

CLAUDIA CASANOVAS  
FELISA CHALCOFF

# SZTUKA POMAGANIA

JAK DAWAĆ  
I PRZYJMOWAĆ POMOC



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*...coś więcej niż psychologia*

SZTUKA  
POMAGANIA



CLAUDIA CASANOVAS  
FELISA CHALCOFF

# SZTUKA POMAGANIA

JAK DAWAĆ  
I PRZYJMOWAĆ POMOC



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*...coś więcej niż psychologia*

Redakcja: Dominika Dudarew  
Skład komputerowy: Piotr Pisiak  
Projekt okładki: Piotr Pisiak  
Tłumaczenie: Agnieszka Hippe  
Korekta: Anna Konstańczuk

Wydanie I  
Białystok 2011  
ISBN 978-83-7377-484-1

El arte de ayudar, su luz y su sombra Claudia Casanovas, Felisa Chalcoff  
© Copyright by Studio Astropsychologii, Białystok, 2011.  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*...coś więcej niż psychologia*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – sklep firmowy „Talizman” – detal  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl) e-mail: [biuro@studioastro.pl](mailto:biuro@studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

*Naszym rodzicom  
Cristinie i Carlosowi, Iente i Bernardo*

*Naszym dzieciom  
Carolinie, Ariel i Laurze*



# SPIS TREŚCI

<b>Tematyczny spis treści .....</b>	<b>9</b>
<b>Prolog .....</b>	<b>11</b>
<b>Wstęp .....</b>	<b>19</b>
<b>Rozdział 1. Pomoc, która pomaga .....</b>	<b>27</b>
<b>Rozdział 2. Cierpienie i szkoła życia .....</b>	<b>35</b>
<b>Rozdział 3. Czy zmiany są dobre i konieczne? .....</b>	<b>49</b>
<b>Rozdział 4. Sukces w pomaganiu .....</b>	<b>63</b>
<b>Rozdział 5. Motywacja do pomagania .....</b>	<b>71</b>
<b>Rozdział 6. Dawanie i branie: Pulsowanie egzystencji ...</b>	<b>79</b>
<b>Rozdział 7. Dynamika więzi między wspomaganym a pomagającym .....</b>	<b>99</b>
<b>Rozdział 8. Wspomagany .....</b>	<b>109</b>
<b>Rozdział 9. Pomagający .....</b>	<b>127</b>
<b>Rozdział 10. Cechy pomagającego .....</b>	<b>157</b>
<b>Rozdział 11. Droga pomocy .....</b>	<b>177</b>
<b>I tutaj kończymy... ..</b>	<b>185</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>189</b>





# TEMATYCZNY SPIS TREŚCI

- ✓ W **prologu** przedstawiamy siebie oraz powód powstania niniejszej pracy.
- ✓ We **wstępie** przedstawiamy krótki zarys tematu pomocy oraz prezentujemy kwestie i zagadnienia, które zostaną rozwinięte w tej książce.
- ✓ W **rozdziale 1.** ilustrujemy filozoficzną koncepcję, która leży u podstaw naszego rozumienia pomocy.
- ✓ W **rozdziale 2.** wprowadzamy motyw cierpienia, jego funkcję w rozwoju świadomości i jego związek z Życiem jako Nauczycielem.
- ✓ W **rozdziale 3.** poznajemy ideę zmiany oraz rodzaj zmiany, do jakiej dążymy.
- ✓ W **rozdziale 4.** przedstawiamy kwestię sukcesu, podważamy klasyczny pogląd i przybliżamy rodzaj pomocy, którą uważamy za efektywną.
- ✓ W **rozdziale 5.** poruszamy temat motywacji do udzielania przez nas pomocy, miejsca w nas samych, z którego wypływają pragnienie i impuls udzielania pomocy.
- ✓ W **rozdziale 6.** wyjaśniamy dynamikę dawania i brania jako jednego i tego samego aktu oraz obrazujemy jedność ciała-psychika w akcie dawanie-branie za pomocą ćwiczenia oddechowego.

- ✓ W **rozdziale 7.** poświęcamy nasze rozważania relacji między tym, kto pomaga – „pomagającym”, i tym, kto otrzymuje pomoc – „wspomagany”.
- ✓ W **rozdziale 8.** zajmujemy się głównie pozycją tego, kto otrzymuje pomoc, możliwymi interferencjami i warunkami pożądanymi w celu uzyskania pomocy.
- ✓ W **rozdziale 9.** koncentrujemy się na pomagającym oraz jego roli, a także na aktach pomocy, na które wpływają jego interferencje.
- ✓ W **rozdziale 10.** omawiamy wartości, które pielęgnuje i doskonali pomagający na swojej drodze rozwoju.
- ✓ W **rozdziale 11.** rozważamy możliwy rozwój świadomości tego, kto prosi o pomoc i ją otrzymuje.
- ✓ W **podsumowaniu** omawiamy proces pisania niniejszej książki i jej związek z pomaganiem.

