

**O tom, že pomáhat je lidské a smysluplné, zřejmě nikdo nepochybuje. Je to přirozená vlastnost, potřeba člověka, u někoho vypěstovaná více a u někoho méně. Pomoc má dvě tváře – každý z nás pomáhá a zároveň pomoc i přijímá, jelikož život je hlavně o vztazích a vše by mělo plynout v harmonické rovnováze.**

text: Blanka Demčáková  
foto: Shutterstock.com



# POMO(Ó)C

## Páchání dobra

**V**šichni potřebujeme trochu lidské pomoci. A proto se přes její různé formy vzájemně podporujeme a obohacujeme. Zároveň vedlejším efektem z přirozeného dávání je, že máme radost a cítíme se lépe. Existují však principy nebo pravidla, které nám můžou pomoci, abychom uměli pomáhat správně a nestávali se z nás pouze „pachatelé dobra“?

### Umění správně pomáhat

Moje neutichající touha pomáhat, radost z dávání a zachraňování mě posouvala v životě přes mnoho úskalí ke změně přístupu k sobě samé. Byla jsem vychovávána tak, že jsem pomáhala automaticky a každému. Když se ale někdo zeptal mě, jestli potřebuji pomoc, většinou jsem odmítla se slovy „ne děkuji, to zvládnou“. Docela dlouho mi trvalo, než jsem to v sobě přenastavila a do-

volila si o pomoc požádat a s láskou k sobě ji taky přijímat (otevřít se pomoci).

Můj vnitřní postoj „jak můžu být zde užitečná a jak druhému pomoci“ mě postupně vedl k nastavení si osobních hranic. Mnohdy až přes vyčerpávající sebeobětování jsem přicházela na to, že pomoc a míru pomoci je potřeba se v životě naučit opravdu správně rozlišovat a umět důsledně vyhodnotit každou přicházející situaci zvlášť. Protože každá je neopakovatelná a jedinečná. A toho lze dosáhnout pouze s tou nejvyšší bdělostí v přítomném okamžiku.

### Uvědomila jsem si, že v životě jsou okolnosti, kdy:

**1. Pomáháme okamžitě a bez váhání, protože cítíme, že je to tak správně** – nevadí nám, že jde o cizího člověka, že to může být třeba i na úkor sebe, protože to vnímáme jako nevyhnutelnost a bezpodmí-

nečně – bez jakékoli vděčnosti či očekávání reciprocit. Nemáme problém se čehokoliv vzdát (peněz, času, energie..), protože vnímáme, že tento člověk to potřebuje v tuto chvíli víc než my a z tohoto dávání se cítíme i vnitřně naplnění. Věříme a zároveň nepochybujeme o tom, že když my budeme potřebovat, tak nám pomoc zákonitě přijde v ten správný čas.

**2. Pomoc nabídneme, zeptáme se, jestli si dotyčný opravdu přeje, abychom mu pomohli.** Teprve až nám to dovolí, tak můžeme jednat. Abychom nešli proti jeho svobodné vůli, měli bychom v sobě pěstovat schopnost rozlišování vlastní vůle od vůle druhých lidí.

**3. Nevyžádaná pomoc není pomoc** – někdy jsou situace, kdy se necháme o pomoc požádat, protože cítíme, že zrov-

na tento člověk v tom potřebuje vychovat a uvědomit si, že pomoc není samozřejmost ani naše povinnost.

**4. Je naší povinností odmítnout – říct laskavé NE, i když jsme byli o pomoc požádáni.** Naše odmítnutí bude pro druhé tou největší pomocí i motivací, která ho povede k vnitřnímu rozpohybování a probuzení vlastních sil, jinak by nevyvinul úsilí, aby svou situaci změnil.

Učí nás to umět si nastavit osobní hranice, jednat v souladu se sebou (jak to cítíme), nepodřizovat se slepě přáním ostatních, jen abychom za každou cenu vyhověli. Pokud se někdo za naše NE naštvne nebo urazí, tak je to pro nás jasná zpětná vazba, že jsme jednali správně. Naše touha a míra pomoci souvisí ve velké míře s naším nedostatečným sebeoceněním – **nenechme se manipulovat, zastrážit, vydírat, okrádat o čas, energii, spokojenost!**

### Důvody, kdy je naše pomoc pro druhé poškozováním:

- Neumíme odmítnout a postavit se za to, co doopravdy cítíme – „Mrzí mě to, ale necítím, že to mám udělat“ nebo „nevím, že to tak chci udělat“.
- Litujeme druhého – děláme ho tím neschopným a podceňujeme ho. Naším přístupem se tak nad něj třeba nevědomky povyšujeme.
- Záleží nám na mínění druhých víc než na hlasu našeho nitra – máme strach, že bychom urazili, ztratili lásku či přízeň, přišli o milovaného člověka... (nedostatek sebehodnoty).
- Doma nás přece učili, že je potřeba dělat dobré skutky – potřebu pomáhat máme jednoduše v krvi a naši předkové nás naučili se upozadovat i za cenu sebeobětování.
- Pokud bychom nepomohli, tak bychom si

připadali špatní, bezcitní, bezcharakterní, sobečtí, nelidští (nedostatek sebelásky)...

