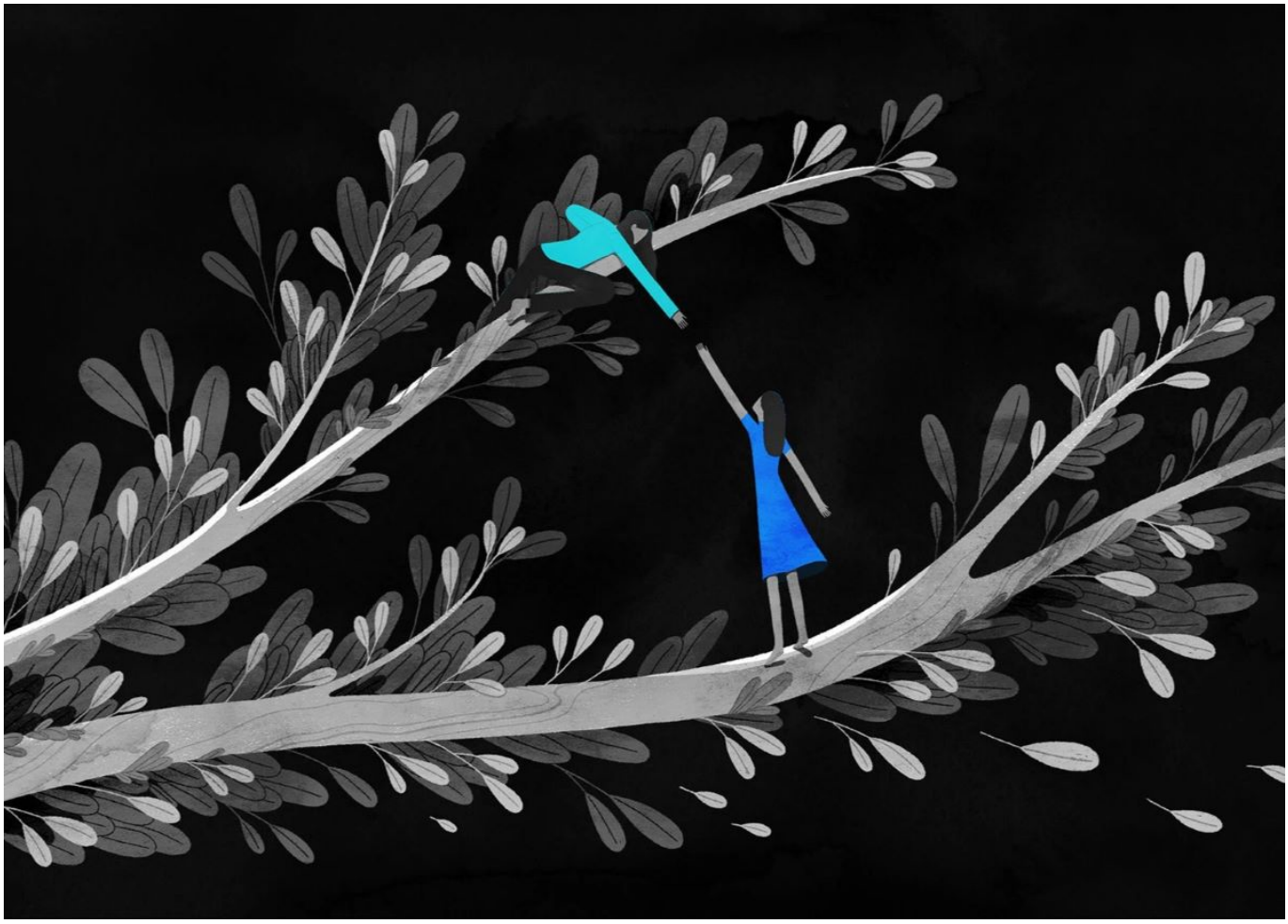
№ 127: ЯК ДОПОМАГАТИ

# Допомога, ґрунтована на повазі

ГАЛИНА КАЧУР

30 ВЕРЕСНЯ 2025

Надавати допомогу й отримувати її — важливі вміння дорослої людини. Упродовж життя ми не раз опиняємося в обох ситуаціях, та, на жаль, іноді зрештою чуємо: «Краще не просив би / не допомагав би». Звісно, зовсім уникнути прикростей нікому не вдасться, але багатьом із них можна запобігти, керуючись у поведінці повагою як до інших, так і до себе.



