

Uvedený článek jsem našla na internetu pod heslem laické poradenství – jsou to stránky MUDr. Miroslava Ilgnera (www.homeopatie.webpark.cz). Autor článku čerpal z knihy Tomáše Nováka – Sám době psychiatrem. Grada 1995.

Anna Lukáčová

ZÁSADY LAICKÉHO PORADENSTVÍ

☞ Jedna čtenářka mé stránky se mně emailem zeptala, co radím partnerovi alkoholika. Odpověděl jsem jí, že se snažím obecně příliš neradit, neboť člověk většinou sám tuší správnou cestu a každý případ je individuální a nelze podávat specifické rady bez znalosti konkrétního případu. Psal jsem jí, že je třeba, aby člověk si byl vědom sám sebe, uchoval si svou hrdost a v partnerství byl sám sebou a nenechal se vmanipulovat do submisivního postavení a aby nebyl ani dominantní, nýbrž aby se choval asertivně. Níže uvedené zásady laického poradenství se mi jeví jako vhodné pro všechny, kteří někomu chtějí radit.

Máš-li smutek na duši aneb pravidla a zásady laického poradenství

Kdysi populární slogan zněl: "Máš-li smutek na duši, svěř se tetě Miluši nebo strýci Artuši". Dnes je v podstatě zapomenut, ale to nic nemění na tom, že si občas zejména v dobách změn, stresu a nejistot potřebujeme vylít srdce přátelům a známým. Ti mohou hodně pomoci, ale také být třeba s nejlepšími úmysly uškodit.

Po dlouhá léta má u nás tradici "poradenství pivní společnosti" nebo jeho rodná sestra "poradenství kavárenského stolku". Zkrátka poskytování přátelských rad v neformálním prostředí a uvolněné atmosféře posilující družnost. Zdánlivě tam o poradenství nejde, vždy se jen tak povídá nad sklenicí piva nebo šálkem kávy. Probere se přitom vše zdraví, manželství, rodina, děti, ekonomické plány a právní peripetie. To vše s jistým podpurným souzněním, nezřídká i se zdůrazněním společného mužského nebo ženského pohledu na věc.

Nemyslíme to nijak ironicky. Vždyť v učebnicích se laické poradenství popisuje jako děj probíhající ve spontánních skupinách, spojených společnými problémy. Využívá se ve sdružených typu Anonymních alkoholiků, ale i u lidí postižených TBC, u diabetiků, u rodičů dětí, jež propadly drogám. Jde o vztah nabízející vcítění, zabezpečování o své hodnotě, vysvětlování, účast, morální povzbuzení, pozitivní usilování, odreagování a pomoc v dosahování osobních cílů. Naopak nevyskytují se zde tresty, konfrontace, neodvolává se na normy skupiny.

Leč pozor. Když dva dělají totéž, nemusí to být totéž. I laické poradenství se může vymknout mezím a uškodit. Tragicky to ilustruje případ mladého muže, přívržence jisté sekty. Dotyčný na doporučení ostatních členů přerušil psychiatrické léčení. Proč v něm pokračovat, když mu noví přátelé radili, jak žít. O charakteru poskytnutých rad mnoho nevíme. Jisté je, že si dotyční přitom nepovšimli hloubky jeho deprese. Onen muž se nakonec upálil. Proti této tragédii působí až úsměvně letáček v němž jistá politická strana, těsně před tím, než se rozštěpila na dvě vzájemně se vylučující skupiny a posléze zanikla, nabízí občanům, aby se se svými problémy chodili radit na její sekretariáty. Žádné upřesnění, zřejmě šlo o poradenství "všeho druhu". Dosti však extrémů. Mezi klady laického poradenství patří dostupnost,