### Proč páchání dobra tak bolí?

Přejeme si pomáhat druhým lidem, chtěli bychom je učinit šťastnými a vnímat, že nás mají rádi. Asi nejvíce se snažíme pomáhat těm, kteří jsou našemu srdci nejbližší. O to víc nás však uvnitř bolí, když se naše pomoc neukotví v jejich srdci. Můžeme se dokonce dočkat toho, že nás pomluví a vše vylíčí v jiném světle, že z toho vyjdeme jak ti největší hlupáci, tzv. „pachatelé dobra“. Nechápeme to – vždyť jsme pro ně udělali všechno, co jsme jen mohli! Chtěli jsme pro ně jen to nejlepší, když jim bylo nejhůř, stáli jsme při nich a byli pro ně oporou a teď pro ně už nic neznamenáme? Můžeme se na ně zlobit, cítit křivdu či nenávisť. Na podvědomé úrovni se však nejvíce zlobíme sami na sebe, že jsme selhali! Pravda je taková, že jsme **dávali tam, kde jsme dávat neměli**, někdy i na úkor sebe, jen aby okolí bylo spokojené. Nebo možná **jme někoho litovali a dávali víc, než bylo zdrávo, a namísto pomoci jsme vlastně ubližovali**. Ale nejvíce jsme tímto přístupem ubližovali sami sobě a teď si musíme tu bolest zpracovat. Nemohlo se nám vrátit nic jiného.

Skrze bolest možná i přestáváme věřit ve spravedlnost, protože velice trpíme a nechápeme, proč za tak čisté úmysly a naše dobro sklízíme tolik bolesti? Dovolíme si dokonce zpochybňovat, že „Boží mlýny melou pomalu, ale jistě!“ Taková zkušenost je však k našemu velkému ponaučení, abychom nešli v životě proti sobě a uvědomili si, jak je velice důležité vždy vycílit: **kdy, komu, proč, jakou formou a do jaké míry pomáhat! Naučme se rozeznávat, kdy je prosba o pomoc opravdu čistá a kdy v sobě nese manipulaci. Nevzdávejme se dobrovolně své síly a nenechme si ukrást vlastní svobodnou vůli rozhodování.**

### Proč neumíme požádat o pomoc?

Patříte mezi lidi, pro které je velice těžké požádat o pomoc? Může to být:

- výchovou – je pro nás přirozenější pomáhat a neumíme pomoc přijímat; až nezdravá potřeba se rozdávat;
- přesvědčením, že všechno přece dokážeme zvládnout sami; v tom případě naši touhou po dokonalosti vlastně odpuzujeme okolí od toho, aby nám pomoc nabízelo;
- pochybností, že každé požádání o pomoc svědčí o naší neschopnosti;
- domněnkou, že naši prosbou o pomoc někoho otravujeme;
- strachem, že budeme odmítnuti;
- vnitřním nastavením, že když já pomáhám automaticky, tak očekávám, že okolí taky vždy automaticky přiskočí...

V konečném důsledku se za tím vším skrývá potřeba vlastní sebedůvěry, která nám schází, a uvědomění si, že požádat o pomoc není známka žádné slabosti.

### Za dobrotu na žebrotu!

Proč se někdy cítíme tak zneužití, když „pácháme to nejvyšší dobro“? Žijeme v domnění, že chceme pro druhé jenom to nejlepší, a nakonec se vše otočí proti nám a vyjdeme z toho jako ti nejhorší. A to jenom proto, že jsme se otočili proti sobě. Naše pomoc nepadla na úrodnou půdu, nevěšelo z toho nic dobrého. Naše okolí nám svým chováním dává za pravdu, že jsme se nechali využít. Je to pro nás zpětná vazba, že pomoc v tu chvíli nebyla na pravém místě, i když náš úmysl byl velice čistý. Můžeme mít pocit, že jsme přišli o vše. Ale je to právě naopak, oni utrpěli přece větší

*Žijeme v domnění, že chceme pro druhé jenom to nejlepší, a nakonec se vše otočí proti nám a vyjdeme z toho jako ti nejhorší. A to jenom proto, že jsme se otočili proti sobě.*





ztrátu – přicházejí o naši lásku a důvěru. Naše srdce si nastavuje jakousi nevidomou ochranu proti zneužívačům a začíná si budovat zdravou sebelásku, která ho stabilně provede životem. Velice nás mrzí, že jsou to třeba i naši nejbližší. Díky Bohu ale za to, jinak bychom nezjistili, jak jsme na tom se svojí sebehodnotou, a nadále bychom nechali páchat (sami) na sobě další „zvěrstva“. Takovou bolestivou zkušenost (která se děje pouze z té nejvyšší lásky k nám) jsme museli zažít, abychom si začali vážit hlavně více sebe než druhých a nabyli opravdové, zdravé sebelásky.

