

Psychoterapeut, poradce, kouč...

Jak se psycholog stane koučem? Kdo je to kouč a proč nám tu rostou jak houby po dešti? Může být psychiatr zároveň psychoterapeutem a uhradí terapii pojišťovna? Tyto a podobné otázky mě vedly k napsání následujícího článku.

| MUDr. Andrea Skálová



Když roku 1900 spatřil světlo světa „Výklad snů“ a Sigmund Freud vystoupil na sympoziu s teorií nevědomých příčin psychických potíží, málokdo předpokládal, že psychoanalýza významně ovlivní vývoj moderní psychologie a psychoterapie v příštích sto letech. Následovaly psychoterapeutické směry a školy (existenciální, humanistická, kognitivně-behaviorální, systemická, transpersonální a další), které na psychoanalýzu navazovaly nebo se vůči ní vymezovaly, a psychoterapie, založená převážně na rozhovoru terapeuta s pacientem, se postupně stala integrovanou součástí medicíny (zejména psychiatrie) a psychologie.

Vzpomínám si ale, že ještě v polovině 80. let minulého století, když jsem začínala studovat na lékařské fakultě, jsem jako potenciální zájemce o práci psychoterapeuta připadala spolužákům přinejmenším jako podivín, jako by mi nestačila samotná psychiatrie, jejíž adepti jsou do zajisté sami blázní. Vybavují si, jak v té době jeden hoch, dnešní internista, při pohledu na obálku paperbacku „Memories, dreams, reflections“ od C. G. Junga, který jsem třímala v ruce při nějaké nudné přednášce, zasněženě prohlásil: „Jó, to je

ten Džang.“ Jiný spolužák, který dnes určitě vyniká v neméně ušlechtilém oboru, mě pak v reakci na mé pousmání usadil slovy, že „se snad nemusím tvářit tak povyšně...“

„Podezřelý“ obor

Když jsem později jako čerstvá absolventka nastoupila na psychiatrickém oddělení vojenské nemocnice, tehdejší primář se tvářil jako velký novátor, protože zaváděl na svém oddělení psychoterapeutické metody, a prohlásil, že bude rád, když se tomu budu věnovat.

Ještě dnes, po dalších dvaceti letech, se ovšem stále setkávám s kolegy, kteří o psychoterapii sice nejspíš už slyšeli, ale stále ji pokládají za cosi podezřelého (natož aby se orientovali v jednotlivých psychoterapeutických směrech), o laické veřejnosti ani nemluvě. Laik obvykle netuší, že psychiatr není psycholog, takže jsem stále někde představována jako psycholožka a musím vysvětlovat, že psychiatr je lékař, studoval na medicíně a ne na filozofii, že aby byl psychiatrem, musí mít atestaci, že psycholog neléčí pomocí léků – a do vysvětlování toho, co je to psychoterapeut, se neodvažují pouštět. A aby to nebylo málo, vltli nám do toho koučové, kteří na svých we-

bových stránkách slibují vyléčení duševních poruch.

Ve snaze udělat v tom trochu jasněji jsem se vydala navštívit jednoho manažera, původně fyzika, který se stal koučem, jednoho psychologa, který se stal koučem-léčitelem, a jednu lékařku-psychiatricku, která se stala psychoterapeutkou. Jak to dopadlo, když jsem si prošla ukázkovým koučinkem Aleše Kaliny, pokusila se pochopit „princip napojení“ Jana Jílka a zorientovat se v oficiální struktuře poskytování psychoterapeutického poradenství v českém zdravotnictví, si můžete přečíst dále.

Radši na koučink než do terapie

Vyvíjela-li se psychiatrie od brutálních technik nápravy bláznů, jako bylo noření postižených do ledové vody, ne-li do dehtu a peří, přes lobotomie a inzulínové šoky až po moderní psychofarmakologii, která je vysoce účinná, má minimum nežádoucích účinků a umožňuje integraci dříve beznadějně duševně nemocných do společností, pak psychoterapie a poradenství, dalo by se říci, směřuje od stovek hodin strávených interpretací snů a volných asociací k úspěšné seberealizaci, občas ne nepodobné reklamním kampaním „ok, in, moje, nej, super“. Sta-

čí se podívat na webové stránky některých koučů a porovnat je se stránkami psychoterapeutů – pokud tito vůbec nějaké stránky mají.

