

**ŚWIATOWY
BESTSELLER**

JAK POMAGAĆ

DOBRA RADA

PORADNIK

EUGENE KENNEDY, SARA C. CHARLES

WYDAWNICTWO WAM

JAK POMAGAĆ

DOBRA RADA

PORADNIK

EUGENE KENNEDY, SARA C. CHARLES

PRZEKŁAD
JAKUB KOŁACZ SJ

WYDAWNICTWO WAM
KRAKÓW 2004

Tytuł oryginału

*On Becoming a Counselor. A Basic Guide for Nonprofessional Counselors
and Other Helpers*

© 2001 by The Crossroad Publishing Company

Published by arrangement with The Crossroad Publishing Company

© for the Polish edition by Wydawnictwo WAM, Kraków 2004

Redakcja
Katarzyna Szklanny



Projekt okładki
Andrzej Sochacki

149257

ISBN 83-7318-268-5

NIHIL OBSTAT. Prowincja Polski Południowej Towarzystwa Jezusowego,
ks. Krzysztof Dyrek SJ, prowincjał. Kraków 17 grudnia 2003 r., l.dz. 324/03.

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 KRAKÓW
tel. (012) 62 93 200 • fax (012) 429 50 03
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. (012) 62 93 254, 62 93 255, 62 93 256; (012) 423 75 00
fax (012) 430 32 10
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

Zapraszamy do naszej KSIĘGARNI INTERNETOWEJ
<http://WydawnictwoWam.pl>

Drukarnia Wydawnictwa WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

5211

Wstęp

Pewnego popołudnia, wiele lat temu, na Uniwersytecie Harvarda, po pogadance wygłoszonej przez Ann Landers, dziennikarkę udzielającą porad na łamach swego czasopisma, ktoś z grupy słuchaczy reprezentujących różne specjalizacje zajmujące się zdrowiem psychicznym, zwrócił się do niej z pytaniem: „Jakie ma pani kwalifikacje do udzielania innym porad?”; „Żadne – odpowiedziała bez wahania – za wyjątkiem zdrowego rozsądku”.

Nadzwyczajny postęp w medycynie i psychiatrii, który dokonał się w czasie ostatniej dekady, pokazuje, że zaszły radykalne zmiany. Obserwowany ostatnio powrót do wiary i religii jako znaczących elementów życia przypomina – podobnie jak w przypadku rosyjskiego pisarza Sołżenicyna – głos potężnego ducha, rozlegający się w czasie przebywania na długim i niesprawiedliwym wygnaniu. Przemiany dokonane dzięki Health Maintenance Organizations zmusiły profesjonalistów do postępowania zgodnie z modelem ekonomicznym, który ogranicza perspektywę terapii. W wyniku tego zmianie uległy modele postępowania, czas oraz sposób szkolenia specjalistów. American Psychiatric Association w książce *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, którego czwarte wydanie ukazało się niedawno w Stanach Zjednoczonych, starannie opracowało nowy zakres pojęć, potrzebnych do opisu sytuacji stresogennych.

Jednak w tym tak bardzo zmieniającym się świecie, także dla osób pracujących w poradniach, odpowiednie kwalifikacje wciąż są czymś niezastąpionym: zdrowy rozsądek i zrozumienie ludzkiej kondycji nadal pozostają nieodłącznymi elementami autentycznego doradztwa.

Kto pomaga innym?

Bezimienna rzesza zwykłych ludzi, która na co dzień i w każdym miejscu w naszym niebezpiecznym świecie, wykonuje większość pracy zwią-

zanej z poradnictwem, będzie mogła pracować naprawdę owocnie wtedy, gdy posiada ową głęboką zdolność słuchania innych oraz neutralizowania zła świata, w którym żyjemy. Brak profesjonalnego wykształcenia nie powoduje, iż ludzie ci nie osiągają żadnych wyników lub że są niezdolni do efektywnych reakcji na niepokój i problemy ludzi, którzy zwracają się do nich po pomoc. Dyplom uczelni wcale nie zapewnia zdrowego rozsądku, a ten nie jest wcale tak rzadką cechą charakterystyczną tych, których dostrzegają ludzie znajdujący się w potrzebie i do których przychodzą z własnymi problemami prowadzeni głosem intuicji.

