

„Tento článek sdílí osobní zkušenosti autora a nenahrazuje odbornou lékařskou péči. Více viz upozornění na konci článku.“

pro TERAPEUTY:

Zbavte se spásitelského syndromu

poskytujte jen tolik, kolik je klient schopen přijmout, jen tak si uchováte energii i dobrou náladu.



Ne každý, komu svítíme, je připraven vidět. V terapeutické praxi – obzvláště když pracujeme celostně, srdcem – bývá silná touha pomáhat druhým. Často přichází z vlastní hluboké zkušenosti, kdy jsme se sami postavili na nohy, uzdravili se nebo prošli zásadní proměnou. A přirozeně vzniká potřeba sdílet to, co nám pomohlo. Jenže zde bývá tenká hranice. Touha pomoci se může změnit ve **snahu zachraňovat. Netlačte klienta do témat, natož do změn, na které není připraven.** A pak místo otevření často **dochází k uzavření** – ne proto, že by to, co nabízíme, bylo špatně, ale **proto, že to přišlo příliš brzy.**

Skutečná pomoc začíná respektem. Jestliže chceme být opravdu nápomocní, musíme si připomínat jedno jednoduché pravidlo:

Co pomohlo mě i dalším klientům, nemusí být správné pro tohoto, anebo nemusí být vhodná doba. Každý má svůj rytmus, své vnitřní tempo. Někdo potřebuje čas, jiný vnější pád, další mlčení. A my, jako průvodci nebo terapeuti, nejsme tady proto, abychom „měnili lidi“, ale abychom vytvářeli bezpečný prostor pro jejich proměnu. A proto **pečlivě sledujte verbální i neverbální reakce klientů na vaše slova – trénujte svůj cit.** Mnohdy méně informací a malé kroky jsou daleko **prospěšnější** než zahlcení radami a velkými změnami, které člověka spíše ochromí, než povzbudí. V jednoduchosti je síla – malé, udržitelné kroky **přinášejí hlubší a trvalejší změny, zejména pokud jsou provázeny pochopením a vnitřní motivací.**

Tam, **kde končí potřeba poučovat, začíná opravdové porozumění.** Pomoc není v informaci, ale nejprve je třeba pochopit cestu klienta.

- ✓ **Ptejte se, než začnete radit:** Je klient připraven naslouchat, nebo spíš potřebuje být slyšen? **Dovolte si mlčet.** Mlčení je někdy největší dar.
- ✓ **Naslouchej signálům těla i emocí.** Ticho, pláč, úsměv – každá reakce je kompasem.
- ✓ **Krokuj cíle.** Jeden malý, konkrétní krok, je lepší než deset teoretických rad.
- ✓ **Sdílej, až když jsi vyzván.** Tvoje zkušenost je cenná, ale nech klienta otevřít dveře sám.
- ✓ **Netlačte svou pravdu – buďte svědkem té jeho.**

Příklady z praxe:

✓ Přílišné nadšení vytváří tlak na klienty

Jedna terapeutka sdílela příběh, kdy nadšeně vyprávěla klientovi o svém obratu ke zdraví díky půstu a syrové stravě. Až později si uvědomila, že mluvila ze své zkušenosti, ale **on byl teprve ve fázi, kdy se potřeboval naučit jíst zdravěji, bez výčitek a najít si pro něj zábavnou pohybovou aktivitu.**

Namísto pomoci vznikl tlak. A tak si začala pokládat otázku: „Neříkám to spíš pro sebe než pro něj?“

A změnila přístup: místo přesvědčování se **začala nejprve ptát:**

„**Jakou máte představu o terapii? Co byste ve svém životě chtěl změnit jako první?**“

Pokud klient pochybuje, zda je něco takového vůbec možné – třeba řekne: „*Vám se to mluví, Vy máte určitě lepší genetiku...*“

Odpovězte klidně a s pochopením: „*Já to znám. Pokud budete chtít, ráda se podělím o to, co pomohlo mně. Třeba v tom najdete inspiraci.*“

Myšlenky a emoce tvoří smyčku

Při práci s lidmi je důležité chápat propojení mysli a emocí. Tyto dva světy se vzájemně podporují – jeden živí druhý:

1) **Myšlenka** → spustí **emoční odezvu** Např. „Ten člověk mě vůbec nechápe“ → emoce: zklamání, vztek, křivda

2) **Emoce** → vyvolá další **myšlenky podobné vibrace**

Emoce zklamání → myšlenky typu „Nikdo si mě nikdy nevážil“ nebo „Vždycky to skončí stejně“ → to dále posiluje emoci