Maggie Chiang

Надаючи допомогу іншій людині, необхідно зважати на її гідність, діяти з повагою до неї. На жаль, часом це нам не вдається — і зараз я маю на увазі не ті випадки, коли людину у вразливому чи й катастрофічному становищі принижують зумисне, наприклад, вказуючи на її недостатню вдячність чи вдаючись до звинувачень постраждалого. Мені йдеться про щире прагнення допомогти, у якому ми, втім, теж можемо діяти бездумно, забуваючи, що поруч із нами — окрема особа з власними цінностями, прагненнями й потребами. Наприклад, беремося за місію допомоги з поблажливістю чи з певним роздратуванням (часто водночас), не ставлячи запитань і не лишаючи вибору.

## Як не треба?

Безумовно, наші наміри добрі (принаймні частково), адже людина нам небайдужа. Цілком імовірно також, що ми маємо ресурси для надання допомоги: вільний час, краще матеріальне становище, необхідні зв'язки чи навички. Може, певний спосіб допомоги — це частина наших професійних обов'язків або свідомо обране волонтерство. Тобто ми озброєні й готові підтримати. А проте навіть найкращі наші пориви часом підважує те, що ми починаємо поводитися з тими, кому допомагаємо, ніби з малими безпорадними дітьми. І тоді зрештою можемо відчути роздратування, що людина «сіла на шию, ще і ноги звісила»: раз по раз звертається по допомогу, вимагає постійної опіки, нехтує порадами чи звертається із тими самими проблемами знову і знову.

Як не призвести до такої прикрої ситуації (або ж не дати осідлати свою шию тим, хто це якраз і має на меті)?

Перш за все, беручись за допомогу іншому, варто щиро відповісти собі, чи не вважаємо ми, що:
- точно краще знаємо, що цій людині потрібно;
- упевнені, що сама вона з цим не дасть собі ради.

Ствердна відповідь найчастіше означатиме, що ми беремося розв'язувати чужу проблему, навіть не переконавшись, що для людини це взагалі проблема (або зі щирим переконанням, що особа просто не розуміє своєї біди). Скажімо, даруємо «книжку, яка тобі точно допоможе», влаштовуємо побачення «самотнім» друзям, наполегливо ділимося з другом контактами хорошого косметолога, психолога, лікаря абощо, не запитуючи, чи непокоять людину клопоти зі шкірою (стосунками, вагою, дітьми, чим завгодно), — або, ще гірше, переконуючи, що проблема таки є.

Усі ці дії ґрунтуються на певній неповазі до об’єкта наших благодіянь. Так, саме об’єкта, адже якщо ми знаємо, як для іншої людини краще, і безапеляційно це втілюємо, наші дії не для іншого, вони над іншим. І всі ці дії спираються на потаємні (чи й не дуже) переконання в недолугості людини, якій ми допомагаємо, та непохитній вірі у власну стелепність.

## Як треба?

То який вигляд має допомога, ґрунтована на повазі?

Важливо, щоб вона залишала простір на сумніви у слушності наших дій. Адже зазвичай ми не знаємо усього ні про людину, ні про її ситуацію. Без усвідомлення цих лакун годі сподіватися не лише на людяність, а й на ефективність підтримки. Та й поки людина, що потребує допомоги, перебуває при свідомості, вона точно здатна собі зарадити — можливо, не повною мірою (тому допомога й потрібна), але все-таки.

Отже, підтримка має починатися з питань про те, чи людина справді потребує допомоги та якої саме. Або з пропозиції: мовляв, у мене є інформація чи контакти спеціаліста, я можу зробити, дати, позичити тобі щось, якщо потрібно.