„Jesteśmy bardziej zwyczajni, niż ktokolwiek inny” – powiedział kiedyś psychiatra Harry Stack Sullivan. Jeśli nie formalny trening, to na pewno akceptacja i uznanie wspólnych słabostek jest największą siłą tych, którzy obdarzeni zdrowym rozsądkiem podejmują się prowadzenia poradnictwa. Tej wartości nigdy nie przecenią nauczyciele, duszpasterze, menagerowie, superwizorzy, prawnicy, lekarze, architekci, kosmetyczki, pracownicy zakładów pogrzebowych oraz – znajdujący się wcale nie na ostatnim miejscu tej listy – barmani, do których ludzie tysiącami ściągają i powierzają swoje problemy, także w tej chwili.

Niniejsza książka przeznaczona dla tych wszystkich, którzy bez rozległego wykształcenia psychologicznego w życiu i w pracy zmuszeni są utrzymywać stosunki z ludźmi, którzy mogą czuć się tak bardzo pogwałceni przez błahostki, jakby były to poważne wydarzenia ich życia. Ci, do których mają zaufanie, muszą zareagować na ich problemy, i to często w warunkach, które dalekie są od doskonałości: bez dokładnego przeanalizowania czy rozpoznania sytuacji, w której wszystko się dokonuje. Osoba cierpiąca emocjonalnie może umówić się z nauczycielem, duchownym lub prawnikiem na spotkanie. Lecz równie dobrze nie radzący sobie z własnymi problemami może z zaskoczenia, nieoczekiwanie wybrać sobie kogoś, kogo sam naznaczy na swego doradcę.

Nieznajomy, który stoi obok na ulicy przy sklepie, może nagle otworzyć się przed tobą i wyraźnie cię zaniepokoić: „Lekarz właśnie przepisał mi nowe lekarstwa, a ja nic z tego nie rozumiem – myślałem, że jest ze mną coraz lepiej...”. Studentka, która na zajęciach nigdy za wiele nie mówi, może czekać na ciebie w hallu z problemem, z którym już dłużej sama nie może sobie poradzić: „Zastanawiam się, czy moglibyśmy przez chwilę porozmawiać...”. Ktoś, kto siedzi obok ciebie w samolocie, może nigdy nie powiedzieć, jak ma na imię, ale za to opowie całą historię swego życia: „Myślałem, że się kochamy, myślałem, że będzie to trwało...”. Czasami profesjo-

naliści, których prosimy o konsultacje – lekarze, prawnicy, architekci – sami także proszą nas o wsparcie: „Przepraszam za małe spóźnienie, ale dzwoniła moja matka. Ona ma talent do tego, aby dzwonić w najmniej odpowiednim momencie...”. Z przygotowaniem, czy też bez niego, możesz zostać powołany, aby w każdym czasie i bez mała w każdych warunkach służyć jako ktoś angażujący się w prowadzenie poradnictwa. Wcale nie musisz wybierać sobie tych, którym chcesz pomóc, oni wybiorą ciebie – obojętnie czy jesteś na to gotowy, czy nie.

Być może nigdy się nie dowiesz, czy wybrany zostałeś dlatego, że jesteś duchownym, profesorem, pielęgniarką lub kimś, kto przypomina krewnego, którego dana osoba darzy szacunkiem. Jak kwiaty do wiosennego słońca, tak człowiek zwraca się ku nieszczęściu tych, którzy są blisko i którym może ofiarować swe własne współczucie i rozsądek. Pierwszym sygnałem cierpienia emocjonalnego, często ukrytego, ale też możliwego do rozpoznania, jest prawie zawsze fakt, że szepcze się o nim na ucho wśród zwykłych ludzi.

Jeśli to właśnie nieprofesjonaliści są pierwszymi powiernikami naszych codziennych kłopotów, to czy nie powinni oni lepiej przygotować się do reagowania w nieprzewidzianych sytuacjach? W jaki sposób, bez dogłębnego wykształcenia, mogą oni zwiększyć swą zdolność do wykorzystywania własnej energii, płynącej z ich zdrowego rozsądku i ludzkiego zrozumienia innych po to, aby skutecznie zająć się sprawami tych ludzi, którzy przychodzą do nich po wsparcie?