Pokud ve špatný moment přidáme další obsah (např. nevyžádanou radu), může se řetězec ještě zesílit. **V tu chvíli nepomáhá slovo, ale přítomnost. Ne řešení, ale naslouchání.**

✓ „Už třetí detox, a pořád bez energie...“

Klientka (45 let) vyzkoušela několik razantních očistných kúr. Přišla zoufalá, že stále nemá vitalitu. Terapeut místo dalšího protokolu položil jedinou otázku: „**Jak vypadá váš běžný denní rytmus?**“ Zjistil, že spí 5 hodin denně. Navrhl nejprve **mikro-cíl**: přidat 15 minut spánku každé dva týdny. Po měsíci se sama ozvala, že se cítí lépe a přeje si v terapii pokračovat.

✓ Zázračná mast

Mladý sportovec hledal rychlou úlevu na chronické bolesti kolene. Očekával konkrétní výrobek. Fyzioterapeut mu nejprve nabídl test: „**Na škále 0–10, jak moc věříte, že mast pomůže?**“ Odpověď byla „4“. Fyzioterapeut proto nezahájil léčbu, ale pozval hráče k diskuzi o tréninkové zátěži a regeneraci. Společně nastavili protahování před i po tréninku + hřejivé aplikace. Bolest poklesla z 8 na 5. Až poté dostala mast prostor – a subjektivně „zafungovala“.

Poučení: Když klient sám nevěří rychlému řešení, dejme mu možnost najít vlastní logiku změny.

✓ Příliš mnoho rad

Konzultantka výživy nadšeně sdílela 10 tipů. Klientka však odešla zmatená a bez motivace. Při zpětném rozhovoru se ukázalo, že největším stresem je nedostatek času. Další setkání proto začalo otázkou: „**Kolik minut denně si teď realisticky můžete vyhradit jen pro sebe?**“ Shodly se na **5 minutách** dechového cvičení. O týden později klientka sama požádala o další tip na lehkou snídani.

Poučení: Nadměrné množství doporučení (X) blokuje akci; jeden zvládnutý návyk (✓) otevírá prostor pro další.

✓ Manažer s přetíženou psychikou

Muž (38 let) přišel pro „něco na nervy“. Terapeutka zachytila zvýšené napětí v ramenou a krátké dýchání. Bez slov mu podala sklenici vody a vyzvala k pomalému doušku. Dvě minuty ticha prolomily obranný štít – rozplakal se. Teprve pak byl ochotný mluvit o pracovním stresu. Domluvili se na **krátké pauze každé 2 hodiny** v práci a konzultaci s personalistou o delegování úkolů.

Poučení: Někdy je největším zásahem **přítomné mlčení** a **jednoduchý fyzický akt** (napítí, dech), nikoli slovní instrukce.

✓ Teenager a „zdravý“ Instagram

Sedmnáctiletá dívka chtěla „zhubnout zdravě“ a přinesla seznam influencer-diet. Nutriční terapeut **místo vyvracení mýtů** nechal dívku definovat **vlastní cíl v číslech a pocitu** („chci mít víc energie na trénink a cítit se lehčí“). Pak společně vybrali jednu trvale udržitelnou změnu: vyměnit slazené nápoje za vodu. Za 14 dní si sama všimla lepšího spánku – a influencery začala „filtrovat“ dobrovolně.

Poučení: Pokud klient přichází s externími vzory, pomozme mu nejdřív **ukotvit vlastní potřeby a zkušenost**.

✓ Sami sebe neslyšíme, ale druzí naslouchají-li, slyší naše vlastní řešení

Jeden muž přišel na konzultaci s únavou a frustrací. Chtěl řešit stravu, ale během rozhovoru sklouzl ke vzpomínkám na dětství. Terapeut v sobě potlačil nutkání ihned pomoci doporučením nebo výživovým tipem. Jen naslouchal. Po 30 minutách klient řekl: „**Já vlastně vůbec nepotřebuju poradit s jídlem. Potřeboval jsem jen, aby mě někdo v klidu vyslechl.**“ Až po této očistě byl připraven se bavit i o těle. Když nejdřív naplníme duši, tělo pak rádo spolupracuje.

✓ Jak naslouchání usnadní práci terapeuta

Klientka (32 let) přichází s tím, že „má chaos v hlavě“ a je „neustále unavená“. Působí roztěkaně, rychle mluví a často odskakuje k dalším tématům.

Krok 1 – „Minuta ticha“

Terapeut/ka po přivítání navrhne krátké zklidnění:

„Než začneme, zkusme na chvíli jen dýchat. Řekněte mi, až budete připravená pokračovat.“

Proč to pomáhá: klientka si sama uspořádá myšlenky; zároveň terapeut získá pár vteřin ke zklidnění a soustředění.

