



PhDr. Petra Klastová
Pappová, PhD.
psychoterapeutka
klinická psychologička
Bratislava

Kedy je pomoc naozaj pomocou?

Občas sa stáva, že chceme niekomu pomôcť, ale v skutočnosti mu nepomôžeme. Alebo sami potrebujeme pomoc a možno aj dobre mienené reakcie nášho okolia nám vôbec nepomôžu. Snaha pomôcť sa ľahko môže minúť účinkom, brániť rozvoju a nezávislosti človeka, ktorý pomoc potrebuje, prípadne mu ublížiť.

●●● Aká je vlastne naša motivácia, keď chceme niekomu pomôcť? Je dobré sa nad ňou zamyslieť skôr, ako začneme pomáhať. Je to altruizmus? Záleží mi na konkrétnom človeku a chcem, aby sa mu darilo lepšie, bol šťastný, v bezpečí a pod.? Alebo chcem ukázať svoju dôležitosť, svoje schopnosti, to, že niečo dokážem a zvládnem? Je to pre mňa príjemný pocit, že sa niekto na mňa tak veľmi spolieha? Že ma potrebuje? Chceme niekomu pomôcť, lebo si prajeme, aby sme spolu mali lepší vzťah? Budeme si potom bližší? Budem mať väčšiu kontrolu nad naším vzťahom? Ak pomôžem druhému človeku, budem mať zo seba lepší pocit? Či chcem mať jednoducho pokoj? Lebo ak niekomu pomôžem s tým, čo odo mňa potrebuje, nechá ma potom už na pokoji. A možno si myslím, že musím pomôcť, lebo sa to odo mňa očakáva (patrí sa to), niekomu to dlžím (je to moja povinnosť), nechcem vyzeráť ako neochotný človek a pod.

●●● Keď si uvedomíme svoje dôvody, pre ktoré chceme niekomu pomôcť, mali by sme sa zamyslieť aj nad tým, čo na túto svoju motiváciu hovoríme. Sú tieto dôvody pre mňa dostatočné? Chceme niekomu pomôcť práve z takýchto dôvodov? Pomôžem mu naozaj, ak mu budem pomáhať z týchto dôvodov? A ak naozaj chceme niekomu pomôcť, a moje dôvody pomáhať sú pre mňa zrozumiteľné a prijateľné, je tiež užitočné pozrieť sa na to, ako presne môžem konkrétnemu človeku pomôcť. Je dobré zamyslieť sa nad tým, čo je skutočne v záujme človeka, ktorému chceme pomôcť. Urobiť niečo za druhého mu nepomôže, aby sa to naučil sám. Čiže ak budeme príliš často robiť niečo za neho, namiesto

toho, aby sme mu pomohli zvládnuť to, s čím má problém, podporíme len jeho závislosť na okolí. Čínske príslovie „Daj človeku rybu a nakŕmiš ho na jeden deň. Nauč ho ryby chytat a nakŕmiš ho na celý život.“ v sebe skrýva hlbokú múdrosť.

●●● Čiže čo presne človek, ktorý je v núdzi odo mňa potrebuje? Čo je v jeho záujme? Potrebuje jednoducho len, aby ho niekto vypočul? Chce cítiť porozumenie? Potrebuje podporu a ocenenie? Alebo konkrétny návod, ako by mohol skúsiť vyriešiť to, čo ho trápi? Alebo potrebuje konkrétnu službu či materiálnu vec? Ak si myslím, že viem, čo druhý odo mňa potrebuje, a chcem to poskytnúť, môžem mu to ponúknuť. Ak nemám istotu, môžem sa opýtať, čo by vo svojej situácii potreboval, čo by mu v danej chvíli pomohlo.

Za akú cenu chceme pomáhať?

●●● Keď teda rozumieme tomu, prečo chceme druhému človeku pomôcť a vieme aj, čo by mu pomohlo, je čas pozrieť sa na to, aké následky môže mať konkrétna pomoc pre mňa samého. Chceme druhému pomôcť týmto konkrétnym spôsobom? Chceme pre neho urobiť túto konkrétnu vec? Chceme sa s ním podeliť o niečo, čo je moje, investovať do neho svoj čas, energiu, prostriedky? Aké to potom bude pre mňa? Bude to pre mňa v poriadku, alebo ma to zataží a vyčerpá? Je možné, že druhému pomôžem a seba pritom nejakým spôsobom zraním? Som pripravený na to, že pomoc

druhému ma bude niečo stáť? Chcem túto cenu zaplatiť?

● ● ● Existuje množstvo situácií, kedy ľudia pomáhajú druhým, a táto pomoc ich samotných niečo stojí. Mnohokrát ich stojí veľa. Pokiaľ si je človek vedomý, akú cenu sám zaplatí za to, že druhému pomôže, a je pripravený túto cenu zaplatiť, je to v poriadku.

Očakávam niečo za pomoc?

● ● ● Predpokladajme teda, že vieme, prečo chceme niekomu pomôcť a naša motivácia je pre nás v poriadku. Tiež sme rozpoznali, čo by druhý človek od nás potreboval ako by sme mu mohli pomôcť. Chceme mu dať to, čo mu dať môžeme, a čo by mohol potrebovať. Uvedomujeme si, že naša pomoc bude nás samotných niečo stáť, a sme pripravení pomôcť aj za túto cenu. Je opäť rozumné pozrieť sa na vlastné dôvody, pre ktoré sme ochotní pomáhať, aj keď nás to bude niečo stáť. Ak niekomu pomôžem, pretože mu z konkrétneho dôvodu pomôcť chcem, viem, čo by mu pomohlo, a viem, čo ma táto pomoc bude stáť, je tu ešte otázka či za svoju pomoc niečo očakávam. Vďačnosť? Ocenenie či odvdv? Reciprocitu, resp. návratnosť poskytnutej pomoci až ju ja budem potrebovať? Uvedomujem si, že to nemusím dostať? A som pripravený pomôcť aj keď za svoju pomoc možno nedostanem to, čo by som očakával?