# PROLOG

W ciągu swojego życia przekonujemy się, że to, co ma największy wpływ na nasz rozwój wewnętrzny i w największym stopniu otwiera nam drogę do wyrażania siebie na świecie, to akty pomocy z jednej lub drugiej pozycji w relacjach pomagania – dawania lub otrzymywania.

Pomoc wpływa na całą naszą egzystencję, na to, w jaki sposób odbieramy wiedzę przekazywaną nam przez mądrzejszych, jak zrywamy się, aby podtrzymać staruszka, który potknął się na ulicy, lub jak troskliwie, lecz bez ingerowania, podążamy za dzieckiem stawiającym swe pierwsze kroki.

Niniejsza książka omawia Sztukę Pomocy – jej blaski i cienie. Dążymy do takiej formy pomocy, która poprowadzi nas na spotkanie z naszym wnętrzem, tak aby niesiona przez nas pomoc przychodziła nam naturalnie, bez wysiłku oraz żeby jej ostatnim, fundamentalnym składnikiem była miłość i wynikające z niej pragnienie złagodzenia cierpienia – innej istoty ludzkiej, rośliny, naszego serca.

## PRZYJAŹŃ I SZTUKA POMOCY

Poznałyśmy się w roku 1979 na zajęciach ruchowych w Río Abierto<sup>1</sup>, w wieku 28 i 35 lat. Jedna z nas była absolwentką

---

<sup>1</sup> Instytut Technik Psychofizycznych i Rozwoju Ludzkiego.

Akademii Sztuk Pięknych, druga zaś magistrem psychologii. Właśnie wtedy zaczęła się przyjaźń, która nigdy nie została zerwana i, mimo że jedynie przez 4 lata mieszkaliśmy niedaleko siebie, pozostałyśmy w bliskim kontakcie. Później rozdzieliło nas życie i ocean: jedna przeprowadziła się do Włoch, podczas gdy druga pozostała w Argentynie.

Te kilka lat wspólnego życia codziennego było bardzo ważne dla naszej przyjaźni i naszego rozwoju. Otworzył się przed nami nowy świat, świat pracy z ciałem jako furtką do kontaktu z poziomami emocjonalnymi i duchowymi, świat tajemnych nauk<sup>2</sup>.

W tamtym czasie poznawałyśmy i studiowałyśmy najważniejsze dyscypliny rozwoju duchowego takie jak teozofia, nauki Gurdżijewa, ezoteryka chrześcijańska, mistycyzm orientalny, nauki sufickie, buddyzm zen, o których dyskutowałyśmy godzinami. Dzięki dużej ilości czasu wolnego mogłyśmy wspólnie poświęcić się w pełni tej drodze.

Bardzo się różniłyśmy, począwszy od naszego pochodzenia: jedna z nas urodziła się w biednej żydowskiej rodzinie, uważającej za fundamentalne wartości naukę i etykę. Druga natomiast pochodziła z katolickiej rodziny zubożałych właścicieli ziemskich, którzy za ideały życiowe uznawali miłość i estetykę. Te różnice w pewien sposób nas wzbogaciły, a podobieństwa głęboko umocniły naszą przyjaźń – łączyła nas uczciwość naszych rodziców i ogromne pragnienie poznania Prawdy.

---

<sup>2</sup> Nazwa „tajemne” zasadniczo nie odnosi się do idei sekretu, mimo że w pewnym momencie było tak dla pewnej mniejszości. To, co pozwala określić naukę jak tajną, to fakt, że źródło poznania, z którego pochodzi ta wiedza, znajduje się w tajemnicy wnętrza ludzkiego istnienia. Tylko odkrywając to źródło, znajdując do niego dostęp, odkrywa się sferę wiedzy, która zasadniczo opiera się na przesłaniu „bycia jednością ze wszystkim, co istnieje”. Oskar Adler, 1988.

Wierzmy, że to właśnie nas połączyło i nadal łączy. Podczas poszukiwań otwieramy się na siebie, zwierając się z tego, co jest nie do powiedzenia, dzieląc się sprawami zarówno błahymi, jak i wzniosłymi, życiem codziennym, smutkami i radościami życia w związku, nadziejami i złudzeniami, spotkaniami i rozstaniem.

Nasza przyjaźń przeszła chwile trudne, sytuacje kryzysowe, granice, gdzie wydawało się, że nie ma już drogi powrotu. Pomimo to zawsze tę przyjaźń odbudowywałyśmy, łatając ją tworzonym od nowa zaufaniem i szczerością.