Krok 2 – Zrcadlení v krátkých blocích

Jakmile klientka začne mluvit, terapeut/ka používá techniku „60 sekund a shrnutí“: **Nechá ji hovořit asi minutu.**

Shrne jednou větou klíčové sdělení, např.: „Rozumím, že se cítíte zavalená povinnostmi a nevíte, co řešit dřív.“

Položí otevřenou **otázku** typu: „**Co z toho je pro vás teď nejtěžší?**“

Proč to pomáhá: klientka slyší vlastní slova znovu – často si uvědomí priority sama, takže terapeut/ka nemusí „lovit“ řešení.

Krok 3 – Klientův mini-souhrn

Terapeut/ka po zhruba 10 minutách požádá: „Mohla byste mi vlastními slovy shrnout, co je pro vás teď nejdůležitější změnit?“ Klientka stručně zopakuje hlavní téma – tentokrát už zaměřeně. Tím se *sama* dostává k jasnější definici cíle (např. „potřebuji pevný režim spánku“). Proč to pomáhá: odpovědnost za formulaci planu začíná u klienta, terapeut jen ladí detaily.

Krok 4 – Mikro-kontrakt

Terapeut/ka navrhne drobný, měřitelný krok:

„Co kdybychom zkusili příštích 7 dní vypnout všechna zařízení 30 minut před spaním a psát si, jak se vám usíná?“ Klientka souhlasí a sama navrhne, že si k tomu nastaví připomínku v mobilu.

Výsledek po dvou sezeních

- Klientka zlepšila spánek (usíná o 20 min dřív).
- Má jasný denní rytmus, který si **sama** sestavila.
- Terapeut místo dlouhého vysvětlování strávil většinu času *aktivním nasloucháním* a strukturováním rozhovoru.

Tip do praxe

- **Hodinky na stole:** Terapie nemusí být monolog. Nastavte si symbolický timer (např. hodinky), který vám připomene každou 1 min shrnout a vrátit slovo klientovi.
- Reflektující věta do kapsy: Při zrcadlení stačí jednoduché: „**Slyším, že...**“ + obsah. Nepotřebujete vymýšlet nové formulace.
- Klíčová myšlenka: **Když klient skutečně uslyší sám sebe, půlku terapeutovy práce odvede za něj.**

Naslouchací schéma šetří energii terapeuta

Fáze	Co dělá klient	Co dělá terapeut	Přínos pro terapeuta
Minuta ticha	Zklidní dech, uspořádá myšlenky	Drží prostor	Bleskové snížení napětí v místnosti
Zrcadlení	Slyší vlastní slova, zpřesňuje problém	Opakuje, shrnuje	Nemusí domýšlet, co klient myslel
Klientův souhrn	Formuluje konkrétní cíl	Naslouchá	Cíl nevzniká „na bedrech“ terapeuta
Mikro-kontrakt	Přijímá jasný úkol	Navrhuje jeden krok	Minimalizuje riziko zahlcení radami

Jak profesionálně nastavit hranice a **ukončit spolupráci**, když klient nepracuje na doporučeních

1. Předem vyjasněte „pravidla hry“

- ✓ Už při prvním setkání si společně definujte cíl, způsob spolupráce a kritéria úspěchu.
- ✓ Uveďte, že **terapie je partnerský proces**: Vy přinášíte know-how a bezpečný prostor, klient své odhodlání a akci.

✓ Dohodněte se, jak budete vyhodnocovat pokrok (deník, škála 0–10, biomarkery...).

2. Průběžně mapujte, co klient skutečně dělá

✓ Na začátku každé konzultace se ptejte: „Který ze tří kroků, na nichž jsme se minule dohodli, jste vyzkoušel a jak to šlo?“

✗ Nehodnotíte člověka, ale aktivitu – **vyvarujte se osobních soudů**.

3. Použijte „trojkrokovou“ hranici

Krok	Cíl	Příklad formulace
Upozornění	Zvýšit uvědomění	„Vidím, že se nedaří zařadit dechová cvičení. Je pro Vás teď tento krok reálný, nebo ho máme upravit?“
Druhé upozornění	Zdůraznit odpovědnost	„Aby terapie měla smysl, je nutná Vaše aktivní účast. Pokud nedojde ke změně, může se stát, že naše práce nebude efektivní.“
Rozhodnutí	Jasný závěr	„Vážím si Vašeho času i svého. Pokud zůstane situace stejná, navrhnou ukončení spolupráce a předám Vás kolegovi či doporučím jiný typ pomoci.“

5. Ukončení terapie je prospěšné pro obě strany

✓ **Terapeut** chrání své kapacity a **předchází vyhoření**.