Co mogą robić ci, którzy pomagają innym

Wrodzony zdrowy rozsądek tych osób podpowiada im, że nie są oni w stanie i nie powinni zabierać się za leczenie głębokich i długotrwałych problemów emocjonalnych. Właściwie może być tak, że dla tych, którzy poproszą ich o radę, będą mieli do dyspozycji tylko kilka minut albo najwyżej parę godzin, które zostały do końca wspólnego lotu samolotem. Lecz nawet to, co zajmie im nie więcej, niż kilka sekund, może okazać się ogromnie pomocne dla innych. Mogą pomóc tym osobom już przez sam fakt, że będą ludzcy w stosunku do przychodzących z problemami oraz przez umiejętne wydobywanie na światło dzienne ich możliwości duchowych i postawienie na moc ich własnych, najlepszych intuicji – krótko mówiąc, pomagają innym, odkrywając ich zdrowy rozsądek. W przypadku osób prowadzących poradnictwo ważne

jest także przyglądanie się temu, co dzieje się w nich samych, owej dynamicznej kombinacji zrozumienia i zdrowego rozsądku, aby wyodrębnić źródła własnych wewnętrznych zakłóceń i opanować stres, który rodzi się z obcowania z takim samym odczuciem u innych. Ci, którzy pomagają innym, muszą śledzić i identyfikować swe własne reakcje, aby nie dać się im porwać. Równoczesna z pomocą innym, jest też pomoc samemu sobie.

Richard J. Daley, niedawny burmistrz Chicago, powiedział kiedyś o prawnikach, którzy byli jego doradcami: „Oni zawsze mówią mi, czego mi *nie wolno* robić, a ja chciałbym, żeby mi powiedzieli, co *mam* zrobić”. Jego słowa są przestrożą, często dawaną nieprofesjonalnym doradcom. Mimo że jest wiele takich rzeczy, których *nie mogą* robić, ponieważ brak im doświadczenia, to jednak o wiele więcej jest takich spraw, które *mogą* robić, gdyż posiadają wiele pożytecznych cech ludzkich, które ich do tego uprawniają. Ta książka jest przeznaczona jako pomoc dla wszystkich zajmujących się poradnictwem, dla tych „wykwalifikowanych przez samą naturę” do pomagania innym ludziom.

Tacy ludzie nie muszą wcale czuć się gorsi od innych dlatego, że nie są ekspertami. Nie powinni też uważać własnego rozsądku za narzędzie mniej skuteczne od często powierzchownych, mniejszych, choć bardziej rozreklamowanych bożyszczy, do których wielu zwraca się po pomoc. Mężczyzna nie przybył na ziemię z Marsa, a kobieta nie spadła z Wenus. To, co zdrowe w tym, kto pomaga innym, zwykle jest bardziej wiarygodne od tego, co jest krzykliwe w słynnych terapeutach.

Jeśli niniejsze rozdziały nie są nastawione na przemianę osobowości ludzi zaangażowanych w poradnictwo, to tym bardziej nie stawiają sobie za cel i nie są próbą modyfikowania ich profesjonalnej tożsamości. Nauczyciele powinni pozostać nauczycielami, księża nie potrzebują zdejmować sutann, barmani niech dalej usługują klientom – niech każdy zostanie tym, kim jest. Książka ta nie stawia sobie za zadanie zmiany ich tożsamości.

Być sobą, być pomocą dla innych

Zdrowy rozsądek podpowiada nam, że pierwsze reakcje na ludzkie problemy nie mogą pochodzić od stosunkowo ograniczonej liczby w pełni wykształconych psychiatrów, psychologów, pracowników społecznych, specjalistów z poradni rodzinnych i pediatrów. Muszą zatem pochodzić od

ludzi, którzy stoją w owej „pierwszej linii”, niezależnie od zawodu, który wykonują. Łatwo się mówi o zasięgnięciu porady u innych, lecz pytanie, co, zanim się to stanie możliwe, robią prawnicy, księża i inni; co ty sam robisz w takich przypadkach? Co właściwie takie osoby mogą zrobić, gdy nie mają możliwości skonsultowania się ze specjalistą lub gdy problemem jest na przykład śmierć małżonka lub dziecka, kiedy niełatwo jest dodać komuś otuchy i gdy ma się świadomość, że prawdopodobnie na ten ból nie ma lekarstwa?

Doświadczenie mówi nam, że ludzie pracujący w „niepsychologicznych” zawodach: pielęgniarki, lekarze ogólni, prawnicy, a także w wielu innych już wcześniej wspomnianych, prowadzą znaczną część pracy doradczej – tej, która potrzebna jest na co dzień. Nie mają wyboru, ponieważ ich zaangażowanie nie ogranicza się wyłącznie do cierpienia związanego ze sferą cielesną, do konfliktów pragnień, zaciągniętych długów, lecz obejmuje całego człowieka, którego emocjonalne powiązania ze wszystkimi, „normalnymi” problemami jego życia są tak wzajemnie splecione, jak układy komputera.