Dzięki temu, nawet gdy zostałyśmy rozdzielone fizycznie, nasza relacja trwała dzięki listom, kasetom magnetofonowym i sporadycznym spotkaniom. Później pojawiły się e-maile, czat i telefony. Faktem jest, że chciałyśmy trwać razem jako przyjaciółki i udało się nam. Wierzmy również, że stało się tak dzięki naszej woli.

Tak minęło 26 lat i dziś wspólnie piszemy tę książkę – jedna w Argentynie, a druga we Włoszech.

Przez te wszystkie lata nieustannie się kształciłyśmy. Wzbogacając nasze doświadczenie zawodowe i duchowe na wiele sposobów, poszerzyłyśmy nasze poglądy oraz rozwinęłyśmy każda swój indywidualny sposób na pracę zarówno z własnym wnętrzem, jak i z innymi ludźmi. A jednak zawsze zgadzałyśmy się w kwestiach fundamentalnych. Z upływem czasu, z poznawaniem nowych nauk, dróg, nauczycieli, przestało nas to podobieństwo dziwić tak jak na początku. Wreszcie stało się całkowicie naturalne – nie było już niczym, co mogło nas zaskoczyć.

Dlaczego opowiadamy w tej książce o naszej przyjaźni? Jaki ma ona związek ze sztuką pomocy, którą pre-

zentujemy na niniejszych stronach? Będziemy tu raczej mówić o pomocy fachowej, o tym, czego nauczyliśmy się przez lata pracy z ludźmi – w grupach i indywidualnie. Jednak również coś z życia osobistego, z tego, czego nauczyliśmy się o dawaniu i braniu w bezinteresownej znajomości, bliskości z wyboru, jaką jest przyjaźń, dało nam podstawy do efektywnego pomagania.

Można powiedzieć, że nie da się pomagać profesjonalnie lub w sytuacjach bez większego wkładu uczuciowego, jeśli nie nauczyło się nawzajem, bezinteresownie, dla przyjemności, dla zamiłowania do pomocy, dla odkrycia sensu, jaki pomoc nadaje relacjom międzyludzkim, i dla odkrycia, jak interesującym, kreatywnym, duchowym przeżyciem może to być. Zamiłowanie do pomocy i do obdarowywanych nią istot, które rozwija się wśród rówieśników, przyjaciół, od dziecka może trwać całe życie.

Czytelnika rozpoczynającego podróż z naszą książką prosimy w tym momencie o przypomnienie sobie tych właśnie przyjaciół z okresu dzieciństwa, dorastania, którzy mu towarzyszyli, pomagając zarówno jemu, jak i sobie nawzajem. Ta podstawowa przyjemność czerpana z przebywania razem, słyszenia siebie nawzajem i sprawiania, że problem, z którego zwierza się druga osoba, staje się naszym, z bronięcia przyjaciela w jakimkolwiek momencie, również na ślepo, to podstawy nauki sztuki kochania, sztuki towarzyszenia drugiej osobie w wyzwaniach, jakie stawia i będzie stawiać przed nami życie.

Przyjaciół, z którymi nieświadomie wkroczyliśmy wspólnie na drogę tej sztuki, razem się ucząc, razem błędząc, razem triumfując, zawsze powinniśmy szanować. Szczere zainteresowanie drugą osobą, ten sojusz uczuć i radość ze związków międzyludzkich, również w niedo-

li, będą obecne we wszystkich relacjach pomocy, które stworzymy w naszym życiu.

## CIERPIENIE I SZTUKA POMAGANIA

Do tej pory, poruszając tematy przyjaźni i relacji uczuciowych, mówiliśmy o przyjemnej stronie życia, o miłości i współżyciu. Opisywałyśmy to jako warunek konieczny do nauki pomagania z przyjemnością – bez poczucia obowiązku i bez doświadczania pomagania jako bolesnego poświęcenia. Oczywiście, istnieje również inny czynnik motywujący i budzący w nas powołanie do pomagania, a jest nim cierpienie.

Kto nigdy nie cierpiał, nie będzie potrafił pomóc drugiej osobie. Jako że każdy z nas cierpiał, wszyscy możemy pomóc innym. To nasze doświadczenie bólu sprawia, że rozumiemy cudzy. W tej pracy odnosimy się głównie do cierpienia na poziomie psychologicznym, emocjonalnym i mentalnym.

Trzeba przeżyć chwile cierpienia, aby zrozumieć cierpienie innych, ale samo to doświadczenie nie wystarczy. Musimy również dzięki niemu dowiedzieć się, jak poradzić sobie z bólem, aby wiedzieć, co zrobić lub czego nie zrobić z cierpieniem innej osoby.