Zatímco psychoanalýza se poněkud hrubě řečeno hrabala v nevědomí a nejednou se v něm i zahrabala (at psychoanalytici prominou), současné aktivity typu koučink jsou spíše zaměřené na výkon, úspěch či dobrý pocit, nejlépe získaný rychle a za hodně peněz. A jestliže se v psychoterapii léčí, v koučinku se trénuje a prodává, podobně jako ve fotbalové reprezentaci. Z mnoha terapeutů se tedy logicky stávají koučové, protože koučovat je dnes atraktivnější než poskytovat psychoterapii a navíc to může být výnosný byznys. Pochlubit se tím, že mám svého kouče, který je něco mezi manažerem a trenérem, je přijatelnější než přiznat, že „mám problém“ a chodím „do terapie“.

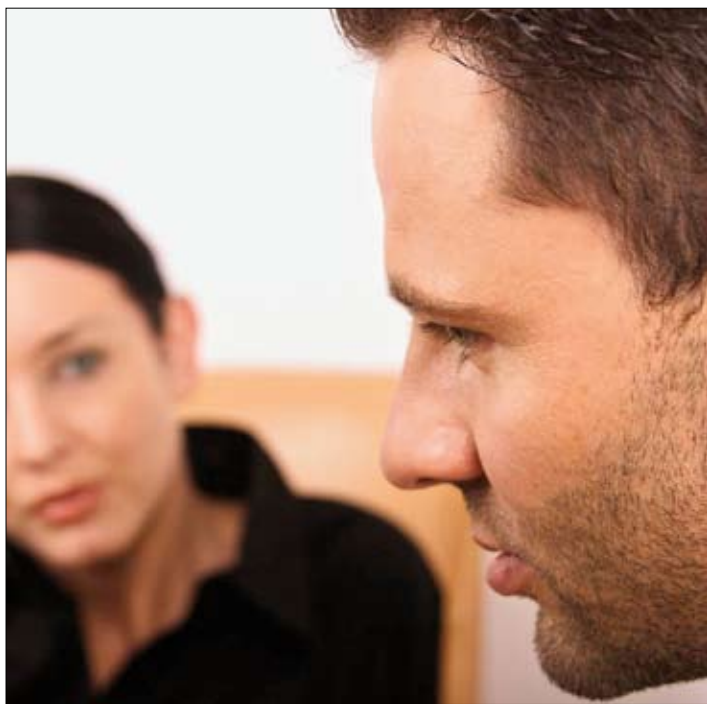
Setkání první: Psycholog, který se stal léčitelem a koučem

PhDr. Jan Jílek se považuje za trochu netypického psychologa. „Už za studia mě přitahovala ona *Grenzgebiete der Psychologie* neboli hraniční oblast mezi psychologií a psychotronikou.“ Byť se věnoval poradenské psychologii, v průběhu let spolupracoval také s několika léčiteli a některé jejich poznatky a techniky postupně začlenil do své práce. „Zjistil jsem, že práce s energií urychluje terapeutický proces a velmi mi pomáhá při zacházení s nepříjemnými emocemi, jako je strach, úz-



■ PhDr. Jan Jílek

kost, tréma, nedostatek sebejistoty nebo agresivita,“ vysvětluje dr. Jílek. „Samozřejmě si uvědomuji, že na téma práce s energií je v odborných kruzích pohlíženo s podezřením, což je logické, protože moudré léčitelé nemají ani psychologické, ani zdravotnické vzdělání a mohou pacientovi uškodit.“