přátelský kontakt, přirozené prostředí, fakt, že není nutné se přizpůsobit žádným objednacím lhůtám. Neexistuje zde žádné nálepkování typu: "Ten je na tom špatně, musí do poradny...". V našich krajích k tomu přistupuje specificky domácí preference známých před neznámými. Léta jsme byli cvičeni v tom, že na instituce se nelze spoléhat. Že si napřed musíme najít někoho známého. Zvláště v psychologické sféře může laik pracovat s kontextem, který je profesionálům nedostupný. Jestliže například babička, vdova po muži, kterého v rodině považovali za ztělesnění všech mravních zásad a ctností, řekne vnučce zlomené nevěrou manžela: "Ale jistěže, dědeček mi byl nevěrný a dozvěděla jsem se to. Bylo mi tenkrát strašně a chtěla jsem s dětmi odejít. Ale neudělala jsem to. Kam by člověk došel, kdyby jednal tak nekompromisně...". To je ohromný a velmi působivý terapeutický zásah. Pravděpodobně úspěšnější, než dlouhodobá a odborně bezchybná snaha mladé profesionální poradkyně (typově poněkud připomínající sokyni) vysvětlit podváděné paní zásady ochranného režimu po odhalené nevěře dle M. Plzáka. Nic na tom nemění ani fakt, že laici mnohdy radí až příliš nekompromisně, tvrdě. Nepřihlížejí k jemné spleti souvislostí a nezřídka si prostřednictvím toho, komu radí, řeší i svá zklamání, problémy a úzkosti. Ne že by profesionál byl "ze železa" a nic takového neměl. Přece jen však lépe zvládá svou osobní rovnici. Bývá mu jasné, že každý má svou pravdu a abychom se přiblížili té objektivní, je vhodné vyslechnout obě strany. Jako memento tu ční pověstná rada laiků: *"To si nesmíš nechat líbit, dej mu kufr za dveře, ať vidí!"* Nebo její varianta: *"Jsi chlap, musíš doma praštit do stolu."* Tahle doporučení již mají na kontě pěkných pár rozvodů.

Už před mnoha a mnoha lety s roztomilou přímočarostí upozorňoval slavný internista profesor Thomayer. Dělal: *"Mnozí nemocní výrok lékařský neuvěřitelným způsobem zkrouť. Právil jsem nejednou, že bych byl idiotem, kdybych učinil výrok tak, jak mi jej nemocný přisuzuje..."*. Jinými slovy, leckdy není až tak podstatné, co řekneme. Podstatné je to, co si protějšek z našeho sdělení odnese. Ten, komu radíme, často slyší potvrzení svého názoru, ačkoliv třeba od rady samé jde o odlišnou variantu řešení.

- **Zásada první - nespěchat**

Chceme-li pomoci, vyžaduje to čas. Nestací rychlá, povrchní rada s pohledem upřeným na zápěstí s hodinkami. Rozhovor nelze ukončit s tím, že za chvíli začínají televizní noviny. Spěchat se nemá ani při očekávání řešení stresové situace. Jednak proto, že spěch není dobrý rádce, ale i proto, že řada závažných problémů, má-li být vyřešena, prostě vyžaduje čas. Záznaky se nedějí na počkání.

- **Zásada druhá- nechtít všechno vědět hned**

Z první vody a na čisto nelze řešit závažné problémy, ale ani se tak nemůžeme dozvědět všechno potřebné. Zvláště v akutním zklamání, pod tlakem nepříznivých okolností si lidé nevybaví všechny, byť důležité souvislosti. Proto by první rozhovor neměl být rozhovorem posledním. K tématu se vracíme.

- **Zásada třetí - nebojte se mlčení**

Jsou lidé, kteří ticho nesnášejí. Když vedle někoho mlčí, mají pocit, že se dopouštějí závažné chyby. Jako by jen mluvit bylo správné. Někdy je tomu ale právě naopak. Jsou situace, v níž se slov nedostává. Myšlenky je třeba formulovat. Věci promyslet. Mlčení ve dvou neznamená, že si ti dva nemají co říci. Možná, že díky jemu, přijdou na nějaké řešení.

- **Zásada čtvrtá - kdo naslouchá, pomáhá**

Roli laického poradce si někteří lidé pletou s řečnickým cvičením. Toho, kdo má trápení, málem nepustí ke slovu. Od banálních rad přejdou k popisu svých vlastních nesnází. Když se vypovídají, ušetří několik rad a mají pocit, kolik toho pro druhého udělali. V takovém hodnocení se mýlí. Mnohem víc by pomohli, kdyby dokázali naslouchat a dávat přitom najevo, že to, co je jim sdělováno, považují za důležité.

- **Zásada pátá - nezdůrazňovat sdělení, ale sdílení**

Jde o rozvedení předchozích úvah. Příteli, kterému je těžko, nepomůžeme, když jej zahrneme slovy, radami nebo dokonce výčitkami. Obvykle alespoň rámcově ví, co by měl dělat a když to nedělá, vyčítá si to víc než je na první pohled zřejmé. Pomůžeme mu, když s ním budeme jeho stres sdílet. Budeme s ním fyzicky na blízku a dáme mu najevo, že jeho starosti jsou i našimi starostmi. Sice zprostředkovaně, ale přece jen prožíváme to, co prožívá on.

