Когда помощь вредит?

В человеческой природе заложено желание помогать и заботиться о тех, кого любишь. Однако часто черта между «помочь» и «сделать вместо» едва различима. Второе неизменно приводит к отрицательному результату. Часто люди переходят эту черту, сами того не понимая. «Я же только хотел помочь», - сокрушаются они, не осознавая, что они не помогали, а делали вместо своего ребенка, супруга или другого родственника. Такое положение вещей неизменно ведет к отрицательному результату, будь то эгоистичное поведение или безответственность.

Данное поведение наиболее присуще родителям. Они могут выбрать оставаться пассивными наблюдателями или только усугублять проблему, стараясь сделать все за ребенка. Но попытки оградить ребенка от любой проблемной ситуации обычно заканчиваются еще большей проблемой.

Где же проходит граница между поддержкой и попытками «сделать как лучше»? Помощь предполагает, что один человек делает за другого то, что он сам не может сделать, или способствует ему в достижении контроля над самим собой или собственным поведением. Ситуация, когда один человек делает что-то за другого, приводит к тому, что у последнего нет возможности столкнуться с естественными последствиями собственных действий или бездействия. Именно отсутствие работы с последствиями создает впечатление, что плохое поведение может быть приемлемым.

Например, родитель, позволяющий ребенку прогулять школу только потому, что тот не сделал задание, демонстрирует попустительство, запускающее в ребенке безответственность. Жена, принимающая похмелье мужа за болезнь, способствует алкогольной зависимости своего мужа, запуская в нем эгоистичное поведение. И мать, и жена из вышеприведенных примеров уверены, что они проявляют поддержку и заботу, демонстрируя принятие, но на деле они только ухудшают и без того проблемное поведение.

Любители «причинять добро» часто пытаются решить все проблемы, которые встречаются на пути их близкого человека. Решение проблем близких людей позволяет помогающему чувствовать, что он делает что-то хорошее для тех, кто ему небезразличен. Однако на деле они только вредят им, создавая негативную динамику в их взаимоотношениях. Человек, не привыкший быть ответственным и независимым, всегда будет нуждаться в ком-то, кто знает, как правильно и обязательно сделает это правильно вместо него. Так выражается зависимое поведение. Помогающий берет на себя не свою ответственность и может презирать за это того, кому необходимо помогать. Однако это вовсе не означает, что помощь прекратится.

Попробуйте задать себе следующие вопросы, чтобы понять, действительно ли ваша помощь будет полезна: Вам приходится извиняться за кого-то другого? («Она собиралась прийти, но у нее столько дел…»). Вам приходится отодвигать собственные потребности на второй план, потому что кому-то другому необходимо ваше внимание? Это нормально,

если вы заботитесь о младенце, но во всех остальных случаях подобная ситуация вряд ли может считаться здоровой. Вы чувствуете, что поведение того, о ком вы заботитесь, беспечное и безответственное? Вам приходится кого-то обманывать?

Если вы ответили «да» на большинство из этих вопросов, скорее всего, вы состоите в отношениях, которые можно назвать «созависимыми».

Что же нужно делать, чтобы прекратить созависимость? Выражаясь кратко, ОСТАНОВИТЬСЯ. Звучит просто, но на деле это намного сложнее. Как было указано в начале статьи, потребность помогать другим заложена в природе человека. Нелегко позволить близкому человеку нести ответственность за собственный выбор, ведь в некоторых случаях, он будет неправильным и понесет за собой страдание. Принять это и дать близкому человеку встретиться с последствием собственного выбора потребует огромного самоконтроля. Ни одни родитель не хочет видеть своего ребенка в ситуации неуспеха, никто не желает, чтобы его супруг страдал от собственных ошибок. Но настоящей помощью и поддержкой будет позволить близкому человеку пережить последствия собственных ошибок и извлечь из них уроки.

Возможно, вам стоит стать тем родителем, чей ребенок приходит в школу с невыполненным домашним заданием и САМ объясняет учителю, почему он его не сделал. Разумеется, он получит низкую оценку и следующим его шагом будет принять ситуацию, осознать собственную ошибку и постараться больше ее не совершать. Или женой, которая не будет поддерживать и заботиться о муже, который мучается от похмелья, потому что она не собирается поощрять алкоголизм. Эти роли совсем нелегкие и им нужно учиться. Но именно так появляется возможность действительно помочь человеку измениться и взять ответственность за собственную жизнь.

Оригинальная статья: Kurt Smith, - What Is the Difference Between Supporting and Enabling? PsychCentral, March 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: помощь, дети и родители, родители, дети, детская психология, отношения

Источник фото: fresher.ru