Illustrační foto: chwesthendon.co.uk

Jan Jílek vidí zásadní rozdíl mezi léčitелеm a psychologem v tom, že psycholog zná a umí využít psychické mechanismy a zároveň může pracovat s klientem na uvolnění energie, která je v nich vázaná a člověk ji tak nemá k dispozici. „Léčitelé často nutí lidi do umělé positivity, která vede k dalšímu potlačování negativních emocí. Týká se to i používání různých pozitivních autosugescí typu ‚den ode dne se cítím lépe a lépe‘. Takto špatně chápané pozitivní myšlení považují za velké nebezpečí, neboť může vést k nárůstu duševního napětí a vnitřního konfliktu. Člověk se cítí zahanben tím, že má negativní myšlenky a pocity, a problém dále progreduje,“ varuje psycholog a dodává, že se to týká nejen léčitelů, kteří nejsou přiměřeně profesionálně vybaveni, ale i koučů, kteří mají často jen technické vzdělání.

Na druhé straně si Jan Jílek myslí, že hranice mezi psychologickým poradenstvím, psychoterapií a koučováním je velmi neostrá a vše vlastně směřuje ke stejnému cíli. Koučování se podle něj stalo módní záležitostí proto, že v něm nezaznívá slovo „psycho“, jež samo o sobě mnoho lidí odrazuje. Rozlišoval by ale, zda se pracuje s uvolněním potlačených psychických obsahů do vědomí, nebo se tyto naopak potlačují. V posledních letech vyvinul metodu zvanou „napojení“, o níž předpokládá, že umožňuje napojit se na vnější zdroj informací, který lze snad nazvat „sdílené vnější vědomí“ (jeho existenci předpokládali Albert Einstein, Platón a řada dalších autorů od mystiků k jaderným fyzikům), a díky tomu získat potřebné informace pro osobní růst. Během meditace doprovázející seminář se mohou vynořit z nevědomí zúčastněných

různé příjemné i nepříjemné obsahy, podobně jako při psychoanalytické práci a dalších terapeutických či meditačních technikách, s nimiž je pak možno dále individuálně pracovat. Mezi nejčastěji potlačené obsahy patří podle Jana Jílka agresivita a překvapivě i spiritualita.

Potlačená spiritualita

Touha po spiritualitě a zároveň strach z ní je zřejmě důvodem, proč dnes tolik lidí vyhledává a navštěvuje rozdílné podniky novodobých guru slibujících andělské a mistrovské léčení, podstupuje riskantní seance typu regresních terapií, které vysvětlují duševní poruchy jako důsledek minulých životů, chodí ke kartářce nebo jen sází sportku a věří ve štěstí.

V této souvislosti si vybavuji, že při jednom z mých posledních setkání s dědečkem Jaroslavem Skálou (který zasvětil život léčbě alkoholismu a později se zaměřil na zdůrazňování potřebnosti supervize v psychoterapii – čili terapeut poskytující péči klientovi by sám měl být pod alespoň částečnou „kontrolou“ zkušeného kolegy), mi řekl: „Andreo, dneska si uvědomuju, že jsem při své práci zanedbal jednu důležitou věc – a tou je spiritualita.“ To, co využívala pradávná náboženství jako samozřejmost, přirozenou lidskou potřebu rituálů, při nichž se člověk propojí s vyšším já, touhu po přesahu, transcenci a bezpečném spočinutí v rukou božích či jiné prozřetelnosti, se nám dnes tiše vkrádá do životů v mnoha bizarních podobách, zakuklené do duševních poruch, ukryté v obsesích, poškozované v deviacích a přetavené do hloupých pověr a nereálných očekávání, na nichž ovšem umí výborně stavět reklama a prodej.

Jan Jílek se domnívá, že spiritualita v českých podmínkách je obávána z historických příčin: prošli jsme rekatolizací, normalizací, krásné a vznešené ideály byly zneužity a lidé se bojí toto téma otevřít, aby se nestali zranitelnými.

