

# O ludziach jako najważniejszym „zasobie”, czyli gdzie szukamy wsparcia?

[TATIANA CICHOCKA](#) 20 KWIETNIA 2020



fot. iStock

**Co to jest wsparcie? Czy rodzina to realna pomoc, czy lepiej trzymać się od niej z daleka? Dlaczego mimo mnóstwa znajomych w trudnej sytuacji czujemy się samotni? Czy umiemy się na kims oprzeć i co ma do tego dialog wewnętrzny? Czyli o ludziach jako najważniejszym zasobie – terapeuta Andrzej Wiśniewski.**

**Kiedy mamy problem lub potrzebujemy się wygadać, zwykle idziemy z tym do innych ludzi. Choć chyba nazywanie drugiego człowieka „zasobem” jest nadużyciem?**

W terapii też się tak to określa. Ludzie to ważny zasób.

**Nigdy w historii nie mieliśmy tak wielu ludzi wokół. Możliwe są różnorodne formy kontaktu, głębsze, płytsze, internetowe. Mamy dostęp do mentorów, nauczycieli, terapeutów. Bogato.**

To, oczywiście, prawda. Mnie jednak interesuje, czy to pozorne eldorado przekłada się na realne wsparcie w trudnej sytuacji, czyli kiedy dzieje się coś ważnego, przechodzimy kryzys, mamy problemy z podjęciem decyzji. Często

orientujemy się wtedy, że mimo pozorów żyjemy w wielkiej pustce. Nie każdy kontakt jest wspierający. Nie każdy człowiek jest zdolny do tego, by go udzielić.

### **Kogo szukamy?**

Kogoś, kto umie słuchać. Niby to jasne, ale często zwieramy się komuś, a ten ktoś traktuje nas i całą sytuację jako sposób na dowartościowanie siebie samego. Niektórzy czują się świetnie, kiedy udzielają rad, mówią, jak należy żyć, łechce ich to, że ktoś prosi ich o opinię. Wtedy my, potrzebujący, wcale nie jesteśmy obiektem ich zainteresowania. Tylko ich ego, które ma się okazać sprawne, mądre, empatyczne. Druga rzecz – wsparcie to nie jest udzielanie rad. Najlepiej to widać w sytuacji, gdy mamy sprzeczne motywy natury emocjonalnej. Wahamy się np., czy się rozstać z mężem, czy nadal tkwić w trudnym związku, zmienić pracę. Tutaj „wspierający” rzadko umieją się odnaleźć. Zwykle próbują skłonić nas do opowiedzenia się za którąś opcją, często oceniając sytuację z własnej perspektywy.

Skuteczny „pomagacz” nie rozwiązuje problemu, pozwala nam jedynie w swojej obecności doświadczyć tych sprzecznych stanów, chęci, niechęci, emocji, głosów, które w nas się odzywają. Bez oceniania ich. Po to, byśmy sami mogli ogarnąć to, co się w nas dzieje, spojrzeć na sytuację z pozycji dorosłego. W większości przypadków problem polega nie na tym, że nie mamy wystarczającej wiedzy, co zrobić, tylko na tym, że utkwiliśmy rozdarci między sprzecznymi potrzebami i nie widzimy innych opcji. W tym sensie pomaganie innym to umożliwianie im wewnętrznego dialogu. Mądrzy ludzie, z których pomocy warto korzystać, to ci, którzy sami to potrafią. Mają w środku spokój, który płynie z czegoś, co ja nazywam dialogową wewnętrzną rzeczywistością. Umieją prowadzić rozmowę ze swoimi aspektami wewnętrznymi.

### **I przez to tworzą atmosferę, w której my możemy też taki wewnętrzny dialog poprowadzić.**

Najbardziej potrzebujemy wsparcia w egzystencjalnie trudnych sytuacjach – kiedy ktoś bliski nam umrze czy nas zostawi. To wielki stres i olbrzymi ładunek emocji, z którymi trudno sobie poradzić. I wtedy na wagę złota są ludzie, którzy po prostu są z nami. Niestety, często w najlepszej wierze nasi „pomagacze” wychodzą wtedy ze zdaniami typu: „przed tobą jeszcze kawał życia”, „będzie dobrze”, „znajdziesz kogoś innego”, „życie toczy się dalej” itp. Próbują nam w ten sposób przekazać, że jesteśmy jeszcze do czegoś zdolni, ale tak naprawdę nie wspierają, tylko nakładają na nas dodatkowy ciężar. Nie dość, że musimy się zmierzyć z konkretną utratą czy porażką, to

jeszcze przymierzyć do kolejnego zadania, które przed nami stawiają. A to jest ostatnia rzecz, na jaką mamy w takiej chwili siłę i ochotę.