Problemy nigdy nie istnieją w czystej formie; zawsze są przypisane konkretnemu człowiekowi. Tak długo, jak ci, spotykający się z większością osób nękanych problemami, nie będą mieli przygotowania psychiatrycznego, będą potrzebowali wiedzy większej, niż to, by powiedzieć: „Przestań się martwić”. Powinni poznać konstruktywne sposoby robienia tego, czego po ludzku mogą dokonać, gdy sięgają po własne, konkretne umiejętności, aby wspierać tych, z którymi pracują nad ich problemami emocjonalnymi.

Książka ta powstała po to, aby dać nieco pozytywnego wsparcia wszystkim paraprofesjonalistom: zwykłym ludziom, którzy są sąsiadami i przyjaciółmi, którzy w pracy i w codziennym życiu z konieczności zmuszeni są prowadzić psychologiczne poradnictwo.

„Demokratyzacja” poradnictwa

Wiele dziedzin naszego działania wkracza w erę nieprofesjonalności, a to po części dlatego, że w świecie wzrasta nieufność wobec profesjonalistów. Ludzie radzą sobie ze swoimi podatkami, kredytami, pragnieniami, nawet rozwodzą się bez pomocy adwokatów. Sami siebie reprezentują w sądzie, a coraz większa ich liczba nawet planuje, jak ma wyglądać ich własny ślub czy pogrzeb – i robią to bez pomocy duchownych, krawców i kwiaciarek.

Próbują także sami załatwiać swe wewnętrzne problemy, postępując zgodnie z tym, co znajdują w zalegających w księgarniach pozycjach typu „pomóż sam sobie” – narzucają sobie program „dwunastu kroków” lub dietę „dwunastu dań”. Na drodze „demokratyzacji” terapii można dojść do wdrożenia w życie takiego programu, który redukuje lub całkowicie odrzuca obecność wykształconego profesjonalisty.

Jest to raczej polityczny niż psychologiczny wniosek, jest to zastąpienie wiedzy ideologią. Entuzjaści takich programów nie są zainteresowani uczeniem się czegoś więcej o sobie samych lub tym, jak mogą skoncentrować swe siły, gdy już ustanowią samych siebie takimi czy innymi terapeutami. Patrzą na zdobywanie wykształcenia tak, jak niedawno prawnicy patrzyli na firmę Microsoft: spisek profesjonalistów, konspirujących w celu zmonopolizowania kontroli nad praktyką leczenia psychicznego. Może i są w tym szczerzy, lecz to nie pomaga im dostrzec ich własnej motywacji odnośnie do ich pragnień zaangażowania się w intymne życie innych ludzi.

Ta książka nie jest napisana z myślą o nich, nie jest też przeznaczona dla innych niezależnie ustanowionych amatorów, którzy nie chcą w sposób zdyscyplinowany i systematyczny powiększać swej wiedzy. Ci płyną na tym, co sami uznają za dobrą intuicję terapeutyczną, a co pianista Oscar Levant nazywał „odrobiną ignorancji”.

Ludzkie atuty osób zaangażowanych w poradnictwo

Książka ta jest pomyślana jako źródło wsparcia i praktycznej pomocy dla paraprofesjonalnych doradców, którzy chcą podnieść swą zdolność efektywnej pracy z innymi ludźmi. Nie jest to książka–poradnik: „Jak masz to zrobić”, lecz taka, która uznaje zarówno ich nieprofesjonalizm, jak i podstawowe walory ich zdrowego rozsądku, zdolność właściwego osądu rzeczy oraz fakt, że są oni „ludscy”. Jest to książka przeznaczona dla tych, z których wielu jest profesjonalistami w swojej dziedzinie, którzy doceniają potrzebę dyscypliny oraz dalecy od zaspokajania tylko własnych potrzeb, pragną także uzyskać wystarczające umiejętności, aby ze szczerą troską o innych i z szacunkiem dla ich własnych ograniczeń móc odpowiedzieć na pojawiające się problemy emocjonalne.

Takim ludziom należy się wsparcie, lecz również należało by im dać narzędzia samokontroli, potrzebne do udoskonalania własnych umiejętno-

ści. Praca taka jest wysiłkiem skierowanym na umocnienie zdolności zdyscyplinowanego zrozumienia – sztuki pomagania innym bez sprawiania im bólu – aby mogli odczytać i odpowiedzieć na złożone problemy cierpienia emocjonalnego.

