

Úvod

V českém jazyce vyšlo několik knih, které poskytují čtenářsky přístupný a komplexní vhled do principů a historického vývoje PCA (*Person-Centered Approach*, přístup zaměřený na člověka). Kromě překladů knih zakladatele přístupu C. R. Rogerse, jako jsou *Způsob bytí* (2014) či *Být sám sebou* (2015), vyšla řada monografií věnujících se PCA, například *Rogersovská psychoterapie* (1996) J. Vymětala, *Na osobu zaměřená psychoterapie* (2008) R. Casemora, *Rogersovská psychoterapie pro 21. století* (2010) D. Šiffelové či monografie P. Mikošky *Člověk, psychoterapie a pedagogika v přístupu C. R. Rogerse* (2014). V knihách mapujících hlavní psychotherapeutické přístupy, které jsou zároveň nejčastěji doporučovány studentům humanitních oborů – například *Současná psychoterapie* (2010), kterou editovali Z. Vybíral a J. Roubal, či *Základy psychoterapie* (2006) S. Kratochvíla – je vždy věnován prostor i PCA. Všechny tyto publikace přispěly a přispívají k tomu, že v rámci české psychologické a psychotherapeutické komunity je PCA etablovaným přístupem ve smyslu všeobecného povědomí i zájmu o psychotherapeutické vzdělávání v tomto přístupu.

Mnohem méně pozornosti se věnuje aktuálnímu vývoji a inovacím v PCA. Současné pojetí PCA se jeví mnohem spíše jako rodina (nejen psychotherapeutických) přístupů a intervencí, které jakkoli jsou ukotveny v základních principech PCA, Rogersovy myšlenky zároveň rozvíjejí, specifikují a aktualizují vlivem pokračujícího výzkumu, reflektování společenského vývoje a nových možností. Uvnitř těchto přístupů probíhá rychlý a pozoruhodný vývoj poháněný výzkumem a objevováním nových možností ve zvyšování účinnosti a dostupnosti psychotherapie.

Supervize v terapii zaměřené na emoce

Petr Mikoška

Ľubor Pilárik

Dosavadní výzkumy ukazují, že mezi psychoterapeuty¹ napříč různými psychoterapeutickými přístupy se objevují významné interpersonální rozdíly v účinnosti jejich práce (tzv. efekt terapeuta) a že tyto rozdíly pravděpodobně souvisejí s jejich dovednostmi (Prado-Abril, 2019; Barkham at al., 2017; Saxon & Barkham, 2012; Kraus et al., 2016; Wampold & Brown, 2005; Forand et al., 2011). Ve studii Kraus et al. (2011) se ukázalo, že bezmála 40 % psychoterapeutů není trvale nápomocných.

Rovněž se zdá, že i v případech kvality poskytování supervize je velký prostor pro zlepšování: například Ellis et al. (2015, 2014) zjistili, že 80 %, resp. v některých zemích až 90 % supervizantů považovalo svou aktuální supervizi za nedostatečnou. Alarmující je, že 35 %, resp. v některých zemích až 40 % z nich považovalo aktuální supervizi za škodlivou (Ellis et al., 2014). Na neutěšený stav v oblasti kompetencí supervizorů upozorňují i další studie (Binder, 1993; Milne & James, 2002). Jedna z možných odpovědí

¹ V této kapitole jsou pro dané role konzistentně užívány pojmy „psychoterapeut“, „klient“, „supervizor“ a „supervizant“ z důvodu srozumitelnosti a plynulosti textu. Zmíněné pojmy platí bez rozdílu pro všechna pohlaví a genderové identity.

na otázku, proč tomu tak je, je nasnadě, vlastně je analogická s „nespolehlivostí“ kompetencí v případě terapeutů: chybí kvalitní vzdělávání (Watkins, 1998). Srovnáme-li dosavadní výzkumné úsilí zaměřené na poznání toho, co funguje v terapii, a zájem výzkumníků o to, jak terapeuty učit, aby byli ve své praxi efektivní a nápomocní, zdá se, že o prvním víme mnohem více. Ani zjištění metaanalýzy Whipple et al. (2020) nejsou pro výkon supervizní činnosti lichotivá; autoři v ní uzavírají, že supervize přispívá k míře nápomocnosti psychoterapeutů v jejich práci méně než jedním procentem. Výsledky další metaanalýzy Chircop Coleiro et al. (2022), která zahrnovala 29 studií se 755 účastníky, v tomto kontextu potvrzují důležitost prosazování osvědčených postupů a pravidel v supervizní práci. Jak konstatuje J. Frederickson (2024), psychoterapeutické vzdělávání jednoduše často není vůbec efektivní. Tento závěr je zneklidňující také vzhledem k tomu, jak náročné – časově i finančně – jsou psychoterapeutické výcviky, které musí odborníci v Česku a na Slovensku absolvovat, aby mohli legálně vykonávat svoji práci.

