

Что такое «спасательство» и что с ним не так?

Мария Сабунаева, психологиня (Россия – Германия)

Есть еще одна вещь, о которой я хотела бы предупредить людей, которые будут участвовать в ведении групп, – это такой феномен, который называется «спасательство». Это когда мне кажется, что я должен или обязан изменить чувства другого человека, немедленно их улучшить, немедленно сделать ему легче, взять его груз на себя, забрать себе часть его ответственности, и что вообще есть какое-то очень быстрое решение для его проблемы.

Из этого потом проистекает очень сложный механизм, когда человек может благополучно переложить на наши плечи ответственность за свою жизнь, и потом мы будем давать ему деньги, потом он у нас поселится и потом ему нечего есть, поэтому мы его уже кормим борщом и так далее. Очень важно избежать такого. Очень важно выставлять границы между собой и другими людьми.

И про спасательство, когда мы учим специалистов, мы обычно говорим, что есть ключевой принцип: не делайте то, чего вы на самом деле не хотите делать. Потому что, когда нам пожаловались: «Мы очень бедны, у нас совсем нет денег» и я уже достаю из кармана деньги и протягиваю – наверное, очень часто я не хочу их отдавать, потому что я их тоже зарабатываю тяжелым трудом, потому что у меня тоже не так много денег. Очень важно себя останавливать в такие моменты. «Я могу тебя послушать, я могу тебя поддержать, но я не могу взять тебя на полное обеспечение, я не могу тебя усыновить или твоего ребенка».

Очень важно оставаться в равных позициях и удерживать здоровые границы между собой и другими людьми для того, чтобы не вовлечься в спасение всех и вся за счет своих ресурсов. Со спасательством беспорядок начинается, когда мы слишком много своих ресурсов тратим, а в итоге на нас оказывается ответственность за жизнь другого человека. Нет, это не то, чем мы занимаемся на группах. Мы поддерживаем друг друга со взрослой позиции. Мы все взрослые люди – ну, мы так предполагаем, во всяком случае – и поддерживаем друг друга со взрослых позиций.