

КАК РАСПОЗНАТЬ СИНДРОМ СПАСАТЕЛЯ?

Почему важно видеть равных
в тех, кому помогаешь?

Откуда берется синдром спасателя?

Спасательство — это убежденность в том, что мы во что бы то ни стало должны изменить жизнь других людей к лучшему.

Нередко это подразумевает, что нужно взять на себя ответственность за то, что на самом деле невозможно изменить без усилий и действий самого человека. Мы можем помогать людям, но не решать проблемы полностью за них.

Помните, другой человек не беспомощен

Чаще всего мы впадаем в спасательство, когда другая персона просит нас о помощи даже в тех вопросах, которые успешно может решить самостоятельно. Если мы идем по этому пути, то поддерживаем в человеке чувство беспомощности.

А в рамках групповых встреч значительная часть усилий должна быть направлена на формирование самостоятельности и умения брать ответственность за свои действия.

Сами по себе сложные эмоции — не проблема

Другая распространенная причина синдрома спасателя заключается в том, что многим людям тяжело находиться рядом с чужими сложными переживаниями: сильной тревогой, горем, злостью.

В таких ситуациях часто возникает желание во что бы то ни стало «переключить» эмоции другого человека. Например, человек на группе начинает плакать, и мы пытаемся всеми силами сделать так, чтобы слезы прекратились.

Хотя плач — это один из природных способов выразить свои переживания, но навязанные обществом и воспитанием предрассудки, а также личные особенности могут помешать нам отнестись к чужим слезам с пониманием и сочувствием.

Принципы помогающих специалистов:

Напоминайте себе, что вы и те, кто нуждаются в помощи, – разные люди. У вас есть свои границы, ресурсы и возможности, у других людей – свои.

Воспринимайте человека, которого поддерживаете, как равного себе. Старайтесь следовать одному из важнейших принципов помогающих специалистов: «Не делайте то, чего вы на самом деле не хотите делать».