



## Концепция самопомощи

К числу наиболее распространенных проявлений *неуважения к ближнему* относится преувеличенное навязывание человеку помощи в моменты, когда ему плохо.

Такие проявления «заботы», будь то в форме успокаивания, советов, шуток или услужливости, мешает попавшему в беду полностью прочувствовать свою печаль и несчастье, свое одиночество.

Только самостоятельно пережив в полной мере, человек способен принять все это и сделать частицей сокровищницы своего жизненного опыта, стать полноценным человеческим существом.

Если вы убедите клиента в необходимости самому поглубже окунуться в ситуацию, в которой он оказался, человек может быть сам поймет, сколь гигантская энергия уходит на то, чтобы довести себя и других до состояния, при котором ему начинают помогать. Направляя эту энергию вовнутрь, он может научиться, непосредственно использовать ее для самопомощи. Он может понять, что кое-что в состоянии сделать и сам. В каждом человеке

таится масса невостребованного потенциала. Большинство людей намного способнее, умнее, сильнее, чем вы, или кто-либо другой о них думаете.

Многие пытаются принимать на себя ответственность за других, что, вообще говоря, просто невозможно. Я могу отвечать только за себя и свои поступки. Даже беря на себя «ответственность» за ребенка, я могу отвечать только за то, что делаю сам, а не за то, что делает ребенок.

**Путь к оказанию человеку подлинной помощи** в том, чтобы способствовать не каким-либо действиям с его стороны, а более ясному осознанию им своих ощущений и восприятий, своих чувств, своих действий, своей фантазии, в том, чтобы настаивать на его более глубоком их познании, на ощущении им своей ответственности независимо от того, что ему пришлось пережить.

Нередко достаточно всего лишь сказать человеку, что не стоит гнать от себя все мысли, связанные с пережитым.

Если кто-то опечален, то надо добраться до корней печали и пережить ее еще глубже, прежде чем начать вырастать из нее. Если кто-то сердится, расстраивается, то надо, прежде всего как следует рассердиться, а уж потом дать этому чувству волю.

Единственный путь прочь от этого состояния – полностью пройти через него и найти способы самопомощи.

**Если организация осуществляет, или намерена  
осуществлять добровольческую социальную помощь и услуги,  
то девиз этой организации:  
«Решать проблемы подопечного/клиента вместе с ним, а не за него!»**

\_\_\_\_\_