Seberealizace jako neuspokojená potřeba

Dalším tématem, které se podle Jílka často objevuje po „napojení“, je potřeba seberealizace. „Mnoho lidí zůstává trčet v základních potřebách hmotného zajištění a přitom jsou vnitřně nespokojeni, protože nedělají to, co by je opravdu bavilo. S potřebou seberealizace klienta pracuji často a někteří po čase úplně změnili profesi. Práce na seberealizaci mívá dobré účinky u lidí, kteří trpí úzkostmi nebo fobiemi,“ vysvětluje psycholog známý princip, že neuspokojená potřeba vede k frustraci, ta produkuje agresi, a není-li ani přesto možné potřebu uspokojit, přichází na řadu kompenzace potřeby v podobě drogy nebo organismus reaguje úzkostí, somatickými projevy a nakonec depresí. „Při terapeutické práci je třeba vystopovat cestu zpět od deprese k agresi a původní potřebě. Tou bývá velmi často právě potřeba seberealizace. Problém je v tom, že odmala býváme tlačeni k tomu, co je praktické, a mnoho lidí úplně zapomene, co by chtělo dělat, co je baví,“ vysvětluje Jan Jílek, pro kterého je hledání seberealizace klienta velkým dobrodružstvím. Neodmítá přitom nijak výtoky moderní farmakologie a říká, že ho vlastně mrzí, jak mají lidé potřebu stavět se do protikladů: „Pokud klient trpí duševní poruchou, určitě ho nezrazují od užívání léků, naopak mu třeba doporučí některého z kolegů.“

Práci s energií (stejně jako další alternativní přístupy) považuje za přirozené rozšíření „terapeutického armentaria“. O energii říká: „Samozřejmě nevíme přesně, co to energie je, ale poznáme, má-li jí člověk málo nebo hodně. A jedním z účinků „napojení“ je, že se lidem hladina energie zvedne. Projevuje se to různými způsoby: vypovídají, že lépe odolávají stresu, zlepšuje se jejich pracovní výkon, jsou intuitivnější, lépe zvládají problémy a těší se lepšímu tělesnému i duševnímu zdraví.“

Jan Jílek ale opakuje, že nejde o předávání energie z terapeuta na klienta, ale o napojení nebo představu napojení se na zdroj sdílených informací a programů, které jsou pro dané individuální optimální. Žertovně tomu zdroji říká biointernet: „Člověk v průběhu této techniky funguje jako počítač, který se připojí k síti a vygoogluje si potřebné informace. Dalo by se také říci, že aktivuje moudrost vlastního těla.“

V závěru rozhovoru ovšem tento psycholog přiznává, že se v blízké budoucnosti chce věnovat něčemu daleko prozaičtějšímu, a sice tréninku komunikačních dovedností. Je prý doslova zhrozen tím, jak lidé neumějí komunikovat.

Setkání druhé: Fyzik a manažer, který se stal koučem

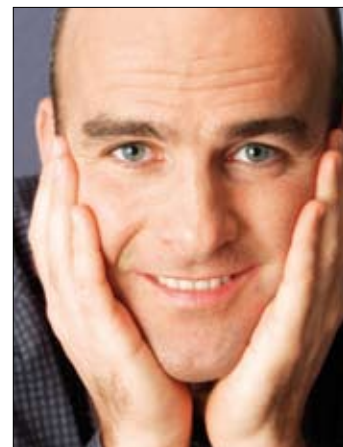
Také Aleš Kalina je člověk, který pomáhá lidem v seberealizaci. Na rozdíl od Jana Jílka však nevychází z obecně uznávaného psychologického systému, ale používá vlastní systém emočních rovnic, který si nechal patentovat. Zdá se, že by mohl naplňovat obávaná kritéria nedostatečně profesionálně vybavených koučů, ale je tomu tak?

Koučování Aleše Kaliny, které jsem si na vlastní kůži v dvouhodinovém sezení vyzkoušela, je založeno na vyhledání našich negativních přesvědčení a škodlivých myšlenek, které podle něj způsobují, že se necítíme dobře. Jak tento kouč uvádí, mozek funguje jako počítač a řídí se podle programu, který v sobě máme zapsaný. Náš svět tedy vypadá tak, jak jej máme uvnitř definovaný. „Mozku je jedno, jaké programy tam jsou. Jestliže mám v sobě například přesvědčení ‚jsem ošklivý a k ničemu‘, mozek bude generovat příslušné negativní emoce. A co víc, svět nám to bude neustále potvrzovat,“ popisuje kouč a říká, že jediný způsob, jak můžeme změnit realitu, je, že negativní vzorce přetvoříme na pozitivní.