### Co pomoc není

- Rozdávání – pokud extrémně rádi pomáháme, přitahujeme si svým vnitřním nastavením zákonitě do svého života lidi, kteří rádi více přijímají. Jelikož vše musí fungovat v dokonalém harmonickém vyvážení, dělají nám tím službu a učí nás si více vážit sami sebe.
- Obětování se – poškozujeme druhého, naše pomoc není prospěšná, ale na škodu. Ti, kteří se snaží pomáhat až do sebe-

***Neměli bychom se v životě spoléhat jenom na ostatní, ale snažit se si pomoci především my sami. Když se nesnažíme, nemůžeme očekávat, že nám pomůže někdo jiný.***

obětování, by si měli začít uvědomovat, že „nikdo nedělá nic, co nechce dělat“.

- Manipulace – pěstovat neřesti druhého. Chovat se k druhým nápomocně a láskyplně neznamena dovolit jim všechno.
- Lítost – co jen s nimi bude, sami to nezvládnout, co si jen bez nás počnou.
- Pomoc nepadá na úrodnou půdu – dala jsem a chtělo se po mě ještě více.
- Touha po uznání – dokazování si své nízké hodnoty.
- Zířnost – podmíněná pomoc s úmyslem očekávání, že nám bude vrácena – když já ti pomůžu, očekávám, že ty mě taky.

### **Když je nouze nejvyšší, je Boží pomoc nejbližší!**

Sám život nám podsouvá do cesty různé „zázraky“ a „náhody“. Taky se o tom dennodenně přesvědčujete? Dokážeme je vnímat, nebo se jich vzdáváme, protože nám chybí víra? Dokážeme připustit, že pomoc je nám vždy nablízku? Pokud rádi a s čistými úmysly pomáháme, není možné nevěřit, že pomoc nám vždy přijde v tu pravou chvíli. Tím bychom zpochybnili zákonité fungování univerzálního vyššího principu.

Odpovíme si sami za sebe: kde nakonec hledáme útěchu, když máme pocit, že všechno naše snažení selhává? Kde žádá-

me o pomoc, když se v životě dostáváme do velice smutných, těžkých, tragických, životu nebezpečných, zdravotně náročných, podle nás možná bezvýchodiskových situací, kdy se cítíme zoufalí? Odpověď je na každém z nás.

Vždyť je to tak jednoduché požádat si o povzbuzující sílu a čistý vhled do situace, např. před zkouškou, vystoupením, obchodním jednáním, důležitým setkáním, při řešení zdravotního problému.... Otevřeme své nitro a můžeme kdykoliv požádat a samozřejmě taky nezapomeňme děkovat. Budeme překvapeni, jak se nakonec věci s lehkostí vyvinou.

Neměli bychom se v životě spoléhat jenom na ostatní, ale snažit se si pomoci především my sami. Když se nesnažíme, nemůžeme očekávat, že nám pomůže někdo jiný. Když pro to uděláme maximum, tak nám vždy přijde do cesty „vyšší pomoc“ v podobě zázraků a náhod. („Pomoz si, človče, i Bůh ti pomůže.“)

V situaci, kdy zrovna nemůžeme nebo neumíme někomu hned pomoci, mnohokrát stačí vyslechnout, nebo položit otáz-

ku, ale vždy nejpodstatnější podporou je náš opravdový lidský zájem. Aní si neuvědomujeme, co všechno tím dokážeme přece jenom dát. Možná si člověk připadá ztracený a nevidí řešení, ale poskytnutím našeho vhledu, jediným naším úsměvem, stisknutím ruky, pohlazením či jiným gestem, jej lze tak rozzářit, že si na to přijde sám, nebo hned potká někoho dalšího, kdo ho nasměruje nebo mu poskytne řešení v nouzi. Už jen tím, že na něj pomyslíme, jak se má a jak to zvládl, vyšleme mu sílu, podporující energii. Kdykoliv si na nás někdo vzpomene, zahřeje nás to u srdce a už to bude pro nás velikou pomocí. Není podstatné, aby dotyčný tušil původ pomoci, není důležitá ani forma pomoci, ale jenom naše od srdce vyzářená pozhřebání.

Ať naše touha pomáhat zdravě roste tím správným směrem a s radostí vítáme ve svém životě přicházející pomoci. Svěží a radostný jarní čas přejí.



**Mgr. Blanka Demčáková**

Terapeut osobnostního rozvoje: poradenství, typologie osobnosti, přednášky a semináře, tel. 604 300 189. [www.perlapoznani.cz](http://www.perlapoznani.cz)