Základní zásady jsou vymezeny, pokusme se nyní být konkrétnější. Východiskem úspěšného laického poradenství by měla být schopnost empatie (vcítění se) do problémů druhých. Je to zájem o druhého, pochopení stavu jeho mysli, aniž bychom museli prožívat a cítit to, co on. Vcítění není ztotožnění. Chápeme, co druhého tíží a dáme mu to najevo, ale obrazně řečeno nedíváme se na svět pouze jeho brýlemi. Přes tento nadhled (cizí například silným emocím zamilovanosti či vyhraněným sympatiím) usilujeme o pochopení prožitků druhého člověka a dáváme mu to najevo. K tomu využíváme i svých minulých zážitků. Toho, co jsme poznali na vlastní kůži a s čím jsme již alespoň do značné míry vyrovnáni. Již tím, že člověka pozorně vyslechneme, do jisté míry pomůžeme. Pouhým sdělením, formulováním si leďacos ujasní. V uspěchané době kladně působí i skutečnost, že dotyčnému věnujeme čas, že nám za to prostě stojí. Ne nadarmo se přece říká: Sdělený žal rovná se poloviční žal.

Ten, kdo chce opravdu pomoci, nemůže ovšem bez dalšího ověření přijmout názor stěžovatele za jediný správný. Přátelé se nepoznají podle toho, že na všechno kývají, ale podle toho, že nám říkají pravdu - byť tak, abychom ji byli schopni snést. Akademik Charvát s příslovečným humorem kdysi poznamenal: *"Komu je všechno jasné, má o starost méně. Těm, kterým je vše jasné, nezaškodí, když taktně připomeneme, že každý má svou pravdu."* Jeden z velmi moudrých výroků o manželství praví, že tajemství spokojeného soužití spočívá v tom, nepovažovat každou epizodu za malér a naopak maléry chápat jako epizody. Tato zásada může platit i v jiných sférách. To, co se na první poslech a pohled zdá být tragické, nemusí být zdaleka tak zlé. Všechno špatné může být k něčemu dobré. Objektívni tragické události mohou svým dopadem přispět k vyšší zralosti osobnosti, k vytvoření reálnějšího systému hodnot. K tomu, že život donedávna třeba převážně žitý pro sebe, budeme žít pro druhé. Lamentování ještě nikomu v ničem nepomohlo. Hledejme proto spíše dobré a konstruktivní stránky. Dnešní problém v sobě může skrývat zárodek budoucího řešení. Abychom dobré jádro našli, musíme se vyvarovat zbrklých činů, gest určených třeba jen k tomu, aby se ti, kdož nás špatně chápou, chytili za nos. Rozhodně platí zásada dvakrát měř a jednou řež.

Když člověka bolí zuby, má dojem, že nikdo jiný nemůže prožívat tak intenzivní bolest. Skutečnost je ovšem jiná. Podobně není dobré propadnout dojmu, že nikdo další nemůže mít tak velké trampoty, jako jsou ty naše. Všechno je relativní a člověk by neměl být zahleděn do svých problémů. Spíše by si měl říkat: *"Nejsi sám, jsou tací, kteří jsou na tom hůř!"*

Poradce - poučený amatér, by měl dát pozor na kategorické soudy. Zřejmě je lépe vyvarovat se bagatelizujícího: *"Cha, chááá, to nic není, to je prkotina."* (Pro nás snad, pro druhého to ale tak banální být nemusí.) Stejně tak se vyhýbáme příliš pesimistickému hodnocení. Pozor i na zcela jednoznačné rady typu: "Rozved' se! Řekni jim, co si o nich myslíš! Dej výpověď!" Nedopust' me, aby příjemce našich dobře míněných rad po čase říkal: *"Neměl jsem tě poslechnout, měl jsem mít svůj rozum."* Jak jsme již uvedli, informace o vlastním prožitku je pro toho, kdo zatím neví, co ho čeká, leckdy k nezaplacení. Lhát tu samozřejmě nebudeme. V informapích je ovšem třeba znát míru. Ne vše se hodí říci

napoprvé. Již ve starověku byla zformulována zásada - především neškodit. Snad ani nemusíme dodávat, že poradce by se neměl snížit k výrokům typu: *"Ale ty tvoje nesnáze to nic není. To já bych ti měl vyprávět o svých..."* - přičemž tři tečky symbolizují hodinový proslov na téma největší chudák pod sluncem jsem já. Ten, kdo pomáhá druhým, pomáhá i sám sobě. Takle zásada má přímo léčebnou moc. Měla by nás ovšem vést i k určité skromnosti. K tomu, abychom se coby poradci nekochali svou obětavostí.