To, co powinniśmy lub czego nie powinniśmy robić, będzie częścią wątku, który rozwiniemy w następującym tekście. Zajmiemy się tym w sposób praktyczny, ale przedtem możemy powiedzieć, że coś, co na pewno można zrobić z cierpieniem, to zaakceptować, zrozumieć, przypatrzeć się jego przyczynie, jego efektom, funkcji i przekroczyć je. W ten sposób zbliżamy się do buddyjskiej postawy względem cierpienia, której nie będziemy tutaj przybliżać, ponieważ nauki Buddy opisują ją znacząco.



nie lepiej, ale zachęcamy czytelników do zgłębienia tematu, czytając lub studiując owe święte teksty.

Nie jest łatwe zaakceptowanie cierpienia jako części naszego życia, tak jak nie jest łatwe zaakceptowanie, że szczęście jest jego przyczyną. W skrócie – akceptacja nie jest łatwa! Każdy, kto chce zrozumieć sztukę pomagania, musi zmierzyć się z wyzwaniem nauki tej akceptacji, która nie oznacza poddania się, i zrozumienia sedna różnicy. Zaakceptować to uznać, że tak to funkcjonuje, uznać rzeczywistość, jej siłę działania, bez oceniania w kategoriach dobra i zła. I żyć dalej. Tym tematom przyjrzymy się dokładniej później. To one tworzą pole, na którym sztuka pomagania może rozkwitnąć.

Pomysł napisania tej książki narodził się dzięki warsztatom, które postanowiłyśmy współprowadzić, z kilku powodów nie zostały one jednak zrealizowane. Do tego momentu pomagałyśmy oraz wspierałyśmy się i w życiu, i w pracy. Tym razem postanowiłyśmy wspólnie przekazać dalej nasze poglądy w pracy, którą nazwałyśmy „sztuka pomagania”. Idea przelania naszych tez na papier narodziła się z rozczarowania niepowodzeniem warsztatów, które pogłębiło pragnienie kontynuacji naszej pracy ponownie na dystans.

## **PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DO CZYTANIA TEJ KSIĄŻKI**

Książka zaczyna się prezentacją naszej koncepcji pomagania, następnie rozwija stopniowo poszczególne tematy, dając również praktyczne wskazówki na temat obserwacji oraz nasze refleksje na każdy z tematów. Można zatem używać jej jako swego rodzaju warsztatów, do czego zalecamy założenie zeszytu na notatki i obserwacje. Ćwiczenia

można wykonywać z przyjacielem, wykorzystać go jako „wspomagane”, w grupach lub z kimkolwiek, kto wyda ci się odpowiedni. Można, oczywiście, czytać, traktując książkę jako studium na temat sztuki pomagania, lub też wybierać jedynie interesujące nas tematy. Jeśli jedna lub więcej kwestii wydadzą ci się sporne albo wzbudzą twoje wątpliwości, podziel się z nami swoimi refleksami, które nas bardzo interesują. Zależy nam, aby nasze dzieło stało się poszukiwaniem, a więc nie wymuszało kategorycznych wniosków, lecz otwarcie horyzontów. Chciałybyśmy wyjaśnić jedną kwestię: kiedy mówimy o indywidualnych przykładach, niektóre istotnie pochodzą od nas, inne natomiast od pacjentów, przyjaciół, znajomych. Przypadki mogły równie dobrze być przeżyciami kogokolwiek, kto pragnął pomagać, uczył się tej sztuki tak jak my, dlatego traktujemy je jak własne.

## PODZIĘKOWANIA

Obie, na szczęście, zgodziłyśmy się w kwestii nieskładania konkretnych podziękowań, jako że pomoc, którą otrzymałyśmy, pochodziła z wielu stron świata i wielu epok. Dziękujemy więc za całe cierpienie i miłość, która była nam dostarczana. Za wszystkie nauki, otrzymane od wszystkich naszych nauczycieli, u których się uczyłyśmy i z którymi pracowałyśmy. Dziękujemy wszystkim współpracownikom, uczniom, pacjentom, rodzicom, dzieciom, braciom, siostram, przyjaciołom, od których mogłyśmy się uczyć. A także samej wiedzy, którą przy-swoiłyśmy nie do końca wiadomo, kiedy, jak i gdzie.

## ROZDZIAŁ 4.

### SUKCES W POMAGANIU

Istnieje pewna historia na temat Edisona i jego żarówki. Zapytano go, jak się czuł w trakcie dwóch tysięcy nieudanych prób, które poprzedzały wynalezienie pierwszej żarówki. Thomas odpowiedział, że żadna próba nie była porażką, że cały proces składał się z dwóch tysięcy i jednego kroku. Jest również inna, na temat japońskiego bambusa, który po tym, jak jego ziarna zostały zasiane, po siedmiu latach wyrasta na drzewko, które w ciągu paru dni osiąga trzydzieści metrów wysokości. W ciągu pierwszych siedmiu lat wydaje się nieaktywny, jednak naprawdę cały czas tworzy system korzeni, które pozwalają następnie w utrzymaniu wysokości, którą osiąga.