Během práce s klientem nejprve „doluje“ z člověka tato negativní tvrzení a později jej motivuje k přetvoření na takové tvrzení, při kterém se dotyčný cítí příjemně. „Cítit se příjemně je klíčové,“ vysvětluje, „a mozek nám musí na toto nové pozitivní tvrzení říct ‚ano, je to pravda‘. Jestliže řekne ‚ne, není to pravda‘, nebude to fungovat.“

Mysl vytváří realitu

Na webových stránkách Aleše Kaliny jsem narazila náhodou před půl rokem. Hned na úvodní straně mě



■ Ing. Aleš Kalina

rozladilo, že si tento kouč dovoluje tvrdit, že pomůže každému a umí zbavit lidi deprese, navíc za velmi vysoké sumy. Později mě teorie emočních rovnic zaujala, takže jsem si poslechla jeho přednášku a začala s rovníci sama experimentovat. Během asi tří týdnů jsem měla několik desítek negativních tvrzení, z nichž některá mě šokovala tím, jak odpovídala světu, v němž žiji, a problémům, s nimiž se potýkám. Začala jsem rovnice obracet. Nakonec to byla hlavně osobnost Aleše Kaliny, která mě inspirovala k zamyšlení o koučích, psychologech a psychoterapii.

Teorie, že mysl ovlivňuje skutečnost, není nová. Řada tradičních duchovních systémů odedávna pracují s myslí, požadují její zkrocení nebo vystoupení mimo ni. Jestliže již dnes prokážeme, že rozhovor, tedy psychoterapie, způsobuje v mozku obdobné změny jako chemické léky, je jen otázkou času, kdy začneme plošně a nejen v medicíně využívat tvůrčí, transformující a léčivý potenciál mysli. Tě samé myslí, která nám podle Aleše Kaliny znepřístupňuje život tím, že jej utváří podle svého vnitřního nastavení, jehož si často vůbec nejsme vědomi. Nejvíce negativních vzorců totiž pochází z dětství a vůbec netušíme, že je v sobě máme.

„Jako kouč prostě pomáhám lidem dostat se z místa A do místa B,“ popisuje bývalý fyzik. „U mě neplatí rozdělení typu: ‚Máš depresi, tak jdi k psychiatrovi, chceš lepší práci, tak jdi ke koučovi.‘ Je mi jedno, co člověk řeší – zda chce lépe vynikat v komunikačních dovednostech, nebo mu nepomáhají psychofarmaka ani psychoterapie. Jsou lidé, kteří říknou: ‚Nechci prášky, nechci chemii, nechci na psychiatrii, chci být normální zdravý člověk.‘ Zajímá mě jen toto: ‚Necítíš se dobře? Máš problém, který tě štvře? Chceš na sobě makat? Tak pojď. Podíváme se na to, jak se můžeš cítit dobře,‘“ říká sebevědomě Aleš Kalina.

Lidé, kteří přijdou, už zkusili vše

Vyhledávaný kouč, který má za sebou mnoho let v řídicích pozicích mezinárodních korporací, vysvětluje, že k samotnému vynálezu teorie emočních rovnic vedlo to, že měl sám problémy, které nedokázal řadu let vyřešit. Ačkoli prostudoval desítky psychologických knih, nemělo to valný efekt. A protože měl matematicko-fyzikální vzdělání, rozhodl se k tomu přistoupit technicky. „Při práci s klienty jsem si všiml, že existuje dokonalá paralela mezi tím, co říkají a co prožívají. Postupně mi došlo, že mozek je jenom stroj, který generuje určitý druh emocí na základě zapsaných tvrzení. Důležité je vědět, že mozek na

