



Co s naším tělem umí inline bruslení



Málokdo pozná příznaky poruchy štítné žlázy



Kupujete „záračné“ přípravky? Tady je seznam podvodníků

VITALIA.CZ > ZDRAVÍ > NEMOCI A ÚRAZY >

Psychoterapie vás učí, jak si pomoci sami



Autor: Depositphotos.com

Na lehkáku, v hypnóze a hrst antidepressiv k tomu? Omyl. Psychoterapie dneška pomáhá čím dál více lidem v běžných životních situacích. Před první návštěvou si ujasněte, co potřebujete vy, co ve svém životě chcete změnit.



Tereza Vířová | Dnes 0:00

Nálepky: [Psychologie](#) [Vztahy](#)

reklama



„Nejsem přece blázen, abych chodil ke cvokařovi“ – tahle donedávna častá věta, která spoustu lidí odrazovala od vyhledání odborné duševní pomoci, už našťastí ubírá na síle. A i když psychoterapie slouží mimo jiné k léčbě duševních poruch, jako je třeba [schizofrenie](https://www.vitalia.cz/katalog/nemoci/schizofrenie/) (viz: <https://www.vitalia.cz/katalog/nemoci/schizofrenie/>), může vám pomoci třeba porozumět si víc s vlastními dětmi v pubertě nebo se přenést přes těžké životní období rozvodu.

Kdy pomůže psychoterapie

„Přicházejí k nám celé rodiny, páry nebo jednotlivci. Děti se učí tím, že slyší, vidí dospělé spolu navzájem mluvit, řešit situace. Bohužel vidí stále častěji své rodiče komunikovat s mobilem či počítačem. Kde se tedy mají naučit zdravé partnerské

komunikaci?“ popisuje IVA KYSELÁ, spoluzakladatelka Akademie rodičovství [viz: <http://www.akademierodivostvi.cz/>] . Do poradny přichází stále více rodin s tím, že jejich dítě zlobí nebo je dokonce závislé na návykových látkách. „Partnerské vztahy jsou v troskách. Nejčastějším zjištěním je, že komunikace v rodině je postavena na vydírání, manipulaci, kritice, potřebě druhého dostat, kam potřebují.“

„Psychoterapeuta dnes vyhledávají i lidé, kteří potřebují v životě něco změnit – ať už je to běžná vztahová agenda, děti s problémy ve škole a další jevy,“ říká také psychoterapeut a kouč VILÉM URBAN. „Novým fenoménem je pak řešení otázky domácího násilí [viz: <https://www.vitalia.cz/clanky/domaci-nasilii-hruza-za-zavrenymi-dvermi/>] .“

A není divu – masivní kampaně na různé neziskové organizace, které pomáhají týraným osobám, naštěstí dělají svou službu. Jejich obrovskou výhodou je řešení složité situace tzv. na klíč. Klient tu může projít terapií, pomohou mu s přípravou na odchod od násilníka, poradí ohledně sociální pomoci. „Má poslední klientka ale třeba čekala poměrně dlouhou dobu na konzultaci,“ uvádí Vilém Urban. „Třeba i proto se pro placenou psychoterapii rozhoduje stále více lidí. Důležitým faktem je i to, že když si můžete terapeuta vybrat a není vám přidělen, spíš si najdete někoho, kdo vám ‚voní‘, což je stěžejní pro úspěch.“

Psychoterapeut vám musí „vonět“

Obvykle ho hledáme na doporučení. Zatímco dobrý zubař dobře spraví každý chrup, dobrý psychoterapeut může vyhovovat jednomu klientovi a s druhým si „nesednout“.

„Spousta lidí očekává, že psychoterapeut je velký ‚mág‘, který jim po prvním sezení změní život,“ podotýká Vilém Urban. „Není ale výjimkou, že vzájemná spolupráce nemusí vyjít. Každý z nás má určitou osobnostní charakteristiku a přitahuje určité typy klientů. Při prvním setkání je proto třeba vyjasnit si, zda klientovi vyhovuje můj styl práce a jestli se tu cítí dobře. To je naprosto klíčové pro vzájemný vztah.“

Tak jako v jiných sférách zdravotnictví a dalších služeb si i v oblasti terapií můžete vybírat, i tady platí klasická rovnice. Psychoterapeut „na pojišťovnu“ na vás bude mít méně času a pravděpodobně i delší objednací lhůtu. Soukromého můžete vybrat podle libosti, ale jeho čas si zaplatíte. Obvyklá taxa se pohybuje kolem sedmi set korun za hodinu terapie. Zajímejte se ale o reference, vzdělání a certifikace.

TIP: Kouč, nebo psycholog? [viz: <https://www.vitalia.cz/clanky/kouc-nebo-psycholog-psycholog-nebo-kouc/>]

Velké téma? Peníze

Co nás nejvíc trápí? Podle Viléma Urbana je většina témat spojená s penězi – přesně v souladu s materiálním duchem dnešní doby. Psychoterapeuta tak často vyhledá žena ze „zlaté klece“, jejíž manžel hodně vydělává, ale také hodně žárlí, hlídá ji a uplatňuje se tu „macho kontext“. Citlivější ženy tak často postrádají i duchovní stránku spokojeného vztahu. Výjimkou nejsou klienti, kteří se třeba vinou partnera dostali do těžkých finančních potíží.