Historie te ilustrują procesy wewnętrzne, które z reguły są niewidoczne, ukryte, są „próbą niecierpliwych” i służą bezcelowemu określeniu sukcesu lub porażki, są oparte jedynie na tym, co widoczne.

Zajmiemy się kryteriami, na podstawie których oceniamy rezultat wykonanego działania jako pozytywny bądź negatywny, skuteczny bądź nie. Oznacza to, że odkrywamy ideę sukcesu i porażki w akcie pomocy, a także poza nim.

#### WSKAZÓWKI, KTÓRE OSZUKUJĄ

Zazwyczaj mówi się o sukcesie, kiedy realizuje się założone cele, którymi są rzeczy materialne, wiedza, władza

lub szczęście. Powszechnym sposobem oceniania pomocy jest szacowanie jej rezultatów – uważamy, że nasza pomoc jest skuteczna, jeśli druga osoba dokona konkretnych zmian, oraz że porażka występuje, jeśli żadne zmiany nie zachodzą. Na przykład, kiedy nałogowy palacz rzuca palenie, sądzimy, że nasza pomoc była sukcesem, natomiast gdy para się rozstaje lub chory umiera – porażką.

Czasami pomijamy lub zapominamy o niektórych faktach będących prawdziwą pomocą, innym razem sądzimy, że w sytuacji, w której skuteczność pomocy mogliśmy zakwestionować, odnieśliśmy sukces. Omówimy znaki, które nas oszukują, ponieważ istnieją sytuacje, w których pomoc, choć ewidentna, wręcz spektakularna, okazuje się pozorną, jak również akty pomocy ledwo uchwytnie, jak na przykład ciche towarzystwo drugiej osoby, które dało nam siłę do zmian w sposób nie tak oczywisty.

Z **pozycji** wspomaganego oceniamy coś, co daje nam druga osoba, i wierzymy, że to właśnie pomoc, ponieważ to właśnie chcieliśmy otrzymać, podoba nam się, zgadza się z naszymi poglądami lub spojrzeniem na siebie, a nawet nam schlebia. Można powiedzieć, że doceniamy pomoc, jeśli dzięki niej dokonujemy zmian, których oczekiwaliśmy.

Z **pozycji pomagającego** czasami szacujemy naszą pomoc względem pozytywnej lub negatywnej oceny innych. Jeśli inni nas chwalą, pozytywnie oceniamy to, co zrobiliśmy. Jeżeli z kolei krytykują lub złoszczą się – umniejszamy swoje dokonania.

Zapytajmy, dlaczego nasza pomoc jest doceniana lub odrzucana, spójrzmy, do jakiego miejsca we wnętrzu drugiej osoby dociera i z którego miejsca pochodzi pochwała lub krytyka. Czasami odkrywamy, że tym, co sprawiło, iż

czujemy się odrzuceni i uciążliwi, było to, co próbowaliśmy odgadnąć – działanie lub zachowanie prowadzące do momentu odrzucenia, które druga osoba odnalazła w sobie samej. Lub, że tym, dzięki czemu jesteśmy podziwiani, jest coś, co powiedzieliśmy drugiej osobie, a ona właśnie to chciała usłyszeć, nawet jeśli miało to mały wkład w jej rozwój. Warto nauczyć się doszukiwania się w sobie tego, od czego zależy aprobaty lub jej brak oraz obserwowania naszych reakcji na aplauz lub szydzenie. Jak twierdzi Lao Tsé<sup>20</sup>: *Jeśli obchodzi cię aprobaty innych, jesteś jej więźniem*. Jako więźniowie cudzej opinii nie będziemy wolni na tyle, by dostrzec właściwą ścieżkę pomocy.

Inną podpowiedzią, jak rozróżnić sukces od porażki, jest uczucie, jakie pozostaje po akcie pomocy – satysfakcja lub niezadowolenie i frustracja. Te uczucia mogą być skutkiem uznania i pochwał innych lub poczucia siły, posiadania możliwości, inteligencji i bycia bystrym.

Pamiętajmy, że akt pomagania jest sztuką. Tak więc, co jest, a co nie, wskazówkami w sztuce? Na pewno nie jest nią poklask ani liczba sprzedanych dzieł czy ich cena. Wyznacznikiem nie będzie również znajomość dzieła wśród publiczności i krytyków. Jakość kreatywnego działania nie mierzy się nagrodami, popularnością ani jej brakiem. Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu, jak powiedziała Mały Książę<sup>21</sup>.

