

**SAND, ILSE. 2018. CITLIVÝ POMOCNÍK: VYSOKÁ CITLIVOST
V POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍCH. PRAHA: PORTÁL. 127 S.
ISBN 978-80-262-1300-0.**



Člověk, který se narodí s náchylností, lidskou křehkostí k životu samému a okolí kolem sebe, je pochopitelně snad už předurčen k povolání, ve kterém bude pomáhat druhým či aspoň k povolání, kde bude moci přihlížet takové pomoci, jako je ulevit ostatním lidem od jejich bolestí, smutků, zármutků a také problémů. Zde však nastává riziko, které vyplývá z takto abnormní pomoci, ba až sebeobětování se citlivého člověka. Tímto rizikem a následkem může být například vyčerpání, stres.

Autorka knihy jménem Ilse Sand je dánská terapeutka, která se zabývá problematikou vysoce citlivých lidí, pro něž je publikace určena. Předpokládá a rovněž vychází z vlastních zkušeností, že takto citliví lidé pracují nejvíce v odvětví pomáhajících profesí.

Knihla s názvem *Citlivý pomocník: vysoká citlivost v pomáhajících profesích* obsahuje celkem deset kapitol. V první z nich autorka uvádí čtenáře knihy do problematiky, jakým způsobem navázat rozhovor a jaká vhodná slovní spojení volit, aby se člověk mohl nadále pomocníkovi otevřít. Uvádí příklady otázek, které jsou zaměřené nejen na problémy, ale také na přání a vnitřní zdroje.

Druhá kapitola popisuje striktně řízený rozhovor a návod, jak jej vést. Obsah textu vyzdvihuje přijímání omezených informací pomocníka a také ticho, které je důležitým bodem ve společném sezení vypravěče i posluchače. Pomlka v rozhovoru může odkrýt mnohé nevyřčené. Kapitola je uzavřena tématem zrcadlení jakožto metody, která může dodat vypravěči pocit jistoty a důvěry v posluchače.

Jak aktivní by měl pomocník být? To je název další kapitoly, která se snaží podat čtenáři na tuto otázku odpověď. Vysoce citliví pomocníci jsou dobrými posluchači a dokáží využít svou pasivní roli při komunikaci s druhým člověkem. Rovněž autorka zdůrazňuje důležitost nonverbální komunikace jako je například oční kontakt.

Čtvrtá kapitola otevírá téma studu a také vysvětluje, jak je důležité se těmto pocitům postavit, odkrýt taková tajemství a dát průtok svým emocím.

Následující, tedy pátá kapitola, popisuje stanovené maximy, podle kterých se člověk často až nevědomě řídí a podřizuje jim svůj život i chování. Takové maximy označuje Ilse Sande za neúčelné, je třeba je odhalit, pojmenovat a přetvarovat je do podoby, která nebude člověka vnitřně limitovat.

Naučit se vyjadřovat své pocity a sdělovat je druhým nebývá vždy jednoduché. Proto se šestá kapitola zabývá popisem účinných metod, které může pomocník využít při řešení takových situací.

Stejně jako to, že nám samotné čtení slov a pochopení pouze jejich významů nepodá celý obsah a záměr knihy, Ilse Sand klade důraz na takzvané čtení „mezi řádky“ a dívání se „za okraj“ toho, co nám může být na první pohled jasné. Myslí tím domněnky, pocity a nálady, libosti a nelibosti, jež by neměl pomocník vůči druhému opomínat. Tyto rady shrnuje v sedmé kapitole s názvem *Zaměřte se na to, co se mezi vámi děje*.

Do své knihy dánská terapeutka zařazuje také problematiku lidí, kteří trpí úzkostí. Rovněž podotýká, že prvotním krokem, jak s úzkostí bojovat, je znát, co úzkost znamená a jaký má průběh.



Poslední dvě kapitoly zahrnují informace o tom, jakými charakterovými vlastnostmi takto výjimečná skupina vysoce citlivých lidí oplývá a jakou pomoc lidem nabídnout z pozice nejen profesionálního terapeuta, ale i přítele vysoce citlivého člověka. *Výzvy pro citlivého pomocníka*, což je název desáté a zároveň poslední kapitoly publikace, přináší podněty k tomu, jak si zachovat jistou psychohygienu, jak být nápomocen druhému, ale zároveň pomáhat a soustředit se i na sebe.

Obsah stran této knihy není pouze příručka či návod, jak se chovat k člověku, kterému pomáháme. Tento svazek listů není pouze o výčtu situací, příkladů rozhovorů či nabádání ke vhodně voleným slovním spojením. To, co kniha skrývá, ač není co do počtu stran až tak obsáhlá, má dle mého mínění hlubší význam. Pozorného a citlivého čtenáře může nasměrovat na cestu k porozumění sám sobě, jak nemyslet pouze na to ulehčit druhým od jejich trápení, ale také jak pomoci své osobě.

Samotná autorka na začátku uvádí doporučení, že je dobré číst knihu celistvě. Rovněž připouští, že člověk, který ji bude číst, se k ní může vracet na části. Souhlasím s tím, že je dobré knihu přečíst jako jeden celek a zároveň si myslím, že číst mezi řádky bude chtít opětovné vracení se k publikaci. Vrátit se k předešlým řádkům dle mého názoru bude čtenáře, ať už odborníka ve své praxi nebo laika, posunovat k pochopení nejen toho druhého, ale i sebe, svého osobního rozvoje a možnosti vlastní seberealizace. Číst „mezi řádky“ si vyžaduje opětovné otevření stránek knihy, pomyslného naslinění prstu a přemýšlení nad tím, co člověk může a nemusí udělat. Kniha je napsána se stejnou citlivostí, jako zní její název.

Recenzi zpracovala Lucie Flekačová¹

1 Mgr. Lucie Flekačová. Ústav speciálněpedagogických studií, Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, Žižkovo nám. 5, 771 40 Olomouc. E-mail: lucie.flekacova01@upol.cz.