Své cti dbalý poradce se ani v nejmenším neostýchá říci: *"Tohle nevím, musíme se zeptat odborníků."* Za žádnou cenu nešíří právnické či zdravotnické mýty "jedna paní povídala", nad nimiž odborník podle letory buď rudne nebo bledne. Byť třeba čte časopis Zdraví a takřikajíc mládí tráví mezi zdravotníky, přece jen nepředstírá, že je "nad doktory". Podobně ani právní hlídky v novinách nenahrazují titul JUDr a advokátské zkoušky. Můžeme pomoci odbourat nemístný stud vůči svěřování se cizím lidem, racionalizace typu "ještě na tom nejsem tak zle, abych musel do poradny" nebo "to, co prožívám, není nikdo schopn pochopit". Určitý odstup profesionála není projev nezájmu. Přílišná osobní angažovanost může naopak škodit. Lidské trampoty i jejich řešení se opakují. Erudovaný poradce zná mnohé obdobné příběhy a může z nich vytěžit potřebné zobecnění.

Velkým dilematem každého poradce je, co udělat, když se druhý člověk nezachová podle rady. Vzniká stav, kdy jsme dotyčným "dobře radili", on ovšem dělal po svém a teď "na naše slova došlo". Nabízí se možnost triumfovát ("já to říkal, mám vždycky pravdu"), peskovat ("kdy si už konečně dáš poradit", "máš svou hlavu a takhle to dopadá"), nebo situace využít a obrazně řečeno "umýt si ruce" ("Neposloucháš, jdu od toho a nechci s tím už nic mít společného"). Kvalitní laické poradenství nic z toho nedoporučuje. Vychází z názoru, že každý člověk má plné právo volit tu cestu, která je pro něj v dané chvíli subjektivně nej přijatelnější. Jiné cesty mu lze nabídnout, ale nejde je vnucovat. Stejně jako nemůžeme nikoho nutit, aby šel na turistickou túru v našich botech, byť jsou pohodlné a nám se velice osvědčily. Pokud tedy naše rada respektována nebyla, bereme to sportovně a vůbec ne osobně jako nevděk. Na druhé straně si ovšem ten, komu nebylo rady, musí nést důsledky. Jestliže mu pomáháme, neznamená to, že jej zbavujeme odpovědnosti, nebo dokonce, že za něj budeme z ohně tahat každý kaštan.

Proč vlastně?

Proč vlastně chceme poradit, pomoci či jinak podpořit své blízké? Máme je rádi, jsme už takoví, obětujeme se pro ně, každému umíme poradit (jen ne sobě), máme vůči nim určitou zodpovědnost, nedá nám to, je to vlastně povinnost, přece je nenecháme hnát se do neštěstí a klouzat po šikmé ploše, vlastně ani nevíme?

Důvody laického poradenství



Proč vlastně?

Proč vlastně chceme poradit, pomoci či jinak podpořit své blízké? Máme je rádi, jsme už takoví, obětujeme se pro ně, každému umíme poradit (jen ne sobě), máme vůči nim určitou zodpovědnost, nedá nám to, je to vlastně povinnost, přece je nenecháme hnát se do neštěstí a klouzat po šikmé ploše, vlastně ani nevíme? Poslední z naznačených možných odpovědí by zřejmě byla nejserióznější. Vědomých či podvědomých potažmo i nevědomých motivů k tomu, abychom různými formami pomáhali druhým, je velké množství. S psychoanalytikem

bychom se k jejich poznání pozvolna dopracovávali po několik let.

Pozoruhodný výčet motivů, samozřejmě ne vždy zcela vědomých, k službě druhým lidem po tělesné, duševní nebo duchovní stránce publikoval ve zpravodaji Diakonie 6/1993 Pavel Říčan. Píše o soucitu, zvědavosti, pocitu povinnosti, skutkařství, osobním neštěstí, osamělosti, pocitu vlastní důležitosti, nedostatku sebevědomí a snaze kompenzovat pocit nedostačivosti, jakož i panovačnosti. K jeho devíti uváděným motivů přidáme další.