## DZIAŁANIE KREATYWNE I NIEROBIENIE

Na podstawie koncepcji pomagania, którą proponujemy, możemy stwierdzić, że efektywną pomocą nazwie-

<sup>20</sup> Lao Tsé, uważany za autora „Tao Te Ching”, najważniejszego dzieła Taoizmu.

<sup>21</sup> Bohater książki „Mały Książę” autorstwa Antoine’a Saint-Exupéry’ego.

my sukces towarzyszenia drugiej osobie oraz realizacji działania niewielkiego lub przeciwnie, które w danym momencie było potrzebne.

Gdy jest się gotowym zrobić to, co należy, w jedności tego aktu z Życiem spotyka się harmonię. Oznacza to, że nie istnieje podział na pomoc ważną i nieważną. Znaczenia nadają wzajemne potrzeby i wzajemne korzyści występujące w tym procesie, co z kolei wyzwala postawę otwartą, bezosobową, w której nie ma miejsca na liczenie na własne korzyści. W głębi rzeczy, pomoc jest aktem, w którym nie możemy sobie niczego przywłaszczyć, nic nam nie przysługuje – pomoc następuje, nie zostaje wykonana. Tak samo, jak nie przysługuje nam sukces. Jesteśmy tak przyzwyczajeni do posiadania – partnera, dzieci, domu, samochodu, a także rzeczy niematerialnych jak pomysły i uczucia, że dużo nas kosztuje uwierzenie, iż one do nas nie należą.

Wyjaśnimy to trochę dokładniej. Jednym z aspektów pomocy jest **nierobienie**. Polega ono na działaniu bez udziału zachowań, które potem określimy jako niewłaściwe w akcie pomocy. *Nierobienie* nie oznacza *braku działania*. W rzeczywistości nie możemy wyeliminować wszelkiego działania, ponieważ życie samo w sobie jest ciągłym ruchem i czynnością. Powstrzymanie czy próba sparaliżowania życia byłyby odrzuceniem własnej egzystencji, co nie jest alternatywą. Egzystencja to ciągły ruch – ciało potrzebuje czynu i ruchu, umysł myślenia i komunikowania rezultatów, a uczucia rodzą się w celu dzielenia się nimi. *Esencja*, nasze wewnętrzne centrum, jest źródłem działania. Z kolei nasza *osobowość* jest dla nas tym, czym skrzypce dla muzyka. Skrzypek jest esencją, natomiast skrzypce – osobowością. Skrzypek

jest „wykonawcą”, a skrzypiec używa do wyrażenia siebie. Chcemy powiedzieć, że skrzypce bez muzyka byłyby martwym instrumentem, że to muzyk je ożywia. Tak więc, osobowość chce przywłaszczyć sobie akt działania, tak jak skrzypce pragną oświadczyć, że to *one* są wykonawcami muzyki, że to ich zasługą jest efekt melodyczny. Kiedy osobowość zdaje sobie sprawę, że bez esencji nie funkcjonuje i nie istnieje, milknie i *nie robi* nic, składając siebie samą, tak jak instrument, w ręce esencji, a wtedy wszystko funkcjonuje w harmonii.

Nierobienie nic w takim wydaniu jest aktem kreatywnym. Według Nissargadatty<sup>22</sup>: *Prawdziwym spokojem jest serce w akcji. W prawdziwej akcji, nie jakiegokolwiek czynności, robienie w zgodzie z życiem pochodzi ze spokoju, z nierobienia.*

*Nierobienie* podkreślając, że to *ja* robię, że to *moje*, co robię, co mówię, co myślę, lecz ze świadomością, że to **życie przemawia przeze mnie**. W ten sposób w akcie pomocy uczestniczymy w czymś, co wykracza poza nas, jednocześnie nas w sobie zawierając. Jest to zaproszenie do odegrania szczególnej roli w wielkim teatrze Życia robiąc to najlepiej, jak potrafimy, wiedząc, że to, co zrobiliśmy, nie jest naszą własnością ani powodem do chwaleńa się lub oczerniania.