Ważne więc, by człowiek, który nam pomaga, przede wszystkim słuchał, nie próbował nas na siłę podnieść na duchu czy zmusić do rozwiązania sprawy. Dopiero, kiedy poprosimy o radę, może nam jej udzielić. Ale ostrożnie, bo każdy człowiek jest inny. To tak jak z terapią, która jest sformalizowaną formą wsparcia. Ludzie przychodzą i proszą o jakąś receptę na zmianę życia. Jednak dobry terapeuta to nie ktoś, kto powie, jak żyć, tylko taki, który spowoduje, że dany człowiek sam znajdzie nowy sposób na życie.

**Staram się nie udzielać rad, ale chętnie dzielę się swoim doświadczeniem. Lubię też słuchać cudzych historii. To duże wsparcie, choć nie są to rady wprost.**

W grupie podnosi nas na duchu już sam fakt, że jesteśmy w kręgu ludzi, którzy podobnie czują, reagują. Większość ludzi ma kłopoty z poczuciem wartości. W związku z tym, gdy znajdują się w trudnej sytuacji albo przeżywają coś, co jest dla nich wyzwaniem emocjonalnym, mają tendencje do myślenia: „Ja sobie nie radzę, a inni sobie radzą”. To mit, w jakim żyjemy. Kiedy słyszymy, że inni mają podobne problemy, robi się nam różniej.

**Co robić, jeśli człowiek nie umie przyjąć wsparcia, prosić o nie? Ja mam siostrzaną grupę. Spotykamy się, gadamy, pomagamy sobie. Dla mnie to największe wsparcie.**

To wymaga pracy, wiele czynników może mieć wpływ na zamknięcie się w sobie. To długa droga, ale, jak widać, można zmienić ten wzorzec. Zbudowała sobie pani wspaniałe zaplecze: tam czuje się pani zaakceptowana, przyjęta, bezpieczna, może sobie pozwolić na błędy. W takiej grupie nabiera się siłę, zyskuje dystans. To wielka ulga być sobą, nie ukrywać się.

**Kiedyś przeczytałam zdanie: „Szukaj ludzi, którzy cieszą się z twoich sukcesów, widzą twoją wielkość, nawet jeśli ty chwilowo jej nie widzisz. Widzą też twoje słabości, ale ich nie wykorzystują. Za to mówią wprost, kiedy coś im się nie podoba w twoim zachowaniu”.**

Stawianie granic, mówienie, co się nam nie podoba, jest niezwykle istotnym rodzajem wsparcia. Przyjaciel, który nie boi się mówić nam prawdy, jest cenniejszy, niż taki, który we wszystkim przytakuje, jest zawsze miły i akceptujący.

**Ale to zawsze konfrontacja, nigdy nie wiadomo, jak ktoś zareaguje. A może np. przestaniemy się lubić?**

Kluczowe jest to, w jaki sposób udzielamy informacji zwrotnej, oraz intencja, z jaką to robimy. Ta osoba musi mieć pewność, że nie chcemy jej wykorzystać, zmanipulować, nie mówimy tego po to, by się odegrać, wyżyć czy pokazać swoją wyższość. Przyjaźń to nie tylko przyjemne spędzanie razem czasu i wzajemne poklepywanie się po plecach. Wręcz przeciwnie, to rodzaj służby. Są rzeczy, które tylko naprawdę bliski człowiek jest w stanie nam powiedzieć.

**Czasem, kiedy się na kimś mocno zawiodę, myślę sobie, że samotność mniej boli.**

To dziś powszechny pogląd. Rzeczywiście, ludzie są najlepszym wsparciem, ale też nikt nie potrafi nas tak zranić. Znają nasze słabe punkty i bywa, że je wykorzystują. To cena za bliskość, której nie ma bez otwarcia się na drugą osobę, bez odsłonięcia się. Ważnym elementem, który nie pozwala ludziom nawiązywać relacji, jest przekonanie, że dobry związek czy przyjaźń to brak kłótni, zawsze miła atmosfera. A tak nie jest. Ważne, żeby dać sobie prawo do błędów, stworzyć przestrzeń wspólnego odkrywania, jak może być dobrze. Zdarza się przecież czasem coś powiedzieć w złości. I też jest OK. Ta druga osoba nie powinna się od tego przewrócić. W końcu nikt nie jest doskonały. Perfekcjonizm uniemożliwia korzystanie z zaplecza społecznego, jakim są ludzie. Samo wyciągnięcie ręki po pomoc jest wtedy porażką. Niektórzy wolą w samotności przeżywać trudności, niż pozwolić, by ucierpiał ich wizerunek.