V kontextu výše uvedených zjištění je důležitost dalšího výzkumu a profesionalizace supervizní činnosti zjevná. Zatímco empirické studie zaměřené na terapeutický proces a jeho vztah k terapeutické změně podněcovaly a formovaly terapii zaměřenou na emoce (EFT) po celou dobu jejího vývoje, systematický výzkum supervize v EFT je zkoumán a ucelněji formulován především v posledních letech (Greenberg & Tomescu, 2017; Elliott et al., 2022).

Terapie zaměřená na emoce

EFT je neohumanistický experienciální evidence-based přístup, který byl vyvinut na základě výzkumu terapeutického procesu a jeho souvislostí s terapeutickou změnou. EFT má vlastní teorii

postojových kvalit terapeuta. Úkolem terapeuta je kromě vytváření a udržení podpůrného terapeutického vztahu facilitovat klienta ve zpřístupňování emoční bolesti, jejího přijetí, pojmenování, diferenciaci a transformaci (Greenberg, 2017; Elliott et al., 2025).

Principy EFT supervize

Základní principy supervize jsou totožné se základními principy EFT coby terapeutického přístupu, s akcentem na kvalitu supervizního vztahu, vřelost a partnerský přístup, validaci a podporu terapeuta, včetně jeho personálního růstu. Jde o principy, kterými je EFT bytostně zakořeněná v PCA (viz předcházející kapitola A. Zámečníka).

Supervizní aliance

Faktor, který hraje v supervizi esenciální roli a významně propustuje jejími dalšími dimenzemi, je kvalita pracovního vztahu supervizora a supervizanta. Supervizní činnost vyžaduje ze strany supervizora navázání a udržování bezpečného a podpůrného vztahu se supervizantem. Nejde zdaleka pouze o preskriptivní tvrzení humanisticky orientovaných autorů. Akcent na kvalitu supervizní aliance, který je v PCA a EFT vnímán jako fundamentální princip terapie i supervize, nachází opodstatnění v empirické evidenci napříč psychoterapeutickými přístupy. To, zda je supervize vnímána jako (ne)užitečná, (ne)podpůrná, zřejmě významně závisí na kvalitě supervizního pracovního spojení (Chircop Coleiro et al., 2022; Wilson et al., 2016).

Specifické principy EFT supervize

Greenberg a Tomescu (2017) identifikují následující principy, které jsou pro supervizi v EFT specifické: vedení a následování

supervizanta, empatická explorace, upřednostňování procesuální diagnostiky před osobnostní, prohlubování emocí a facilitování produktivních emocionálních procesů, rozvoj percepčních dovedností a citlivost ke kulturním a sociálním odlišnostem v projevu emocí. Výše uvedené principy jsou modifikací, resp. aplikací principů terapeutického procesu a jeho EFT konceptualizace v kontextu supervizní práce. Jakkoli jsou principy terapeutické a supervizní práce totožné, supervizní vztah stejně jako samotná supervizní práce nemají terapeutickou, nýbrž pedagogickou povahu; přesněji řečeno supervizor facilite specifický způsob učení a profesní růst supervizanta.

Základní charakteristikou EFT supervize je její *zaměření na mikroprocesy* (Elliott et al., 2025). Typický způsob práce v EFT supervizi vypadá tak, že supervizor na základě nahrávek práce supervizanta komentuje nahrávku, a to obvykle v modu „krok za krokem“ (*moment by moment*), přičemž sleduje jednak proces klienta, jednak reakce supervizanta. Svými reakcemi supervizor pomáhá supervizantovi rozvíjet jeho percepční a intervenční dovednosti. Pozornost je věnována vyjadřování empatie, identifikování markerů – tedy příležitostí vhodných k zahájení experienciálních úloh –, prohlubování emocí, zpřístupňování jádrové emoční bolesti, práci s hlasovou kvalitou či správnému využívání konceptualizace případu. Supervizant se učí rozpoznávat aktuálně aktivovaná emoční schémata klienta a zároveň rozvíjí všímavost ke svým vlastním emočním reakcím na klienta. Hlavními cíli supervize je rozvíjet terapeutické dovednosti supervizanta a současně facilitovat budování jeho profesní identity (Greenberg & Tomescu, 2017). V českém a slovenském kontextu není systematická práce s nahrávkami samozřejmostí. Některé studie nicméně naznačují, že tato praxe zvyšuje efektivitu supervize (Qiu et al.,