● ● ● Je v poriadku, keď pomáhanie prinesie niečo nielen tomu, kto pomoc potrebuje, ale aj tomu, kto pomáha. Treba však vnímať aj to, čo dobré moja pomoc druhému priniesla, a tiež, či nebola kontraproduktívna alebo niekomu neškodila. Keď ľudia nie sú nútení robiť všetko čo môžu, aby si pomohli, naučia sa neustále hľadať zdroje, odpovede a riešenia mimo seba. Začnú sa cítiť slabí, neužitoční, neschopní a v núdzi. Sú závislí na pomoci svojho okolia. Čím viac sa takými cítia byť, tým viac sa dostávajú do situácií, ktoré im ich pocit potvrdzujú. Samozrejme, že je mnoho ľudí, ktorí sú v niečom (príp. vo viacerých oblastiach) slabší alebo zraniteľnejší ako ostatní. Účinná pomoc však človeku umožní rozvinúť svoj maximálny potenciál. Pomôže mu, aby „mohol“ niečo, čo sa mu predtým nedarilo, aby získal „moc“ niečo urobiť. Pomoc, ktorá človeka „robí neschopným“, a činí ho závislejším od okolia než je nutné, nie je dobrou pomocou. Pomôcť niekomu, aby sám (viac) „mohol“, je tá najlepšia pomoc, akú môžeme poskytnúť.

Unesiem dvojitú záťaž?

● ● ● Je dôležité si uvedomiť, že keď chcem niekomu pomôcť, keď mu chcem „podať pomocnú ruku“, nestačí len vedieť, ako mu mám tú ruku podať, ani že mám ochotu mu ju podať. Rovnako dôležité je, aby človek v núdzi dokázal odo mňa „pomocnú ruku“ prijať. Pre úspech celej akcie tiež potrebujem stáť nohami pevne na zemi, prípadne sa mať čoho chytiť druhou rukou. Čiže musím mať dostatočné zdroje a rezervy, aby som uniesol svoje starosti a ťažkosti a „záťaž“ zo situácie druhého človeka. Napríklad ak sa niekto dlhodobo stará o chorého člena rodiny, potrebuje mať dostatok možností k vlastnému

oddychu a načerpaniu nových síl.

● ● ● Ak sa sám nemám dobre a budem pomáhať niekomu ďalšiemu, moja pomoc bude málo účinná a pravdepodobne mi ublíži. Možno mi na chvíľu pomôže zabudnúť na vlastné trápenie, spoľahlivo však prinesie aj to, že riešenie mojej vlastnej situácie zostane v úzadí. Je to ako keby človek, ktorý má silnú chrípku išiel napr. pomáhať kamarátovi so sťahovaním nábytku. Možno by mal dobrý pocit z toho, že pomoc kamarátovi neodmietol, a možno by na chvíľu aj zabudol na to, že ho bolí celé telo. Pravdepodobne by však nebol natoľko nápomocný ako keby bol zdravý, a možno by mu niečo aj spadlo na zem a rozbilo sa. Chrípka by mu celkom určite neustúpila a jeho vlastný stav by sa zhoršil.

Až za hranice svojich síl?

● ● ● Pomoc poskytovaná za hranice vlastných možností môže byť často kontraproduktívna, pretože prijímateľ pomoci môže vycítiť, že nás zatažuje, nemusí dostať takú kvalitnú pomoc, ako by mohol a celá situácia môže uškodiť nášmu vzájomnému vzťahu. Skúsme si predstaviť, že niekto, kto nám je blízky, má problém v práci alebo v rodine. Napríklad, že blízku kamarátku opustil partner a chcela by, aby sme sa večer stretli, pretože nechce byť sama doma. My sme však veľmi vyčerpaní z práce a už niekoľko dní si prajeme večer len tak ležať v posteli s knižkou a oddychovať. Ak sa s kamarátkou v ten večer stretneme, aj keď sa nám nebude chcieť, môže sa stať, že celá situácia nás veľmi vyčerpá. Navyše, kamarátke nemusíme byť schopní poskytnúť takú útechu a podporu ako obvyčajne, pretože na to nebudeme mať energiu. Môže tiež vycítiť, že sme „duchom niekde inde“ a najradšej by sme už išli domov. Celá situácia negatívne poznačí náš vzťah, pretože kamarátka môže nadobudnúť pocit, že jej trápenie nás nezaujíma, alebo my nadobudneme pocit, že nás jej trápenie zatažuje. Blízky a pevný priateľský vzťah samozrejme čas od času „unesie“ aj takéto situácie. Ak sa však v akomkoľvek vzťahu často vyskytujú situácie, v ktorých jeden alebo druhý človek prekračuje svoje hranice (alebo si ich necháva prekračovať), prestávať byť takýto vzťah pre jedného (príp. pre oboch) uspokojivý. Čiže aj v pomáhaní, tak ako v akejkoľvek inej činnosti, platí, že nie je dobré prekračovať vlastné hranice, ani hranice druhého človeka. ■

„Daj človeku rybu a nakrmiš ho na jeden deň. Nauč ho ryby chytať a nakrmiš ho na celý život.“

čínske príslovie

Help