**Kiedy pracowałam nad tym tematem, przyjrzałam się pod tym kątem moim przodkiniom. Trudno było w Polsce kobietom, bo często realnie nie miały wsparcia. Mężczyźni ginęli na wojnie. W rezultacie mam w sobie taki pokoleniowy przekaz: jesteś sama, musisz być silna. Uświadomiłam sobie, że jakiś kawałek mnie nadal tak uważa i przyznając się do słabości, zdradzam tę moją spuściznę. To mnie blokowało, dlatego nie umiałam prosić o pomoc, nie umiałam się wesprzeć na nikim.**

Porusza pani ważną sprawę w terapii, szczególnie terapii rodzin – czyli przekazu pokoleniowego typu: Mężczyźni mają być zaradni, a kobiety poświęcające się dla innych. Popieram mądre ruchy feministyczne, które wspierają kobiety w tym, by stawały się niezależne. Czas na mężczyzn, by przymierzyli się do przyjęcia problemów związanych z bezradnością i słabością. Nie popieram jedynie walki między płciami. Walcząc, wiele tracimy, wymieniając się – zyskujemy. Tyle miłości, ile wolności.

Największym wsparciem jest dobry związek. Niestety, na razie nasze związki pełne są tej walki, zawołowanej pod postacią kontroli.

### **Skąd się to bierze?**

Znów z poczucia braku własnej wartości. Ludzie się boją, że zostaną porzuceni. Formy kontroli bywają wyrafinowane: można grać słabą i bezbronną istotę, którą trzeba się opiekować. Wpędzać partnera w poczucie winy, odmawiać mu pozytywnych informacji, żeby się ciągle musiał dopytywać, albo uzależniać go od siebie... To jest kurczowe trzymanie się razem oparte na lęku, a nie wspierający związek. Na tej zasadzie można sobie ustawić relacje nie tylko z partnerem. Często podobnie zachowują się rodzice wobec dzieci.

### **Moja mama powtarza, że rodzina jest najważniejsza. Ja myślę: „tak, tylko czy zawsze i każda?”**

Jest. I trudno ją zastąpić czymkolwiek. Ale czy ta rodzina będzie kulą u nogi, czy wsparciem, zależy w dużej mierze od nas. Nie ma rodzin, które pozwalają ludziom tak swobodnie wyfrunąć w świat. Nacisk na wiązanie jest mniejszy czy większy, ale jest. W przeciętnie dobrych rodzinach dostajemy coś pozytywnego, co nas wspiera, jak i negatywnego, z czym musimy sobie poradzić. Żeby stać się dorosłym człowiekiem, czyli rozstać się z rodziną, żeby móc z nią nawiązać kontakt z innego poziomu, musimy zobaczyć, że jest i tak, i tak. Dorosły wie, na co może liczyć ze strony swojej rodziny, a na co nie. I rozumie, że nie ma sensu się domagać cudów, szukać tego, czego tam nie ma.

### **To można znaleźć np. u przyjaciółki.**

Im więcej w nas tego dialogu wewnętrznego, który dopuszcza różne stanowiska, tym łatwiej nam korzystać ze wsparcia innych. Bo nie umieszczamy ich w jakichś wzorcach, wyidealizowanych formach, tylko widzimy takich, jakimi są, co mogą nam dać, a czego nie. Dlatego pielęgnujemy różnice. Nasi bliscy mają różne poglądy, różne smaki i należy się cieszyć z tego, że tak jest, a nie dążyć do tego, by ich zmieniać. Przejechać walcem i wszystko zrobić „pod siebie”. Dlaczego to jest ważne? Bo kiedy ludzie się różnią, powstaje jakieś zaciekawienie, coś interesującego się może z tego urodzić. Gdy pozwalamy, by fakt, że żona, córka czy syn mają inne zdanie w jakiejś sprawie, nie był zagrażający dla naszej pozycji, autorytetu, roli – to jest dopiero wsparcie. Otwiera się przed nami kawałek świata, do którego być może nie mieliśmy dostępu, jakiś kawałek nas samych objawia się w pełnej krasie, odbity jak w lustrze.

**Kiedyś należałam do kobiet, które próbują zmienić swojego partnera.  
Niedawno doceniłam fakt, że mi się nie udało...**

Wyobraźmy sobie, że związek widzimy jako dwa połączone ze sobą kółeczka. Wiele osób myśli, że im bardziej one na siebie zachodzą, tym lepiej. Niechby się zwały w jedno. Ludzie nie pozwalają sobie na stawianie granic, pozbawiają się własnych zainteresowań, przyjaciół. Boją się mówić, co im się nie podoba. A to naturalna dynamika związku. Raz się zlewamy, a raz rozjeżdżamy. To jest wartość. Kluczem do tego jest uznanie inności i suwerenności drugiej osoby. Niezawłaszczanie jej, niewieszanie się na niej, nieuzależnianie się od niej, czy jej od nas, i niezmienianie jej na siłę. Druga osoba ma prawo być inna. Jeśli jesteśmy w ten sam sposób traktowani przez kogoś, szanowani i kochani czy lubiani z całą naszą innością, to największe wsparcie, jakie możemy dostać. Najważniejszym egzystencjalnym doświadczeniem jest przyjęcie inności drugiego człowieka.