„Muže ve středním věku často přivádí rozkol ve smyslu: zodpovědnost vůči rodině a na druhé straně určitá vyčerplost vztahu. Když žena porodí a vychovává děti, začíná být více matkou a méně partnerkou. Muž pak stojí na pomyslné životní křižovatce a chce najít řešení,“ říká Vilém Urban.



Autor: [Unsplash.com / Alexander Dummer](https://unsplash.com/photos/UH-xS-FizTK/) [viz: <https://unsplash.com/photos/UH-xS-FizTK/>], podle licence: [Public Domain CC0](http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.cs) [viz: <http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.cs>]

Podle Ivy Kyselé vzrůstá zájem o řešení rodinných vztahů: „Využíváme systemickou terapii – významný směr psychoterapie u nás i ve světě. Umožňuje nám vnímat různorodé vztahy v rodině komplexně.“

Co čekáme od první návštěvy?

„Valná většina klientů má v hlavě zasunutý psycholog = psychiatr = lékař,“ říká s úsměvem Vilém Urban. „Polknutím pilulky mi změní život.“

Tohle v praxi pochopitelně nefunguje, většina terapií se odehrává měsíce a hlavní roli v ní hraje klient sám. Protože ale spousta z nás zažila nebo alespoň slyšela o koučování, otevřely se dveře i psychoterapii. Ta je totiž koučování v leccem podobná: oboje se odehrává především formou rozhovoru.

Před první návštěvou terapeuta většinou nevíme, co čekat, a hlavou se nám honí otázky typu: „Nejsem divný?“ Mnozí také přicházíme spíš poukázat na cílovou osobu, která by se měla změnit. „Jakmile se ve dveřích objeví někdo s větou ‚Potřebuju

konzultaci, protože můj manžel by měl...“; většinou je potřeba všechno přehodnotit hned v úvodu,“ říká psychoterapeut. „Potřebujeme totiž zjistit, kdo je skutečně klient pro psychoterapeuta. A to je ten, kdo potřebuje změnit něco u sebe.“

Před prvním „sezením“ si tedy nepotřebujete ani chystat dlouhou osobní historii – což se ale také často děje, protože jsme zvyklí na anamnézy u lékařů. Stačí prostě zamýšlení nad tím, co chci a potřebuji JÁ změnit ve svém životě v danou chvíli.

Terapie hledá řešení, jak si pomůžete sami

„Kdo má moc něco změnit, je klient sám, terapeut předává pouze kompetenci,“ uzavírá Vilém Urban. „Pomáhá zorientovat se v životním kontextu, to je podobné koučování. A určitá připravenost klienta také rozhoduje o budoucí délce terapie.“

„Každý člověk má svoje silné zdroje, které vedou k vyřešení jeho situace.

Bohužel je sám často nevidí a neumí najít,“ doplňuje Iva Kyselá. „My mu pomůžeme vytvořit alternativy jeho způsobu uvažování, pohledu na svou životní situaci a přineseme mu do života nové možnosti. Nedáváme klientům jednoduché návody, dáváme jim příležitost, aby si každý našel ‚recept‘ na řešení sebe sama a byl schopen pomáhat si sám. Místo toho, abychom hledali příčiny, hledáme s klienty řešení jejich situace.“

Odborná spolupráce:



Iva Kyselá

Spoluautorka projektu Akademie rodičovství [viz: <http://www.akademierodivovstvi.cz/>]. Působí jako rodinný supervizor, pracuje na projektech pro dospívající děti z dětských domovů a pro zaměstnance v zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc. Má praxi v pedagogické práci, koučinku a terapii.

[viz:

[https://i.iinfo.cz/images/385/vilem-](https://i.iinfo.cz/images/385/vilem-urban-1.jpg)

[urban-1.jpg](https://i.iinfo.cz/images/385/vilem-urban-1.jpg)]



Vilém Urban

Věnuje se psychoterapii, arteterapii, koučování, je zakladatelem společnosti v oblasti vzdělávání osobního rozvoje a změn. Pracuje také s různorodou problematikou od schizofrenie, závislostí, dětmi s poruchami chování až po běžné vztahové a osobnostní problémy, www.vilemurban.com [viz: <http://www.vilemurban.com/>].

[viz:

[https://i.iinfo.cz/images/385/vilem-](https://i.iinfo.cz/images/385/vilem-urban-2.jpg)

[urban-2.jpg](https://i.iinfo.cz/images/385/vilem-urban-2.jpg)]

2 názory

Vstoupit do diskuse

poslední názor přidán Dnes 1:44

čtěte dále



Jak zvolit dobrého psychologa? ▶



Kouč, nebo psycholog? Psycholog, nebo kouč? ▶



Nejsou jen rány. Psychické týrání způsobuje bolest ▶