

Terapeutická smlouva

V průběhu **psychoterapie** je nesmírně důležitá spolupráce pacienta. Často je vyžadována velice výrazná změna jeho návyků, což pro něj může být obtížné. Proto je nutné, ještě před zahájením terapie, stanovit jasné cíle a pravidla. Tato pravidla a cíle upřesňuje právě **terapeutická smlouva**, kterou by měl terapeut s pacientem uzavřít v každém případě.

Schopnost pacienta smlouvu uzavřít a zároveň její co nejjasnější formulace tak, aby pokryla všechny základní problémy, zlepšuje podmínky pro následnou psychoterapii. Všichni účastníci (tedy nejen pacient a terapeut, ale i ostatní signifikantní osoby a případně také ostatní pacienti) musí ve smlouvě vyjádřit svá očekávání a přijatelné podmínky spolupráce.

Je také důležité ve smlouvě pacienta motivovat k jejímu dodržování. K tomu se využívá **systém odměn a nákladů**, kdy pacient, který smlouvu nedodržuje (např. vynechává sezení), musí nést nějaké náklady. Pro většinu pacientů je tento systém dostatečný.

Součásti smlouvy

- otevřenost a pravdomluvnost;
- slíbení účasti na všech sezeních;
- projednávání všech důležitých rozhodnutí;
- v případě skupinové terapie přijetí cílů a norem dané skupiny;
- předsevzetí (např. nekouřit).

Odkazy

Související články

- Psychoterapeutické intervence
- Psychoterapie

Zdroj

- KUBÁNEK, Jan. *Cíle a úkoly psychoterapie* [online]. [cit. 2015-04-13]. <http://www.oblibene.name/userdata/shopimg/psychoterapiekubanek/file/IP%202_2cileaukoly.ppt>.