

**Marek Liciński**  
**Towarzystwo Psychoprofilaktyczne**

## **PRZEMOC W POMOCY**

### **Problemy**

Ludzie, którym staram się pomagać są zwykle biedni, społecznie bierni, z reguły bezrobotni, bez wykształcenia, kwalifikacji zawodowych i wielu umiejętności życiowych. Mieszkają w zdewastowanych mieszkaniach, nie pracują, nie płacą czynszu, żyją z zasiłków, pokątnego handlu, drobnych kradzieży. Żyją z godziny na godzinę, uciekając przed wierzycielami, zadłużeni, eksmitowani, uzależnieni, schorowani. Żyją skłóceniami ze sobą, często rozwiedzeni, w konflikcie z sąsiadami, z administracją, służbami. Nie znają swoich praw, nie potrafią ich bronić, czują się nie w porządku, nie wierzą w swoje racje. Mają złe doświadczenia z ludźmi, nie ufają innym, często traktowani są z pogardą i lekceważeniem. Mając wiele problemów wobec których czują się bezradni, nie widząc dla siebie żadnych perspektyw nie zajmują się wychowaniem swoich dzieci.

Dzieci te są zostawione same sobie, chowają się na ulicy, wśród podobnych do siebie i radzą sobie jak potrafią najlepiej. Mają głębokie problemy emocjonalne, znaczne deficyty rozwojowe, skrajnie ubogie dziedzictwo kulturowe, cywilizacyjne, intelektualne. Nie mając stabilnej sytuacji i oparcia w dorosłych żyją w stałym napięciu walcząc o przetrwanie. Brak poczucia bezpieczeństwa uniemożliwia koncentrację uwagi i korzystanie z doświadczeń. Brak troski i akceptacji rodziców powoduje, że nie wierzą w siebie i czują się gorsze od innych. Konflikty, przemoc, manipulacje i rozgrywki dorosłych uczą dzieci nieufności. Nie chodzą do przedszkola gdzie mogłyby nadrobić deficyty edukacyjne, społeczne i emocjonalne. Kiedy idą do szkoły mają bardzo ubogie słownictwo, nie umieją czytać, pisać ani liczyć. Nie rozumieją wielu słów używanych przez nauczycieli i rówieśników, nie znają wielu urządzeń, niewiele wiedzą o świecie. W szkołach stykają się z dziećmi z lepiej funkcjonujących rodzin, co uwypukla ich ubóstwo materialne, społeczne i kulturowe. Często dzieci z marginesu są w szkole dyskryminowane i lekceważone. Szybko zauważają, że nie mają w szkole żadnych szans i zaczynają jej unikać. Brak zrozumienia, pomocy i wsparcia w tym momencie wywołuje u dziecka poczucie krzywdy i szybkie osuwanie się w zachowania destrukcyjne. Wiele z nich w wieku 10-15 lat trafia do placówek opiekuńczych i resocjalizacyjnych, skąd po kilku latach wracają jako przestępcy i alkoholicy, kontynuując tradycję rodzinną. Głównym powodem ich degradacji jest brak poczucia wartości i sprawczości, nieufność wobec innych, brak jakichkolwiek realnych perspektyw życiowych, brak konstruktywnych wzorców skutecznego działania, za to wiele wzorców destruktywnych (bierność, kłamstwo, uzależnienia, przemoc, przestępczość itp.).