všechna zapsaná tvrzení říká ‚ano‘. Nerozlišuje, zda je to pro nás dobré, či ne. Tedy vše negativní, co v sobě máme zapsané, mozek považuje za pravdivé. Ve svých záznamech mám kolem 30 tisíc emočních rovnic, které jsem sesbíral od klientů. Průměrně jich u jednoho člověka bývá zapsáno až dva tisíce. Když mi dnes někdo přinese jen záznam něčích negativních tvrzení, dokážu mu říct, jak se dotýčný cítí a kde bude za pět let,“ přesvědčuje mě kouč. Zároveň obhajuje vysokou cenu, kterou si účtuje za sezení: „Lidé, kteří za mnou přijdou, už často zkusili všechno a nevědí kudy kam. Nejednou za sebou mají pobyty na psychiatrii, obešli několik psychoterapeutů, zkoušeli meditační techniky, a přesto je jim stále hůř. Kdybych nebyl drahý, čekali by na volné místo rok.“

Současně mě napadá: Pokud dokážeme nalézt všechna negativní tvrzení a obrátíme je v pozitivní, budeme zažívat už jen příjemné emoční stavy? Bude to, jako bychom si do mozku nahráli nový program – nirvánu? Aleš Kalina se o tom zdá být přesvědčen a hrdě se prezentuje slovy: „Zatím jsem pomohl každému. Nemám jediný neúspěšný případ.“

Setkání třetí: Lékařka, která se stala psychoterapeutkou

Psychiatrička Irena Zvánovcová se začala věnovat psychoterapii při práci s psychotiky v opavské psychiatrické léčebně. Léčba pouze léky i u klientů s těžkým psychickým onemocněním jí připadala nedostatečná a hlavně neřešící všechny jejich problémy, bolesti a trápení. Tak začala její cesta k psychoterapii a psychoterapeutickému vzdělání. Nejprve absolvovala psychodynamický výcvik SUR, nedávno dokončila i výcvik v logoterapii a existenciální analýze. Tento terapeutický směr podle jejích slov rozšiřuje člověku pohled na svět a realitu, podporuje a podněcuje jeho vztah k životu, k lidem, přírodě a vnáší do života barevnost, pohyb, zaujetí. Existenciální analýza vychází z principu, že sám člověk je ten, kdo utváří svůj život a kdo může rozhodovat o sobě a o své budoucnosti. „Záleží pouze na každém z nás, zda se těchto možností chopíme a zúročíme je, nebo zda je necháme nevyužity,“ říká MUDr. Zvánovcová a doplňuje: „Jedním z výsledků terapie je, že se člověk může ve svém životě kdykoli zastavit a říci si: ‚Opravdu žiji svůj vlastní život, nemusím stále jen čekat, že konečně začne.‘“ Cítíte tu podobnost mezi tím, co nabízí náš psycholog a náš kouč? Jsou to různé cesty vedoucí ke stejnému cíli. Jen je třeba opatrně vybírat... Irena Zvánovcová dříve kombinovala psychoterapii s biologickou léč-

bou, nyní tyto dvě metody spíše odděluje, ale v případě potřeby léky předepisuje. „Na začátku terapie, když přichází klient ve vážnějším stavu, například s těžší depresí, mu doporučím nasazení antidepresiv, která ‚zpevní půdu pod nohama‘, odlehčí mu a terapeutický proces je díky tomu efektivnější. Kromě toho mám řadu kolegů, kteří se zaměřu-



■ MUDr. Irena Zvánovcová

jí více na biologickou léčbu čili léčbu pomocí psychofarmak, takže mohu klienty posílat k nim. Znam biologicky zaměřené psychiatry, kteří mají dobrý, empatický vztah ke klientům. Ale určitě je dobré, aby každý psychiatr měl alespoň základní psychoterapeutické vzdělání, které mu pomůže více se ke klientovi přiblížit a porozumět mu,“ dodává doktorka Zvánovcová.