Istnieje pewna historia z Dwunastu Prac Herkulesa, w której musi on pokonać pewną monstrualną kreaturę – hydrę o dziewięciu głowach, w tym jednej z nich nieśmiertelnej. Jego mistrz instruuje go, że nie powinien myśleć, iż uda mu się ją zabić zwykłymi środkami, po-

<sup>22</sup> Sri Nissargadatta Maharaj, „I am that”, Wyd. Sudhakar, S. Dikshit, 2006.

nieważ kiedy odetnie hydrze jedną z głów, na jej miejsce odrosną dwie nowe. Następnie daje Herkulesowi niezwykłą radę: **Człowiek podnosi się, klękając; podbija, poddając się, zwycięża, rezygnując**". W przypadku hydry cały wysiłek Herkulesa włożony w zwykłą walkę przynosił rezultat przeciwny i bezowocny. Za każdym razem, gdy eliminuje jedną z głów, na jej miejscu wyrastały dwie nowe, a także hydra wzbierała na sile. Kiedy heros przypomina sobie radę mistrza, słucha jej, *rezygnuje* z determinacji, jego duma *poddaje się*, rozluźniając sznur na jego szyi, *klęka*, a następnie łapie hydrę i podrzuca ją w powietrze. Potwór jest silny w ciemnościach, jednak z każdą chwilą kontaktu ze światłem coraz słabszy. W ten sposób, po paru minutach, pokonanie hydry jest dla Herkulesa dziecinnie proste.

Heros usłuchał swego wewnętrznego głosu i zdecydował się na działanie oryginalne, kreatywne, inne od zwyczajnej walki. Ukłęknięcie oznacza pokorę, natomiast wyrzucenie hydry w powietrze – świadomość, co kryje się w cieniu. Herkules był instrumentem w rękach własnej esencji, tak jak i my możemy być nim w rękach naszej. Klęknięcie symbolizuje pokorę, natomiast wyrzucenie hydry w stronę światła – wnoszenie do świadomości tego, co kryje się w cieniu.

## POSZERZANIE ŚWIATOPOGLĄDU

Uważamy, że skuteczna pomoc dla nas, jako pomagających, jest możliwa, jeśli wcześniej uda nam się poszerzyć koło miłości i solidarności oraz doświadczymy radości dzielenia tych uczuć. A także, jeśli nauczymy się czegoś więcej o sobie, będziemy potrafili wyrazić i rozwinąć na-



sze zdolności oraz poszerzymy naszą świadomość, jeśli dojrzejemy na poziomie szacunku i pokory oraz zbliżymy się do własnej esencji.

Wskazówką mówiącą, że pomoc była udana, będzie dla wspomaganego połączenie się z własnym potencjałem, radość z jego współdzielenia, nauczenie się czegoś więcej o sobie, rozwinięcie własnych możliwości, poszerzenie jego świadomości, zbliżenie się do niej oraz dostrzeżenie własnej esencji.

Dla obojga sukcesem będzie osiągnięcie zgody w konflikcie, akceptacji, rozwinięcie światopoglądu oraz pogłębienie pragnienia poszukiwań głębszych, bardziej otwartych i istotnych.

A największym sukcesem będzie niepoświęcanie się owocom własnych działań, nieprzypisywanie sobie ich efektów oraz doświadczenie stanu *nierobienia*.

# ROZDZIAŁ 10.

## CECHY POMAGAJĄCEGO

Tak jak wcześniej opisałyśmy pułapki czekające na pomagającego, zajmiemy się teraz niektórymi podstawowymi wartościami, które demonstrują się w tym, kto chce i może pomoc w tej koncepcji pomocy. Opiera się to głównie na postawach, które ułatwiają niesienie pomocy oraz wzmacniają esencjonalne cechy wszystkich ludzkich istnień.

Rzeczy, którymi się zajmiemy, to cechy wrodzone, część ludzkiej natury, tworzące potencjał, o którym mówimy w tej książce. Manifestują się one w momencie osiągnięcia pełnej dojrzałości. Zobaczyć ten naturalny ludzki potencjał to jak dostrzec blask w nieoszlifowanym kamieniu, w którym zaległa się zdolność odbijania światła. **To, co nazwałyśmy „pułapkami”, to nic innego jak niewystarczający rozwój wspomnianych cech.** Właśnie dlatego nie mówimy o „walczeniu przeciw” pułapkom, lecz „walczeniu” o rozwój światła, naszej prawdziwej natury.

Przyjrzyjmy się zatem osobie, która pragnie pomagać. Rozwijała się, przeżyła doświadczenia, które sprawiły, że dojrzała pozbywając się ulotnych i powierzchownych złudzeń. Odkryła również najważniejsze wartości, ma zatem już bagaż cech lub talentów rozwiniętych dzięki pracy nad własnym wnętrzem. Osoba ta z pewnością

czuje, że może i chce dzielić się tym, co wypracowała, i w ten sposób podążać dalej drogą rozwoju. Cechy te zaczną bić własnym blaskiem, kiedy pomagający, w jakikolwiek sposób, *wypracuje* własny cień i w ten sposób będzie mógł dostrzegać pułapki, które będą tracić na sile i energii.

Prawdopodobnie, wszystkie cechy, które wyszczególnimy, rozwijają się z czasem oraz wraz z rozwojem doświadczeń, z upadkami i sukcesami, z rozpoznaniem wzajemnej zależności ze światem zewnętrznym, ze świadomością, gdzie jest nasze miejsce i nasza misja, z *realizacją etyki życiowej* oraz obecnością w każdym akcie i myśli.