- **Soucit**

V praxi to bývá spíše vědomí, že je třeba pomoci. Jinak to je emoce nebezpečná, teatrální, ponižující ty, s nimiž soucítíme. Mnohdy i berlička či skřítek (nebo snad skřet), jež nám našeptává: *"Vidíš, však na tom ještě nejsi zdaleka tak zle jak on..."*. V sentimentální podobě jde o docela zajímavé hobby - možnost scházet se se zajímavými lidmi, litovat ty či ony chudáčky, dokonce nad nimi i slzu uronit. Mistrně to popsal Jaroslav Hašek i E. E. Kisch.

- **Zvědavost**

Tot' motor lidské aktivity, droga, které lze propadnout. Sami sebe jakž takž už dávno známe, v našem životě se již nemusí přihodit žádné velké změny. Jsou tu ale druzí. Jejich prostřednictvím lze prožívat i to, co bychom sami nikdy neprožili. Můžeme si s nimi ve vši počestnosti a mravnosti zahrát i řadu přímo "štábních" her. Ledacos vyzkoušet na nečisto, ba i nějakou svoji bolístku odreagovat. Apropos dokonce se i příjemně vzrušit, přinejmenším nad lidskou špatností.

- **Pomáhat**

Lze také především z povinnosti. Je-li to povinnost skutečně zvládnutá, zpracovaná a takřikajíc přijata do našeho životního scénáře, pak všechna čest. Važme si jí i toho, co z ní pochází. Nedělejme však chybu svérázných žen, požadujících po manželovi nejen, aby luxoval, ale aby luxoval RÁD! Povinnost je prostě povinnost, ne hobby. Na jedné straně může sklouznout do extrému otrávené nutnosti a na straně druhé hrozí jev zvaný:

- **Skutkařství**

Někdo sbírá známky, jiný rychlá auta, erotické úspěchy či obaly od žvýkaček. Někdo sbírá SKUTKY a pak není divu, když skutek ve skutečnosti "utek". Jde mu o gesto. Jak to bylo z těmi skautíky, jež zvěčnila anekdota? Inu, když viděli slepou babičku, převedli jí přes ulici, aniž se ptali, zda si to přeje nebo ne. Potřebovali přece přírůstek do záznamu o dobrých skutcích do celoročního hodnocení.

- **Osobní neštěstí**

Motiv nad jiné složitý. V plné míře na něj platí okřídlené, když dva dělají totéž, není to totéž. Jsou lidé, které individuální neštěstí dovede k zralosti. Mají svůj osobní prožitek a přesně vědí, jak trpícím před nimi je. Z knih se tohle dá naučit jen někdy a ne dokonale. Jsou také nešťstníci "mrazem přešli", zatrpklí a řešící si své komplexy. Ti vás budou hladit do vyhlazení. Opomenout nelze ani podvědomý motiv připomínající říkanku "bude nás víc, nebudem se bát vlka nic". Jestliže jsem prožil určité zklamání, smířil se s jistou ztrátou, nelze vyloučit, že mému podvědomí nebude tak docela proti mysli, pokud osob s obdobně (nezvládnutým) postižením bude víc. Rozvod, odchod z prestižního zaměstnání, rezignaci na kariéru z různých rodinných důvodů, rozchod s dětmi či rodiči atd. mohu navíc podvědomě vnímat jako stav, kdy jsem zklamal a čím více lidí půjde "mou cestou", tím bude jakoby závažnost zklamání menší.

- **Osamělost**

"Samota není zlá, pokud člověk žije sám se sebou v míru a má co dělat", řekl J. W. Goethe. Touha pomáhat vyplývá i z toho, že bychom jinak neměli co dělat nebo si

připadali neužiteční. To je samozřejmě zcela v pořádku. Horší je, když si na objekt, jemuž pomáháme, činíme nároky, očekáváme od něj, že zaplní naše sociální vakuum.