### **Pomoc**

Pomagam komuś i w czymś. Pomagam komuś tylko wtedy gdy robię to co on chce. Nie jestem gotów pomagać we wszystkim. Tylko w tym co uważam za autentyczne, za realne, za skuteczne oraz co nie narusza moich fundamentalnych wartości. Pomagam w czymś tylko wtedy gdy wspieram coś co ktoś już robi. Choćby nieudolnie. Jeżeli robię to co ktoś chce ale sam tego nie robi, to mu nie pomagam. To go wyręczam, czyli demoralizuję. Moja pomoc to podążanie za kimś i selektywne wspieranie jego dążeń. Do tego co wydaje mi się szczerze i konstruktywne dokładam swoje zaangażowanie i umiejętności. To co wydaje mi się nieszczerze i destrukcyjne pomijam. Mogę to ocenić o tyle o ile potrafię zrozumieć tego komu pomagam od jego strony, o ile potrafię spojrzeć na świat jego oczami. A to jest najtrudniejsze i nie zawsze się udaje. Kiedy selektywnie wspieram czyjeś działania starając się zrozumieć jego perspektywę wtedy nie naruszam jego suwerenności. To on sam decyduje o swoim życiu a ja mu tylko służę w sprawach z którymi sobie sam nie radzi. Kiedy ten komu pomagam czuje, że go dobrze rozumiem i jestem po jego stronie, z reguły chętnie korzysta z mojej pomocy. Jeżeli nie, stawia tylko opór i zwykle nic z tej pomocy nie wychodzi. Pomagając staram się nie tylko podążać za kimś ale też pomagać najmniej ile trzeba, aby tylko sobie poradził. Tylko wtedy unikam wyręczania, a więc osłabiania go i ułatwiam mu odbudowę wiary w siebie. Może czasem trzeba ograniczać czyjąś suwerenność (np. w obronie kogoś innego) ale to chyba wtedy nie jest pomoc.

## Pogarda

Pomoc jak większość lekarstw ma swoją ciemną stronę. Pomoc upokarza, uzależnia, osłabia, demoralizuje. Upraszcza dobry, silny, mądry pomaga gorszemu, słabszemu, głupszemu. Osoba korzystająca z pomocy jest często bezradna wobec przygniatających ją problemów. Nie widzi wyjścia ze swojej sytuacji. Dlatego poszukuje pomocy i pomimo obaw nie jest w stanie jej odrzucić. Z jednej strony szuka ulgi i nadziei na przyszłość, z drugiej czuje się upokorzona, że musi korzystać z cudzej łaski. Korzystając z pomocy musi przyznać, że sama sobie nie radzi. Jest to szczególnie dotkliwe, gdy w ogóle czuje się niewiele warta, nie wierzy w swoje siły, nie wierzy w bezinteresowną życzliwość, nie ufa innym. Nie widzi też możliwości rewanżu, czyli szansy na wyrównanie rachunków. Czując się gorsza i jednocześnie zależna łatwo przypisuje pomagającemu pychę i arogancję. **To rodzi w niej opór i bunt.** Prowokuje do konfrontacji. Nawet jeżeli korzystający z pomocy nie może jej wprost odmówić, czuje się upokarzany więc sabotuje i pozoruje „współpracę”. Ratuje twarz i resztki poczucia godności odwracając sytuację i traktując pomoc jako należne mu świadczenie. Wtedy nie czuje się zobowiązany do wdzięczności, do uległości, do podporządkowania się. Wtedy może wybrzydzać, żądać więcej, targować się, zachowywać się jak wybredny klient, który za należne mu pieniądze oczekuje odpowiednich usług. Pomagający nie robi mu łaski. Jest do tego zobowiązany. W końcu od tego jest i za to mu płacą. Temu tak naprawdę służą „roszczenia”.

Kiedy pomagając upokarzam, kiedy, choćby nieświadomie, okazuję pogardę?. **Gdy czuję się lepszy od tego komu pomagam.** Gdy zapominam, że sam wiele zawdzięczam bezinteresownej pomocy. Choćby wtedy gdy byłem dzieckiem. Gdy nie respektuję jego autonomii, wartości i suwerennych wyborów. Wyborów do których ma pełne prawo, za które jest odpowiedzialny i których konsekwencje to on ponosi. Kiedy osądzam go z pozycji własnych wartości i standardów zapominając, że to tylko moje osobiste upodobania. Gdy sam przyznaję sobie prawo do kierowania jego życiem. Gdy traktuję go przedmiotowo diagnozując, oddziałując, kształtując, wzmacniając. Kiedy wykorzystując swoją przewagę narzucam mu swoją wolę i stawiam warunki. Kiedy jego słabością i zagubieniem usprawiedliwiam moją dominację, indoktrynację, uzależnianie. Wtedy oczywiście czuję się lepszy, silny, ważny, potrzebny, szlachetny. Wtedy na pewno zaspokajam swoje ambicje i karmię swoją próżność. Ale czy aby na pewno pomagam? Komu i w czym?

## Arbitralność

Wielu z nas ma kuszące przekonanie, że wie jak powinien wyglądać świat i jak powinni postępować inni ludzie. Niestety jakoś ci inni tego nie rozumieją i najwyraźniej nie doceniają. Większość z nas woli realizować własne wizje niż podporządkować się cudzym. Podobnie jest z pomaganiem. Zazdroszczę ludziom, którzy wyobrażają sobie, że pomoc polega na mówieniu innym co mają robić. Nie ukrywam, że też bym tak chciał, ale mnie się nikt nie słucha. Muszę więc szukać innych sposobów pomagania.

Wydaje mi się, że podstawowym deficytem osób nie radzących sobie z problemami życiowymi jest ich brak wiary w siebie i swoje możliwości. Jeśli tak jest, to istotą pomocy winna być odbudowa ich poczucia wartości i sprawczości. To dopiero umożliwia im większą aktywność, zaangażowanie czy odpowiedzialność. Jeżeli przekonają się, że mogą mieć znaczny wpływ na swoje życie. Że mogą stopniowo układać je zgodnie z własnymi potrzebami i aspiracjami. Że mogą żyć po swojemu korygując swoje postępowanie na podstawie przeżytych doświadczeń, także niepowodzeń.

Jeżeli nie staram się kogoś poznać i zrozumieć, tylko go oceniam i pouczam. Jeżeli wydaje mi się, że **wiem lepiej co jest dla niego dobre**, co powinien zrobić, to w istocie go lekceważę. Jeżeli forsuję swoje rozwiązania i ignoruję to co ktoś chce, traktuję go przedmiotowo. Jeżeli łatwo oceniam i feruję wyroki kto w konfliktach i wojnach domowych jest winny, kto jest sprawcą a kto ofiarą, to zwykle kieruję się swoimi uprzedzeniami i stereotypami. To nie pomoc, to narzucanie własnych racji. Wtedy osobie, której pomagam nie ułatwiam zrozumienia problemu i znalezienia wyjścia. Trudno jej uwierzyć w swoje możliwości. Pogłębiam jej przekonanie, że nic nie potrafi i nie ma na nic wpływu. **Rodzi to w niej opór i bierność.** Zniechęca do angażowania się w poszukiwanie rozwiązań i do odpowiedzialności za ich realizację. Jeżeli wiem lepiej co trzeba robić to mogę to robić sam. Oczywiście zaangażowanie pomagającego w realizację własnych pomysłów jest często dla potrzebującego pomocy doraźnie wygodne. Pozwala korzystać z pomocy bez ponoszenia ryzyka i własnych kosztów ale niczego nie uczy. Arbitralne oceny, narzucanie własnej woli, wyręczanie prowadzi do rezygnacji, bierności i demoralizuje.

Jeżeli nie respektuję suwerenności tego komu mam pomagać, jeżeli daję sobie prawo do decydowania o jego życiu, jeżeli arbitralnie narzucam swoje rozwiązania zaspokajam tylko swoje potrzeby jego kosztem. Dzięki temu czuję się kompetentny, mądrzejszy, silniejszy, lepszy, niezastąpiony. Dzięki temu mogę myśleć, że naprawiam i ulepszam świat, że ratuję innych ludzi, którzy powinni to doceniać i być mi wdzięczni. Jeżeli to się nie udaje to tylko dlatego, że z niezrozumiałych względów nie chcą korzystać z moich zbawiennych wskazówek. Zadowolenie z siebie przesłania mi rzeczywiste skutki narzucania własnej woli, nawet w najlepszej wierze. Nie dostrzegam, że podopieczny nie mogąc robić tego na czym mu zależy po swoim rezygnuje, wycofuje się, traci wiarę w swoje możliwości i zadawała się doraźnymi korzyściami z tego co mu oferuję. Rezygnując z życia po swoim uzależnia się od pomocy z zewnątrz.