Саме отримувач допомоги відповідає за встановлення її меж. Людина мусить сама вирішити, чи потребує допомоги, чи хоче отримати її від вас і чи в той спосіб, який ви пропонуєте. Може, вона має власні ресурси чи інше джерело допомоги; може, ви не маєте того, що їй потрібне, чи ваших ресурсів недостатньо — тоді вона звернеться не до вас чи не лише до вас. Звісно, у нас так не заведено: спроби встановити межі допомоги, яку тобі надають, іноді викликають обурення, звинувачення в чорній невдячності чи «вередливості». Та коли ми кажемо чи показуємо своїми діями: «Бери, що дають»; «Диви яке, ще й перебирає», — то робимо перші кроки до позбавлення людини відповідальності за її власний добробут, а отже — суб’єктності, гідності.

Звісно, трапляються ситуації, коли людина без допомоги не впорається, але й попрохати не може — наприклад, тоне чи знепритомніла. У такому випадку вибір, чи допомогти і як саме, лежить цілковито на нашій совісті, чи то пак відповідальності. Утім, у такій ситуації нам можуть не подякувати (або подякувати не так палко, як ми очікували) — і це цілковито нормально.

Коли людина просить про те, що їй справді потрібне, може виявитися, що ми цього не маємо — чи принаймні не в повному обсязі. І це теж зовсім нормально, нехай і часом неприємно. Про

те, що ви не маєте потрібного, можна і варто сказати прямо: «Із того, чого тобі треба, я лише оце й оце»; «У мене немає того, про що ти просиш, але є дещо інше, тобі не треба?» Так само нормально сказати: «На жаль, я не можу дати / не маю того, що тобі потрібно». Бо якщо навіть чудотворці були обмежені певною сферою чудодіяння, то природно, що й ви часом не зможете задовольнити всіх потреб іншої людини.

Так само цілком нормально хотіти вдячності чи винагороди за свою допомогу — й озвучувати це прагнення. Якщо ваша допомога — як фахівця чи як друга — має певні умови, буде чесно їх висловити, перш ніж почати допомагати. На жаль, поруч зі стереотипами про те, що допомогою не можна «перебирати», існують також погляди, що допомога мусить бути надана безкорисливо, інакше вона «несправжня». Вони поширюються навіть на професії, що прямо побудовані на допомозі іншим. Я безліч разів чула думку, що психолог має соромитися брати гроші за свою роботу, адже це допомога іншим. Ще суворіші в нас очікування до жертовності волонтерів і працівників громадських організацій: для них достатньою винагородою має бути усвідомлення своєї корисності. Ідеями провини й обов'язку часто маніпулюють і роботодавці: «Я думав, ви тут для того, щоб допомагати людям», — можна почути у відповідь на питання справедливої оплати праці чи дотримання прийнятних умов роботи, наприклад, у лікарні чи школі. До чого все це призводить, можна легко зрозуміти зі статистики вигорання людей, залучених у ці сфери.

Та попри ризики непорозумінь, й усвідомлювати, й озвучувати ціну своєї допомоги таки варто — і то прозоро. Ви можете хотіти взаємних послуг, публічного визнання чи особистої вдячності. Так само варто щиро сказати, чого за свою допомогу ви не потребуєте. Своєю чергою, людина може вирішити, що ваші умови їй не пасують чи що вона не може їх задовольнити — так теж трапляється. У неекстремальних умовах така комунікація важлива для збереження як гідності, так і стосунків. Без прозорого озвучення (і подальшого дотримання) меж і умов допомоги з обох сторін існує значний ризик відчути себе використаним, обманутим чи зневаженим. Це зіпсує стосунки так само певно, як і непорозуміння, що виникатимуть із непроговорених очікувань.

ГАЛИНА КАЧУР 30 ВЕРЕСНЯ 2025

**Warning**: count(): Parameter must be an array or an object that implements Countable in **/home/kairosbo/verbum.com.ua/www/wp-includes/post-template.php** on line **284**