

## Jak pomagać nie poniżając?

Mając świadomość, komu pomagamy, musimy wystrzegać się pokusy narzucania swoich racji i rozwiązań. Warunkiem niezbędnym skutecznej pomocy jest „wejście w buty osoby, której pomagamy”. Musimy mieć świadomość, że my tylko pomagamy. Nie możemy naruszać suwerenności danej osoby, to ona ostatecznie decyduje o swoim życiu. Nasza postawa powinna wynikać z zasady pomocniczości – powinniśmy „pomagać do samopomocy”.

Pomoc, nawet w najlepszych intencjach, w pewien sposób upokarza, poniża – mówi się: „na łasce pańskiej”, „na garnuszku gminy”. Już w założeniu opiera się na relacji: dobry, silny i mądry pomaga słabszemu, gorszemu, głupszemu. Sam fakt, że ktoś jest bezradny, nie potrafi sam rozwiązać swoich problemów, szuka pomocy i „musi korzystać z czyjejs łaski”, jest dla potrzebującego upokorzeniem. Osoba korzystająca z pomocy musi przyznać – sama przed sobą, że sobie nie radzi. To powoduje dyskomfort i poczucie niewielkiej wartości, utraty wiary we własne siły. Jednocześnie osoba taka nie ufa innym i ich bezinteresowności w niesieniu pomocy. Czuje się gorsza i jednocześnie zależna od „pomagacza”, któremu łatwo przypisuje negatywne cechy: arogancję, pychę i pogardę. Osoby, którym pomagamy, są bardzo drażliwe, często buntują się i stawiają opór pomagającym.

Stąd bardzo ważna jest nasza postawa. Czy pomagając nawet nieświadomie nie poniżamy i nie okazujemy pogardy tym, którym pomagamy? Czy nie czujemy się lepsi od tych, którym pomagamy? Czy nie osądzamy

ich według naszych kryteriów i wartości? Poniżeniem dla osoby, której pomagamy, może okazać się nasza dominacja, świadomość, że jesteśmy lepsi, silniejsi, szlachetni, mądrzejsi, musimy zatem uważać, by nie zdominować relacji, nie narzucać swojej woli i warunków.

O relacjach między potrzebującym pomocy i pomagającym w kontekście pojęcia pogardy mówił Marek Liciński z Federacji na rzecz Reintegracji Społecznej. O upokorzeniu jako bolesnym doświadczeniu osoby potrzebującej pomocy krótki esej wygłosiła prof. Elżbieta Rośńska.

### O arbitralności w pomocy

Bardzo często, głównie początkujący pracownicy socjalni angażujący się w pomaganie innym popełniają podstawowy błąd, przyjmując za punkt wyjścia własną perspektywę widzenia i rozumienia problemu: „Ja, pracownik socjalny, wiem lepiej jak ma wyglądać świat i jak powinno się postąpić w danej sytuacji – mam stosowną wiedzę i świadomość tego, jak być powinno. Czasem, nie czekając na uaktywnienie się podopiecznego, sam mogę coś zrobić lepiej i szybciej, a przynajmniej mu pokażę jak być powinno”. To postawa wynikająca często z przekonania, że swoją aktywnością i przykładem mogę zainspirować i porwać do działania innych. Na postawę tę wpływa także dysonans pomiędzy dużą wiedzą teoretyczną a brakiem stosownego doświadczenia.

Jeżeli nie staram się poznać kogoś i zrozumieć, to tylko go oceniam i pouczam. Jeżeli wiem lepiej, co dla niego jest dobre i co powinien zrobić, to w istocie go lekceważę i traktuję przedmiotowo. Jeżeli do kon-

kretnych problemów i konfliktów przykładam miarę swoich sądów i ocen, to kieruję się swoimi poglądami i stereotypami, czasem uprzedzeniami. Jeżeli przychodzę z gotowym pomysłem i propozycją rozwiązania problemu lub propozycją działania, to nie pomagam, a narzucam swoje racje.

Takie arbitralne podejście zamiast pomóc rodzi opór i bierność. Zniechęca do własnego działania – wszak pomagający i tak „narzuci” rozwiązanie. Nadmierna aktywność pomagającego jest w krótkiej perspektywie wygodna dla korzystającego z pomocy, jednak niczego go nie uczy, może poza umiejętnośćią manipulacji.

Arbitralne ocenianie, narzucanie swojej woli i propozycji rozwiązań prowadzi w perspektywie do bierności i demoralizuje. Arbitralna postawa wobec wymagającego pomocy wynika często z potrzeby zaspokojenia swojej próżności i dobrego samopoczucia – „mam dzięki temu przekonanie, że jestem niezastąpiony, ratuję i pomagam innym, a porażki wynikają z tego, że ci inni nie chcą korzystać z moich dobrych rad i pomysłów”. To brak profesjonalizmu i dystansu do samego siebie u osoby zawodowo zajmującej się pomaganiem innym.

Refleksjami na temat jak pomagać, by nie zastępować, a towarzyszyć, czyli o tendencji do arbitralności w pomaganiu dzielili się z uczestnikami konferencji Marek Liciński oraz Edward Orpik z Towarzystwa na rzecz Reintegracji Społecznej.

### O manipulacji

Manipulacja w pomaganiu innym to ukrywanie prawdziwych intencji swojego działania oraz nieinformowanie osoby, której