Po omówieniu każdej z cech proponujemy pytania, które mogą pomóc w dokonaniu własnych odkryć. Sprawdziłyśmy również, że warto wybrać jedną cechę i obserwować ją w nas przez pewien czas.

## POKORA

Cecha pokory wiąże się z sercem, ponieważ to właśnie tam się znajduje i tam się czuje. Wiąże się również z umysłem, ponieważ oznacza **nieuważanie się za nic ani nikogo wyjątkowego**. Pokora to bycie częścią ludzkości, z tymi samymi wadami, zdolnościami i pragnieniami. Być pokornym to być humusem<sup>39</sup> – być potrzebnym, być podstawą życia, miejscem pewnego wsparcia, żywną ziemią. Dlatego pokora oznacza bycie tym, kim się jest, i takim, jakim się jest, oraz znać swoje miejsce w życiu i zajmowanie go bez wybrzydzenia. To rozpoznanie własnych możliwości, własnych limitów i granic

---

<sup>39</sup> Humus – organiczna ziemia uprawna (przyp. tłum.).

oraz działanie według nich. Dzięki pokorze człowiek się nie wywyższa, starając się wydać „większym”, ani nie daje się zastraszyć, chowając się, aby wydać się mniejszym. W rzeczywistości możemy działać jedynie zgodnie z własnymi limitami. Jesteśmy pokorni, kiedy nie staramy się być innymi niż jesteśmy. Pokora oznacza pozbycie się maski.

Pokora często jest mylona z negowaniem własnej wartości, niedostrzeganiem jej lub byciem czy czuciem się nic niewartym. Błędem jest także mylenie jej z biedą. Król jest pokorny, jeśli obejmuje tron z całą władzą i autorytetem. Wieśniak jest pokorny, jeżeli jest dobrym wieśniakiem. Dom jest skromny, nie jeżeli jest biedny, lecz jeśli zawiera rzeczy podstawowe. Dlatego pokora ma w sobie coś z godnej, cichej wielkości.

Konkludując, pokora oznacza głęboki kontakt ze sobą oraz z drugą osobą. Pozostaje w związku z prostotą, ponieważ oznacza to być *po prostu* tym, kim się jest. Patrząc w ten sposób, pokora jest **antidotum na większość pułapek, które opisałyśmy wcześniej.**

Kiedy pomagamy z pokorą, pomoc ta jest szybka i prosta, nie pozostajemy przywiązani do jej owoców, nie chcemy niczego dla siebie. Pokazujemy kolejny krok i wycofujemy się, pozostawiając drugą osobę wolną.

Pokora wskaże temu, kto chce pomagać, jakie są jego prawdziwe możliwości interwencji, wskaże mu również wszystkie inne ważne czynniki w procesie pomocy oraz wskaże aspekty pomocy zarówno możliwej, jak i niemożliwej. Dlatego pokora daje trwałość i podporę dla naszego działania jako pomagających.



Jak oferować pomoc, by druga osoba chciała ją przyjąć? Jak prosić o wsparcie, gdy jest ono naprawdę potrzebne? Jak nie bać się dawania i przyjmowania pomocy?

Autorki, które w całej Europie prowadzą warsztaty ze sztuki pomagania, prezentują jej własną koncepcję i dzielą się z Tobą swoją wieloletnią praktyką. W niniejszej publikacji rozwijają poszczególne aspekty tej niezwyklej sztuki oraz prezentują praktyczne wskazówki i ćwiczenia. Swoją pracę popierają przykładami z własnego życia oraz doświadczeniami pacjentów.

To swoiste kompendium wiedzy na temat pomagania, którego idea opiera się na najważniejszych nurtach filozoficznych i duchowych, zarówno wschodnich, jak i zachodnich. Znajdziesz tu wszystko na temat pomocy, nie tylko profesjonalnej, ale przede wszystkim tej, którą niesiesz i otrzymujesz w życiu codziennym, w relacjach z przyjaciółmi, rodziną i partnerem.

Dzięki książce poznasz zależności, jakie zachodzą między pomagającym a wspomaganym oraz pułapki, które w tym procesie mogą spotkać obie strony. Aby wspierać musisz wiedzieć, co robić lub czego unikać, bo niestety nie zawsze wystarczy dobra wola i intencje. Czasami lepiej nie pomagać za wszelką cenę, bo można tym jedynie zaszkodzić.

Ten przewodnik wskaże Ci kierunek na ważnej drodze, jaką jest sztuka pomagania.

Cena: 29,20 zł (z VAT)

ISBN 978-83-7377-484-1



9 788373 774841

PATRONI:

