

**Петров Сергей Викторович**  
Психолог, гештальт-терапевт

**Как и почему мы помогаем людям**

Поговорим в данной статье о людях, которые помогают другим людям, своим близким, друзьям, знакомым и просто случайным людям. Помогают морально, физически, видят их трудности (или думают, что они у них есть) и испытывают желание помочь другим их разрешить. И в современном обществе часто это возводится в ранг добродетели, но думаю здесь не все так однозначно, давайте разбираться.

Написал я эти строки и подумал, а ведь я сам профессионально занимаюсь помощью людям, чем моя помощь отличается от помощи тех, кого я упомянул, об этом тоже обязательно напишу. И так, что это за люди, желающие помогать другим? И ведь многие из них не просто желают помочь, а не могут не помогать.

И так, начну со следующего утверждения – чтобы не происходило с человеком, он, прежде всего, думает о себе, о своих потребностях. Да, вот так вот неромантично, достаточно жестко, но опровергнуть это утверждение практически невозможно. Просто по факту мы реально можем знать исключительно о своих потребностях, а о потребностях других можем только догадываться и то через призму своего опыта, а точнее опыта удовлетворения своих потребностей. И что самое интересное мы всегда удовлетворяем свои потребности, даже неосознаваемые. Вопрос лишь насколько прямо. И зачастую большинство помощателей (так назову людей, которые жаждут помочь другим) свои потребности, помогая другим, также удовлетворяют но, как правило, непрямой способом. Что это за потребности.

К примеру, потребность в любви, поддержке, помощи. И парадоксальным образом такие люди делают другим то, что хотят, чтобы они делали им. Именно так срабатывает механизм, согласно которому в определенных ситуациях, когда мы не в состоянии получить то, что нам сейчас необходимо, мы начинаем делать это другим, как бы намекая другим – мы этого хотим себе. И представьте, насколько человек должен быть голодным к удовлетворению этих потребностей, что годами, а то и десятилетиями не может успокоиться в помощи другим. Хотя в принципе все довольно понятно. Человек что-то делает (помогает другим), но это не дает полностью удовлетворить его актуальную потребность, поскольку получает он какой-то суррогат, а не то, что ему сейчас нужно. Выход в этой ситуации очевиден – осознание своих потребностей и удовлетворение их прямым способом, к примеру, обратившись за помощью или с просьбой к кому-то.

Далее, это может быть из-за значительного неосознавания своих желаний (и как следствия потребностей) и выполнения по жизни действий, которые навязаны другими людьми, для, понятное дело, благих целей. Тогда такой человек годами будет помогать другим (к примеру значимые люди сказали

ему что так правильно) при этом не получая какого-то морального удовлетворения от происходящего и все больше и больше задавая себе вопрос – а оно мне надо? Выход здесь похож на предыдущий, только думаю, работы с такими людьми будет значительно больше, поскольку они не осознают свои реальные желания во многих сферах жизни, и похоже уже не один год, а большую часть своей жизни.

Что еще может быть причиной желания такой тотальной помощи людям, так это желание за счет проблемных людей поднять свою самооценку, убедиться, что по сравнению с этими «неудачниками» у человека все хорошо. В результате, как правило решение проблем у людей, которым они помогают, не наступает, или они туту же переключаются на следующих. А тех, кто решил свои проблемы обвиняют в неблагодарности.

Далее. Некоторые люди сосредотачиваются на такой сфере деятельности из-за вины (страха, стыда) в результате потери своих родных, близких, знакомых. И таким образом они занимаются искуплением своей вины.

Предполагаю, что есть и другие разновидности помогателей, и буду благодарен читателям, если вы поделитесь своими историями. Однако сейчас хотелось бы коснуться тех профессионалов, которые занимаются душевной помощью людям, среди них психологи и немедицинские психотерапевты, к каким отношусь и я.

Что же влечет психологов в данную профессию. Думаю что, конечно же, свой собственный «невроз», свои собственные особенности. Но, как правило, в результате многочасовой личной терапии они начинают эти особенности осознавать и, как правило, научаются с ними эффективно жить. Не зря говорят, что одни из лучших психологов это те, кто имел порядком личностных проблем, но сумел с ними познакомиться и научиться жить. Важным фактором может оказаться еще и возможность хорошо зарабатывать, при этом занимаясь любимым делом. Также это возможность видеть, как меняются клиенты, как изменяется их жизнь, как они начинают жить полной жизнью и это, как правило, радует, и приятно, что ты имеешь к этому отношение.

Главной отличительной особенностью контакта терапевта от помогателя состоит в том, что психолог работает, как правило, по запросу. Долгие годы личной и групповой терапии, обучения прививают специалистам замечательный навык, помогать в основном тогда, когда тебя об этом просят. И помогают за вполне определенную плату, устраивающую и терапевта и клиента, отдавая себе отчет, во имя чего они это делают. И тогда контакт психолога (терапевта) и клиента становится предельно честным и прозрачным, ты мне определенную оплату, а я тебе свой профессионализм. И никаких двойных смыслов в контакте (хотя это во многом зависит от профессионализма терапевта).

Таким образом, хотите качественно решить свои проблемы, лучше узнать себя, свои потребности, особенности и научиться с ними жить полной жиз-

нью, выбирайте для этого дела профессионала. Выйдет в результате и дешевле и быстрее.

С уважением, специалист в своем деле, Петров Сергей!



**Петров Сергей Викторович**

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 10 сентября 2018, 143 просмотра

[https://www.b17.ru/article/mi\\_pomogaem\\_ludam/](https://www.b17.ru/article/mi_pomogaem_ludam/)

РЕПОЗИТОРИЙ ВУЗОВ