

Obsah

Předmluva	9
Úvod	11
Užití postupů uvedených v knize	14
Co je důležité při cvičeních	15
Žádný učený z nebe nespadol	15
Kdy je načase odkázat na odbornější péči	16
Další důvody, kdy odkázat na někoho jiného	17
Nebojte se pomoci, přestože nejste profesionál	18
1 Základní postupy	21
Otevřené otázky	22
Ptejte se na konkrétní příklady	22
Zaměřte se na přání a vnitřní zdroje	23
Zaměření na přání může přeměnit zlobu v zármutek	24
Ptejte se jak na problémy, tak na přání a vnitřní zdroje	26
2 Zrcadlení, empatie a přestávky	29
Omezené množství informací a ticho	29
Sed'te spolu potichu	30
Zrcadlení	31
Empatie	34
Když je těžké se vžít	35

Uznání a pochopení	36
Součinnost různých postupů	36
Význam vnímání a uznání člověka takového, jaký je	38
3 Jak aktivní by měl pomocník být?	41
4 UVědomte si stud	45
5 Zaměřte se na své maximy	51
Čím více maxim a čím jsou tyto maximy přísnější, tím méně možností	53
Odhalení neúčelných maxim	54
Přepřepování maxim a formulace nových alternativ	55
Zrušení neúčelných zásad	56
Porušení neúčelných maxim	57
Přísné maximy a nízká sebeúcta	58
Hodnoty	59
6 Umožněte konfrontaci mezi „já“ a „ty“	61
Od povídání o člověku k mluvení přímo k člověku	61
Metoda prázdné židle	63
Psaní dopisů	64
Když to řeknete přímo dotyčnému	66
Dialog prázdných židlí, když musí vnitřní dilemata ven	67
Prolomení starých či neflexibilních vzorců uvažování	69
Lehčí verze metod	69
7 Zaměřte se na to, co se mezi vámi děje	71
Vtáhněte problém mezi sebe	74
Užití metody mimo psychologickou místnost	76
8 Jak zacházet s úzkostí	79
Panická úzkost	80
Definujte stupeň úzkosti nebo ji posaďte na židli	81
Nechte toho, komu pomáháte, aby své nejhorší myšlenky domyslel do konce	82
Plán B	85

9 Co je důležité vědět o vysoce citlivých lidech	89
Vysoce citliví lidé mají obzvlášť velkou potřebu respektu a uznání	90
Láska přináší změny	91
Stud a loajalita mohou stát plynulému hovoru v cestě	92
Typické problémy vysoce citlivých lidí	93
S čím mohou vysoce citliví lidé pracovat a co musí akceptovat jako dané	99
Vysoce citliví lidé mohou dobře pracovat se strachem	100
10 Výzvy pro vysoce citlivého pomocníka	105
Citlivý nervový systém	105
Chraňte se před zahlcením slovy či citovými projevy druhého	107
Čiňte, co je ve vašich silách, a dělejte si přestávky	109
Pomoci při zrodu nového poznání nebo jen být nápomocný	109
Cvičte se ve zvládnání pocitů viny	111
Metody proti přílišné zodpovědnosti	112
Pokud pomáháte druhým, abyste sami zase něčeho nabyli	114
Nalezněte odvahu stát si za svým	115
Dbejte o sebe	116
Doslov: Svět potřebuje citlivé pomocníky	119
Literatura	121
Poděkování	125
Příloha: Napište dopis na rozloučenou	127