- **Pocit vlastní důležitosti**

Rada a pomoc druhým může posílit naše sebevědomí. Můžeme si libovat v pocitu, že by to bez nás nešlo, že ten či onen by bez našeho úsilí dopadl špatně, že jsme pro něj prostě nepostradatelní. V tomto přístupu nás druzí lidé obvykle utvrzují - ať již se našimi radami řídí nebo ne, děkují a tváří se jako bychom jim právě vytrhli trn z paty. Není podstatné, co "ted' a nyní" říkají. Důležité je, co sami se sebou a svým životem provedou. Variantou pocitu vlastní důležitosti je "spasitelský komplex" a "blud omnipotence". První komplex nás vede k tomu, že se lidem rozdáme. Je to hodno obdivu, nikoliv však následování, protože nemůže být našim cílem, skončit v pětatřiceti jako vyčerpaná troska, o jejíž děti se musí starat cizí lidé. Nebo chcete-li, nic nevyřešíme, když, co by neplavci, skočíme do vodních peřejí pro tonoucího a utoneme s ním. Blud omnipotence je přesvědčením, že musíme vše zvládnout, vyřešit, zajistit, obsáhnout, zkontrolovat. Někdy je to skutečně jen "kus života těžkého" lidí, kteří mají dojem, že jejich blízcí jsou povrchní a nespolehliví. Jindy ovšem omnipotence může dotyčnému po čertech vyhovovat. Ona šance mluvit do všeho, za každou cenu, povrchně, ale s patřičným patosem, se nám zalíbí. Výsledek tomu odpovídá.

- **Pocit nedostačivosti**

Může být motorem touhy pomáhat, ale také nutkáním, s nímž se vyrovnáváme tím, že si suverenitou rad a přístupu "dodáváme ramena".

- **Panovačnost**

Situaci přesně vystihuje rada, nezaměňovat touhu pomoci s touhou po moci. Ovládat druhé, manipulovat s nimi, učinit je na sobě závislými, odměňovat je svou přízní a trestat odmítáním, to může být drogou, které neumíme říci ne. Její konzumaci pak třeba zahalujeme do rádobu ušlechtilého hávu.

- **Touha zaposlouchat se do nejkrásnějšího hlasu nod sluncem**

Stručně řečeno - někteří lidé se rádi poslouchají a čím déle hovoří, tím jsou šťastnější. Mluví a podle Karla Poláčka slova jim stékají z úst jako šťáva z přežralé hrušky. Nabízí "dobré rady", obecné fráze tu s důrazem na pragmatickou, ondy a častěji s důrazem na etickou, stránku života. Protějšku sdělují to, co už dávno ví. Říkají, co by se mělo, ale ne, jak to udělat, aby to bylo.

- **Moralizování**

Cítíme-li nutkavou potřebu sdělovat svému okolí, jak je svět zkažený, lidé mravně narušení, vše jde od deseti k pěti, přičemž se cítíme povinni onen stav změnit apelem na hodnoty, které sami uznáváme, můžeme svojí potřebě samozřejmě vyhovět, leč svět nezměníme a naši "oběti" nepomůžeme.

- **Dealerství**

Tento motiv jsme původně chtěli nazvat "věrozvěstství". Je to přijetí určitého názoru, systému hodnot, kterému zcela nekriticky propadneme a jsme přesvědčeni, že právě a jen tento systém je jediný a možný. V rámci svého poradenství pak myslíme jen na to, jak si ohrát oblíbenou "polívčičku" a získat pro našeho guru stejně nadšenou ovečku, jakou jsme my. V tomto směru vynikají zapálení propagátoři různých sekt, systému zdravé výživy atd. Pro "dealery" filosofických i jiných systémů je typické, že uznávají jen jednu jedinou cestu. Vše ostatní je nejen špatné, ale i škodlivé a nemorální. P.S. Pokud se dokážeme s nadhledem a bez pocitu, že musíme autora těchto řádků žalovat pro urážku na cti, zamyslet nad motivy svého jednání a některé z nich v daném neúplném výčtu poznat, pak jsme učinili nezanedbatelný krok na cestě k tomu - být sám sobě psychoterapeutem.

Jako zdroj použita publikace Grada 1995, Sám sobě psychiatrem? Tomáš Novák

Jako reakce na článek přišel email jedné z čtenářek mé stránky. Jako vhodné doplnění jej uvádím v celém znění a respektuji její přání být uveden jako anonymní zdroj:

Dovolte doplněk k devíti důvodům laického poradenství (z knihy Tomáše Nováka). Autor zcela zapomněl na empatii, kterou považuji za základní důvod toho, proč člověk chce jinému člověku pomáhat. Když někdo upadne, mám potřebu ho zvednout, a nepřemýšlím o tom, co mi to přinese! A nejde jen o upadnutí fyzické.