Dlatego książka ta oferuje refleksje na temat natury poradnictwa, a także sposobów podchodzenia do typowych problemów, których właściwe znaczenie można odkryć wyłącznie w kontekście życia tych, którzy się z nimi borykają. Jest ona przeznaczona dla tych, którzy są profesjonalistami w innych dziedzinach, nie w prowadzeniu poradnictwa; nie traktuje problemów i trudności tak dogłębnie, jak ma to miejsce w przypadku tekstów przeznaczonych dla psychologów i psychiatrów, lecz raczej wykorzystuje informacje i postawy, które pasują do typowych sytuacji, z jakimi spotykają się czytelnicy, do których książka ta jest adresowana. Zastosowany tu dobór tematów został oparty na długoletnim doświadczeniu wykładów i pracy z takimi właśnie ludźmi.

Celem tej książki jest umocnienie zdrowego rozsądku i samoświadomości tych, którzy po nią będą sięgać. Została ona napisana po to, aby stała się pomocą dla wszystkich ludzi odznaczających się zdrowym rozsądkiem, którzy pomagają innym, aby bardziej pewni siebie zgłębiali własne, potężne ludzkie zdolności do rozpoznawania i reagowania na emocjonalny wymiar problemów, z których każdy jest problemem osobistym lub ma takie odniesienia, a z którymi spotykają się na co dzień.

Wzrastające zaufanie we własne siły uzdalnia paraprofesjonalistów do prowadzenia pracy bardziej zintegrowanej i opanowanej. To rozwiązuje odczucia, które rodzą się, gdy oblegani są nieustannie przez całkiem nieznaną im siłę. To powinno także uwalniać ich od przekonania, że powinni całkowicie i doskonale rozwiązywać problemy wszystkich ludzi. Czasami gdy zrobią jakąś małą rzecz, okazuje się, że zrobili dokładnie to, co powinno zostać zrobione w tej sytuacji. Jednym z zadań, które stoją przed nimi, jest towarzyszenie innym na drodze uczenia się, jak brać pełniejszą odpowiedzialność za samych siebie. To zaś wcale nie jest małą rzeczą, którą można obdarować innych.

Zaangażowanie emocjonalne

Własne wnętrze, które osoby prowadzące poradnictwo ubogacają, jest ważnym oknem, przez które obserwują i modulują własne zaangażowanie

w pracę z innymi. Przy niewielkiej pomocy ze strony innych mogą osiągnąć pełniejszą równowagę i uwolnić się od wymagań, jakie stawia jedna z największych przemian, która dokonała się w kulturze terapeutycznej i ogólnie pojętej kulturze amerykańskiej ostatnich dwudziestu lat. Był czas, gdy doradców-amatorów ostrzegano przed chłodnym dystansem wobec innych, który miał być rzekomo wymagany od profesjonalistów – dziś wydaje się nam, że tak uważano bardzo dawno temu. Teraz za to mówi się im, że muszą unikać niewłaściwych nieformalnych i nazbyt ciepłych relacji, które przecież jeszcze niedawno były normą postępowania. Aby pomóc innym, nie można zachowywać sztucznego dystansu lub bez uzasadnienia zamykać się na nich. Istotnie, najnowsze tendencje do unikania formalizmu (np. natychmiastowe przechodzenie na „ty”, nawet w przypadku pracy prowadzonej przez profesjonalistów) mogą, jak zostanie to ukazane w książce, raczej zaszkodzić, niż pomóc tej konkretnej relacji. Taka udawana zażyłość jest następnym przykładem demokratyzacji doradztwa, która podkopuje profesjonalne standardy i metody.

Przypadkowy, lecz bardzo znaczący dla całego procesu poradnictwa jest proces adoptowania terminów, które opisują osobę korzystającą z pomocy. Obok „pacjenta” i „klienta” w latach 70. American Psychological Association wprowadziło termin „konsument”. Wprowadza to poradnictwo w sferę biznesu, wymiany ekonomicznej i wbrew temu, jak ono funkcjonuje, zakłada, że ludzie mogą zakupić zdrowie psychiczne w sklepie, jak każdy inny towar. Większość osób, dla których napisana jest ta książka, powinna nadal odnosić się do tych, którym pomagają tak, jak to miało miejsce wtedy, gdy nawiązywali znajomość. A zatem ksiądz spotyka swych parafian, kapłan rozmawia z więźniami, nauczyciel pomaga uczniom, a wielu innych, w tym prawnicy, architekci, urzędnicy podatkowi spotykają własnych klientów. Aby podkreślić wagę tej pracy, na określenie kogoś, kto szuka lub otrzymuje pomoc, będziemy używać terminu: „osoba”.

