ problémů?
- (2) Má VŠ vzdělání v příslušném či úzce příbuzném oboru?
- (3) Absolvoval specializační výcvik?
- (4) Může se prokázat osvědčením či akreditací k výkonu dané profese?
- (5) Využívá pro svůj odborný rozvoj pravidelně supervizi?
- (6) Je členem národní či mezinárodní stavovské organizace?
- (7) Jsou reference na jeho služby doporučující?
- (8) Je jeho sebeprezentace pro nás důvěryhodná?
- (9) Můžeme se ztotožnit s jeho podmínkami poskytování služby?
- (10) Jedná daný odborník eticky?

### **... a zisky**

Je možné i žádoucí si odborníka vybrat. Minimálně to zvýší naši motivaci k pozitivní změně aktuálního stavu i zrychlí fázi vzájemného oťukávání a získávání důvěry. Vybereme-li si dříve, než nám začne téci do bot, vyhneme se tak situaci nouzového volání o pomoc, kdy je nám už jedno, kdo z přivolané sanitky vystoupí. Navíc, když jsme schopni věnovat velkou pozornost výběru nové ledničky, auta či domu, pak by promyšlená volba pomáhajícího profesionála měla být samozřejmostí. Tudy často vede cesta k obnově i zdrojům životní pohody a duševního zdraví.

*Zbyšek Mohaupt, duben 2011*

[www.psychologickesluzby.cz](http://www.psychologickesluzby.cz)