2020; Palmer-Olsen et al., 2011; Topor et al., 2017; Dubovská et al., 2025).

Greenberg a Tomescu (2017) se při formulování EFT supervizního modelu inspiroují jiným supervizním modelem (Bernard, 1997; Bernard a Goodyear 2013), dle kterého supervizor nese zodpovědnost za znalosti a dovednosti, které předává a rozvíjí u supervizanta směrem k růstu jeho kompetencí. Supervizor dále facilituje porozumění a orientaci supervizanta v interpersonálních a intrapersonálních aspektech jeho práce a současně supervizanta podporuje v důvěře ve vlastní pocity a úsudky spojené s prací s klientem. Konkrétně v EFT je kladen důraz na soulad mezi potřebami supervizanta a směřováním supervizního procesu stejně jako na shodu teoretické orientace.

Důležitým faktorem v profesním růstu supervizanta je jeho vlastní *důvěra v terapeutický přístup*, která se rozvíjí prostřednictvím jeho vlastních zkušeností s EFT. Důležitost důvěry supervizantů v přístup, ve kterém jsou vzděláváni, jeho teoretický model, bezpečnost pro klienta, účinnost apod. potvrzuje kvalitativní studie věnující se vzdělávání z perspektivy psychoterapeutů, kteří absolvovali výcvik v EFT (Dubovská et al., 2025). Výše uvedená studie navíc potvrdila platnost závěrů předcházejících studií zabývajících se tímto tématem (Gordon et al., 2021; Ladmanová et al., 2022; Levitt & Piazza-Bonin, 2017; Pascual-Leone et al., 2013; Ten Napel-Schutz et al., 2017), z nichž některé ukázaly, že tato důvěra je důležitá zejména při sdílení osobních témat a v zážitkových reálných sezeních. Zdá se, že pokud supervizant zažije daný přístup takřkajíc na vlastní kůži a vyhodnotí jej jako nápomocný, podporuje to jeho sebevědomí při jeho používání (Folkes-Skinner et al., 2010). V EFT vzdělávání se jako typický a klíčový prvek ukazuje „nacvičování“ tzv. experienciálních úloh, při nichž

supervizanti vystupují v roli reálných klientů přinášejících skutečná témata a emoce, a tím sami prožívají nebo sledují transformační zážitky, což významně podporuje jejich profesní růst (Qiu et al., 2020).

Součástí supervizní aliance v EFT je – kromě výše uvedeného – shoda na tom, čemu je v supervizi aktuálně věnována pozornost, resp. vyladění supervizora na aktuální *potřeby supervizanta*. Supervizor by proto měl být vnímavý k signálům (markers) na straně supervizanta, které ho informují o vhodných intervencích. EFT pohled na supervizi zde nezapře zakotvení v PCA, a sice v předpokladu, že ten, kdo určuje směřování a cíl supervize, je supervizant – neboť právě on nejlépe ví, co potřebuje, aby se stal kompetentnějším. Proto je na straně supervizora důležité, aby se v tomto smyslu nechal vést potřebami supervizanta a byl v tomto procesu angažován explorativně a současně empaticky, pomáhal prohloubit a pojmenovat témata, se kterými supervizant přichází, a zároveň tak umožnil dávat zážitkům či zkušenostem supervizanta nové významy.