Jak se stát psychoterapeutem

Na výkon „povolání psychoterapeuta“ jsou kladeny vysoké nároky. Aby se odborník mohl stát psychoterapeutem a mohl tuto péči nabídnout klientům jako hrazenou pojišťovnou, musí získat funkční specializaci ze systematické psychoterapie. To znamená absolvovat akreditovaný psychoterapeutický výcvik (seznam institucí, které jej poskytují, a další podmínky lze nalézt na stránkách České psychoterapeutické společnosti ČLS JEP). Poté je třeba vykonat zkoušku, jejímž výsledkem je „diplom“ z funkční specializace ze systematické psychoterapie. Pokud má lékař ambulanci praxi a smlouvu s pojišťovnou, se kterou má smluvně dojednané výkony týkající se psychoterapie, nemůže současně poskytovat psychoterapeutickou péči za přímou platbu. Problém je, že ambulanti psychiatr většinou mívá tolik pacientů, že na psychoterapii vlastně nemá čas a jen předepisuje léky.

Terapeut tedy v České republice v kontextu platných zákonů může poskytovat psychoterapii těmito způsoby: buď ve státním či nestátním zdravotnickém zařízení na smlouvu s pojišťovnou (psychoterapie je hrazená pojišťovnou), nebo

formou nestátního zdravotnického zařízení bez smlouvy s pojišťovnou (na přímou platbu), případně v rámci živnosti jako poradenská pro rozvoj osobnosti a mezilidské vztahy. Zde se bohužel dostává na stejnou úroveň jako léčitelé a jiní nezdravotničtí pracovníci, kteří ani nemusí mít výcvik v psychoterapii.

Jako samostatnou jednotku vidí doktorka Zvánovcová koučink pro pracovní či jiné týmy, který má svá specifika a zákonitosti. Koučování pro jednotlivce vnímá spíše jako určitý doplněk k psychoterapii a poradenství, dokonce možná jako umělé vytvářené kategorie. Současně jej však pokládá za dobrý způsob rozšíření stávající nabídky terapeutické péče a podpory zdraví. „Někteří lidé by k psychoterapeutovi, natož k psychiatrovi nešli, ale poradenství nebo koučink je pro ně přijatelná forma služby. Na druhé straně jsou lidé, kteří ke mně přijdou na terapii právě proto, že jsem lékařka, i přesto, že nemají žádné psychické problémy, ale cítí potřebu se rozvíjet nebo nacházejí nový směr, nový smysl a kvalitu svého života.“

Vyber si svého terapeuta, psychologa, kouče...

Po setkání s psychologem, koučem a psychoterapeutkou, po životních zkušenostech s výcvikovými učiteli i osobními terapeuty mi připadá, že výběr člověka, který nás bude provázet – nezávisle na tom, zda se jedná o lepší uplatnění ve světě, krizi, duševní nebo tělesné onemocnění – je stejně zásadní jako výběr životního partnera. Ve světě bude jistě narůstat poptávka po dobrých poradcích.

A tak na závěr pár doporučení, snad pro vaše pacienty: Nechte si čas na výběr a hledejte dál, když to nebude ten pravý. Dobrý poradce je k nezaplacení, což automaticky neznamená, že čím dražší, tím lepší. Nebojte se zkoušet kouče, když nechcete jít k psychologovi, ale nechte se ošálit reklamními slogany, které umí útočit na vaše slabiny. Jsou takoví, kteří vás budou oslňovat a slibovat nemožné, práce s nimi bude možná vzrušující, ale na konci může zůstat zklamání a prázdná peněženka. S některými se možná se po čase rozejdete, protože si nebudete vzájemně rozumět nebo je přerostete. Dobrý poradce je jako dobrý partner. Podpoří vás v těžkých chvílích, aniž by vás na sobě udělal závislým. Je jako dobrý učitel. Povede vás k místu, kde se s ním rozloučíte, protože ho už nebudete potřebovat. A konečně, je jako dobrý rodič a může se stát i supervizorem pomáhajícího profesionála. Jestliže sami léčíte, provázíte a podpíráte druhé, zajděte k němu občas pro radu, jiný pohled, podporu a pohlazení. ■