Wyzwania związane z emocjonalnym zaangażowaniem tych, którym pomagamy, są wystarczająco problematyczne i nie ma potrzeby dodatkowego ich promowania przez bez troskie wytyczanie granic działania, dzięki którym kreuje się dobrych doradców. Tu należy robić to rozsądnie, gdyż tylko odpowiednio ustawione płoty na granicach posiadłości sprawiają, że nie narzekamy na sąsiadów. A jednak może się zdarzyć, że zajmujący się poradnictwem, chcąc zachować rozsądny formalizm, otrzymają coś w rodzaju zaproszenia do tego, aby zaangażowali się emocjonalnie. Istotnie, nic bardziej zniechęcającego dla paraprofesjonalistów, pragnących pomóc innym ludziom, niż zagłębienie się w niebezpieczny gąszcz emocji – angażujących, lecz trudnych do identyfikacji – w pułapce takiego zaabsorbowania

innymi ludźmi, które niszczy osobisty spokój i znacznie ogranicza ich własne możliwości. Często doradcy cieszą się, gdy pojawi się okazja, aby uciec z tego gąszczu i wówczas przyrzekają sobie, że już nigdy więcej nie pozwolą sobie na takie zbliżenie się do innych ludzi i ich problemów. Ta książka oferuje materiały do refleksji i samooceny, które pomagają doradcom pozostać sobą, a jednocześnie zaangażować się bez obawy, że zagubią się w całym tym procesie.

Co faktycznie możemy zrobić dla innych?

Jest to pytanie, które stoi w samym centrum wszystkich działań, nastawionych na udzielanie pomocy, a także tych, które prowadzi się w połączeniu z innym typem odpowiedzialności – każdy człowiek zadaje je sobie nieustannie. Prowadzący poradnictwo pragną być konstruktywnie pomocni, często jednak głowią się nad tym, w jaki sposób mogliby dojść do ideału. Ważna w tym wszystkim jest świadomość, że w przypadku większości problemów emocjonalnych mała pomoc w rzeczywistości jest ogromną pomocą. To dość skromna opinia, lecz jedna z tych, których brak mógł doprowadzić wielu ambitnych ludzi do tego, że w sytuacji, gdy faktycznie mogli dać innym więcej, w efekcie często dawali mniej, niż byliby w stanie dać. Paraprofesjoniści potrzebują wiedzieć, jakie są prawdziwe i rozsądne oczekiwania co do ich pracy. Nie jest niczym haniebnym, gdy nie jest się w stanie pomóc innym, lecz niewielu ludzi, nawet spośród profesjonalnie wykształconych, dochodzi do tego wniosku. Mimo wszystko jest czymś godnym uznania pomaganie ludziom w tym celu, aby postąpili choćby parę kroków w kierunku samoodpowiedzialności; pomaganie im w zwróceniu się w kierunku nowej, właściwej drogi postępowania. Przekleństwem dla „terapeutów-amatorów” jest ich determinacja, aby za wszelką cenę przemieniać ludzi – często popełniają gafy, siłą wdzierając się w święte obszary cudzego wnętrza. Paraprofesjoniści wolni od błędnych przekonań, dotyczących własnych możliwości, są w stanie uniknąć zarówno wielkich błędów, jak i prowadzić cały proces solidnie i do końca, nawet jeśli mają ograniczone możliwości.

W centrum każdej dobrze przeprowadzonej terapii leży zrozumienie. Jest to bardzo interesująca umiejętność, która uniemożliwia zadawanie innym ran – jest też czymś, do czego każdy człowiek jest zdolny. Zrozumienie okazane wraz z dyscypliną umiejętności doradczych, pomaga zdezo-

rientowanym ludziom spojrzeć na siebie z właściwej perspektywy. Wszyscy, nie ważne kim są z zawodu, są w stanie takie zrozumienie okazać.

Mamy nadzieję, że ta książka pomoże osobom prowadzącym jakiegolwiek poradnictwo spożytkować energię swego własnego zdrowego rozsądku i zrozumienia innych w sposób wymierny i efektywny.

Eugene Kennedy, Ph.D.

Emerytowany profesor psychologii
Loyola University of Chicago

Sara C. Charles, M.D.

Emerytowany profesor psychiatrii
University of Illinois at Chicago School of Medicine