Stejně jako EFT terapeut se i EFT supervizor ve své supervizní práci spoléhá především na *diagnostiku procesuálního typu* – tedy na způsob, jakým supervizant či jeho klient procesují zážitky. Jde o diagnostiku, která se namísto kategoriálních a statických pojmů, které hodnotí osobnost, resp. osobnostní strukturu, soustředí na aktuálně přítomné strategie zpracovávání subjektivně prožívané reality. Klíčový je nehodnotící a partnerský přístup k supervizantovi, který se kromě projevované emoční vřelosti a přijetí projevuje tím, že všude tam, kde je to možné, probíhá učení společným hledáním a objevováním – supervizant je důvěrou ze strany supervizora podporován k experimentování a objevování nových možností a způsobů práce, intervencí, které jsou kongruentní

s jeho nastavením, je veden k tomu, aby hledal styl práce, který mu vyhovuje. Tento model supervize je strukturně shodný s terapeutickou praxí EFT – supervizní vztah a proces zrcadlí terapeutický vztah a proces, včetně důrazu na experienciální a vztahové procesy. To platí i pro příbuzný přístup *emotionally focused therapy* (Palmer-Olsen et al., 2011).

Supervizor *vede supervizanta* ke správnému aplikování EFT konceptualizace případu, zpřístupňování jádrové emoční bolesti klienta, prohlubování emocí, rozpoznávání markerů, provádění experienciálních úloh apod. Expertnost supervizora předpokládá orientaci v tom, na jaké procesy je potřeba se v daný moment sezení soustředit a jaké terapeutovy reakce produktivní procesy podporují či naopak brzdí. Supervizor rozlišuje a přímo v supervizi vidí procesy produktivní a neproduktivní a současně používá tuto dovednost tak, aby si ji osvojil supervizant. Klíčové je, že tuto svou expertnost předává v supervizní práci v kolaborativním partnerském duchu (Elliott et al., 2004). Tento *kolaborativní model* supervize se v supervizní praxi může projevovat například tím, že supervizor nepojmenovává, jak se cítí klient – namísto toho se supervizanta zeptá, jak to vnímá on. Supervizor je v kontextu EFT vnímán jako expert nejen ve smyslu procesu klienta, nýbrž i v procesu učení – zde spočívá expertnost v tom, že podporuje proces učení na straně supervizanta, podporuje jej v odvaze, zručnosti apod. Role supervizora tak vyžaduje znalost fenoménů v rámci terapeutického procesu, ale také pedagogické schopnosti, díky nimž se supervizant tyto procesy učí vidět, pojmenovávat a diferencovat (*perception skills*) a současně je facilitovat (*intervention skills*) (Greenberg & Tomescu, 2017). I pro tento účel je důležité využívat nahrávky terapeutických sezení supervizanta, které jsou vždy esenciálním prvkem EFT supervize. Jsou nenahraditelným

materiálem pro detailní analýzu interakcí a rozvoj percepčních i intervenčních dovedností supervizanta (Heiden-Rootes et al., 2021).

Důležitým úkolem supervizora EFT je ověřování vlastního zakotvení v neohumanistických hodnotách (Elliott et al., 2025). Jednou z klíčových dovedností supervizora je tedy předávat svou expertnost *nehodnotícím a nemoralizujícím* způsobem, aby se supervizant necítil zahanben či demotivován. Jak už bylo uvedeno, stejně jako v psychoterapii je i v supervizi předpokladem efektivní práce vztah, který je naplněn pocitem bezpečí a důvěry ze strany supervizanta. Takový supervizní vztah pak umožňuje, že i když supervizant dostává korigující zpětnou vazbu, necítí se být kritizován, nýbrž vnímá komentáře supervizora jako podněty, díky kterým se učí a profesně roste. To je podstatou kolaborativního přístupu. Vybudování a udržení takového vztahu je zodpovědnost supervizora, který by měl být vždy připraven svůj vlastní přístup korigovat a v případě vlastního pochybení zaujmout sebe-reflexivní postoj, případně se supervizantovi omluvit (Greenberg & Tomescu, 2017).

V tomto konceptu supervizní spolupráce se předpokládá, že pokud se v rámci spolupráce vyskytnou nedorozumění či bariéry, supervizor je dokáže zaznamenat, otevřeně o nich se supervizantem hovořit a přijmout za ně zodpovědnost. Překážky spolupráce mohou nastat například tehdy, když supervizor není dostatečně vnímavý k potřebám a cílům supervizanta a jeho pozornost je zaměřena směrem, který se míjí s aktuálními potřebami či cíli supervizanta. Shrnuto, kontinuální empatie supervizora vůči supervizantovi je nutnou podmínkou plodné spolupráce ve smyslu odborného růstu supervizanta; slouží mimo jiné jako prevence a současně klíčový nástroj pro překonávání uvedených překážek (Greenberg & Tomescu, 2017).