## Manipulacja

Manipuluję kiedy działam wobec kogoś niejawnie. Kiedy wprowadzam go błąd lub ukrywam swoje prawdziwe intencje. Szczególnie gdy jednocześnie oferuję mu pomoc czyli wsparcie dla jego dążeń. Kiedy staram się zdobyć jego zaufanie i deklaruję lojalność i dyskrecję. Kiedy udaje mi się osłabić jego czujność i nieufność. Kiedy może się spodziewać, że go rozumiem i jestem po jego stronie. Manipuluję, gdy nie informuję go jasno o jego prawach oraz moich wobec niego zobowiązaniach. Gdy za jego plecami „spiskuję” uzgadniając z pracownikami innych służb niejawną strategię nakłonienia go do czegoś na co nie jest gotów. Gdy narzucam mu kontrakt socjalny, który jest jednostronny i w istocie zawiera arbitralnie postawione warunki udzielenia mu pomocy. Który stawia go pod ścianą i zmusza do spełnienia wymagań, których on często nie rozumie i nie akceptuje. Manipuluję, gdy przedstawiam mu jednostronne korzyści z proponowanych rozwiązań nie ujawniając ich rzeczywistych kosztów. Gdy próbuję kupić go pochlebstwami czy odwołując się do jego ambicji lub nacisnąć zawstydzając i wzbudzając poczucie winy Manipuluję gdy wchodzę w koalicję z jednym członkami rodziny przeciw drugim. Gdy ujawniam im informacje uzyskane w zaufaniu od innych. Manipuluję zawsze wtedy gdy nie działam wprost, gdy zatajam swoje prawdziwe intencje, gdy nie zachowuję dyskrecji, gdy udzielam nieprawdziwych informacji lub dokonuję tendencyjnych ocen.

Często usprawiedliwiam to dobrem podopiecznego, tym że nie rozumie lub źle interpretuje swoją sytuację. Chcę „na skróty” przeforsować rozwiązania które uważam za dobre, nie dbając o to by go do nich przekonać. Często moje manipulacje wynikają z tendencyjnych lub stereotypowych ocen. Gdy nie dokładam należytej staranności by zrozumieć racje każdego z członków rodziny. Ulegam też pokusie uszczęśliwiania ludzi na siłę według swoich gustów. Zwykle kończy się to oporem i utratą zaufania.

Osoby korzystające z mojej pomocy to zwykle ludzie zamknięci i nieufni. Mają wiele negatywnych doświadczeń z kontaktów z innymi ludźmi. Są bardzo wyczuleni na wszelkie manipulacje i przedmiotowe traktowanie. Budzi to w nich nieufność i prowokuje do rozgrywki i instrumentalnego traktowania pomagającego. Nie ufają nikomu i są przekonani, że nikt ich nie rozumie i że wszyscy są przeciw nim. To powoduje, że się izolują, że utrzymują wiele pozorów, że trudno im korzystać z pomocy która wymaga zaufania i szczerości. Jeśli zaufają i się zawiodą, pogłębia to tylko ich nieufność i utrwala przekonanie, że działając wprost i „po dobremu” nic się nie uzyska. Że możesz wyjść na swoje tylko jeżeli jesteś silny, bezwzględny, cwany i traktujesz innych instrumentalnie.

## Podsumowanie

Ludzie nie radzący sobie z podstawowymi problemami życiowymi to zwykle osoby, które czują się gorsze od innych, które nie wierzą w swoje możliwości i które nie ufają innym. To przekonanie wydaje się być główną przyczyną ich niepowodzeń i bierności. **Okazywanie im pogardy, arbitralne postępowanie oraz manipulowanie nimi** pogłębia tylko te ich problemy, **rodzi opór i bunt, utrwala bierność i apatię, prowokuje rozgrywki**. Okazuję pogardę gdy traktuję kogoś jako gorszego od siebie. Postępuję z kimś arbitralnie gdy wiem lepiej co jest dla niego dobre. Manipuluję nim gdy niejawnie robię coś wobec niego wbrew jego woli. Realna pomoc w przezwyciężeniu problemów wymaga od pomagającego szacunku, partnerstwa, respektowania podmiotowości i suwerenności klienta oraz szczerości i otwartości w kontakcie z nim.