✓ **Klient** dostává jasnou zpětnou vazbu a možnost volby (někdy právě **to spustí motivaci**).

✓ Vztah končí důstojně, **bez pocitu selhání či viny**.

5. Když je potřeba skutečně ukončit terapii

Modelová věta (osobně / online)

Vážený pane / Vážená paní ...,

během našich posledních setkání jsme se opakovaně vraceli k dohodnutým krokům, které zatím nebyly uvedeny do praxe. Věřím, že každý má své tempo, ale zároveň cítím zodpovědnost za smysluplné využití našeho času. Ten je vzácný pro Vás i pro mě.

S respektem proto navrhuji naši spolupráci ukončit k **[datum]**.

Pokud budete chtít, ráda Vám doporučím kolegu, podpůrnou skupinu nebo jiný přístup, který by Vám mohl více vyhovovat v této fázi Vaší cesty.

Pokud se v budoucnu rozhodnete k aktivnější práci na změnách, budu Vám opět ráda k dispozici.

Děkuji za dosavadní důvěru a přeji Vám vše dobré na Vaší cestě.

S úctou,

[jméno / podpis]

Upozornění a doporučení pro Bezpečnou praxi.

Tato pravidla ochrání Vás i klienty a zajistí etické a právně korektní poskytování vašich služeb.

✓ Než začnete s klientem pracovat, vždy se ho nejprve **zeptajte, zda je v péči lékaře a jestli užívá nějaké léky** – včetně volně prodejných! Pokud ano, nastavte pouze **podpůrnou terapii**. Informace a doporučení od nás jsou pouze doplňující a vycházejí z principů tradičního léčitelství. Pokud jsou naše doporučení v rozporu s pokyny lékaře, **klient se vždy musí řídit radami svého lékaře!** Lékař nejlépe zná jeho aktuální zdravotní stav i léčbu, kterou klient absoluuje.

✓ Poskytujeme informace o použitých přírodních látkách včetně možných vedlejších účinků a interakcí s léky. Upozorňujeme však, že **množství léčivých přípravků na trhu stále roste a přibývá také alergií a individuálních intolerancí**. Proto je vždy nezbytné, aby si klient pečlivě prostudoval příbalové letáky všech léků, které užívá, a v případě nejasností se poradil se svým lékařem nebo lékárníkem. Ideálně by měl **příbalové letáky přinést s sebou na konzultaci**,

protože mnozí klienti je nečtou, podceňují rizika nebo si nepamatují přesné názvy a složení léků.

✓ Nesnažte se řešit vše naráz – zaměřte se na **postupné kroky** vedoucí k obnově homeostázy - přirozené rovnováhy a normální činnosti organismu. **Osvědčené je nejprve podpořit psychickou pohodu a dodat tělu vitalitu.** Tím klient získá důvěru v proces, pocítí první pozitivní změny a snáze najde trpělivost pro dlouhodobou terapii i úpravy životního stylu.

✓ Klientovi věnujte maximální péči a **pravidelně sledujte jeho stav.** Doporučuji mu předat své telefonní číslo, aby se na Vás mohl včas obrátit v případě jakýchkoli neobvyklých reakcí, zhoršení zdravotního stavu nebo pochybností ohledně doporučené terapie. V takových situacích **terapii neprodleně upravte nebo přerušte a klienta nasměrujte k lékaři.**

✓ Jako nelékaři:

- **nesmíme stanovovat diagnózy** nemocí ani nahrazovat odborná vyšetření či testy,
- neposkytujeme žádné sliby ani záruky na vyléčení, výsledky se vždy mohou individuálně lišit,
- zdravotní tvrzení nepoužíváme, pokud nejsou schválena platnou legislativou.
- v případě vážných nebo akutních zdravotních potíží klienta vždy odkážeme na lékařskou péči,
- nesmíme uvádět klienta v omyl tvrzením, že naše metody jsou jediným či nejlepším řešením.
- nezasahujeme do předepsané léčby, **neměníme dávkování léků a ani je nevysazujeme.** Klienty můžeme pouze jemně nasměrovat, aby se při prokazatelném zlepšení poradili se svým lékařem ohledně případné úpravy léčby.
- ✓ **Přírodní produkty** (pouze přispívají k normalizaci tělesných a psychických pochodů, viz. Schválená zdravotní tvrzení EU) od **Health&Detox®** jsou **100% čisté** (BEZ příměsí), proto je **skladujte od 4 do 21 °C.** Produkty jsou určeny pro **kondici, regeneraci a detoxikaci, NE pro léčbu!**