***Jak mądrze pomagać (wykład z 18 maja 2022)***

Gdybyśmy mieli odpowiedzieć sobie na pytanie: dlaczego ludzie sobie pomagają albo dlaczego my pomagamy? Wymagałoby to odpowiedzi na dwa fundamentalne pytania – Jaki jest człowiek i dlaczego tak jest?

Otóż jesteśmy częścią przyrody, natury a elementem tej natury jest rywalizacja, konkurencja, walka, egoizm (…). Jest taki nurt i psychologiczny i filozoficzny, który mówi, że my, ludzie, niczym te rośliny - drapieżniki tacy jesteśmy. Z gruntu egoistyczni, wywodzący się z rywalizacyjnej natury i walczący o swoje dobra. Te dobra są różnie definiowane. To są dobra materialne, psychologiczne, symboliczne np. związane z kulturą. I na gruncie tej koncepcji, można powiedzieć, że *człowiek jest zły*. Człowiek jest zły, ponieważ myśli i walczy wyłącznie o siebie i myśli wyłącznie o sobie. No to, jak może pomagać innym, skoro sam jest w centrum uwagi. Psychologicznie określimy te postawy, jako *totalnie egoistyczne*. (…).

Ale też jest konkurencyjna koncepcja, koncepcja, że *człowiek jest dobry*. Człowiek jest dobry z natury, a jego zachowania agresywne, złośliwe są wyjątkiem od reguły, że jest dobry. Co to znaczy, że jest dobry? Ta jego dobroć wyraża się w tym, że jego zachowania są podszyte intencjami czynienia korzyści innym ludziom. Jaką korzyść człowiek dobry może przynieść innym ludziom? Może mu dać swój czas, może mu dać swoją uwagę, swoją uprzejmość, może dać pieniądze, może dać krew itd. Możemy się dzielić tym co mamy (…). Dajemy to co mamy. To jest bardzo ważna myśl. ***Człowiek dobry jest człowiekiem dzielącym się*** (…). Ale człowiek dobry to też jest człowiek osiągający swoje cele i samorealizujący się. Bo zgodnie z psychologią humanistyczną powiada się tak: że człowiek dobry to jest nie tylko człowiek, który “robi tobie dobrze, robi dla ciebie coś dobrego, ale dla siebie również”.

I co to jest “robienie dla siebie czegoś dobrego”? Abraham Maslov odpowiada, co to znaczy “robienie czegoś dobrego dla siebie”. To jest samorealizacja. Samorealizacja to jest coś takiego, że w ciągu swojego życia odkrywamy co jest naszą pasją. (…). Człowiek dobry, to człowiek dobry dla innych, ale przede wszystkim dobry dla siebie. Nie możemy dać dobroci w przypadku, kiedy sami jej nie mamy. Dobroć polega na samorealizacji, czyli odkrywaniu własnych potencjałów. Psychologowie humanistyczni mówią tak: każdy z nas ma fascynujący potencjał, pasje, zdolności, atuty, tylko czasami o tym nie wie, bo jego doświadczenie życiowe nigdy go nie wepchnęło w ten nurt np. malowania. Nie miał okazji przetestować, że on taki jest, że te zdolności ma. I nasza powinność wobec siebie jest taka, żeby to czynić. To nie jest kwestia rozwoju dzieci, to jest kwestia rozwoju człowieka i wiek nie ma tutaj znaczenia. (…). Człowiek dobry nie jest odizolowany, jest człowiekiem uspołecznionym. Żyje w społeczeństwie, ale najpierw żyje w małych grupach społecznych. Ten człowiek dobry w tych małych grupach, te grupy spostrzega jako grupy odniesienia, tzn. mówi o nich “***MY***”. (…). Żeby mówić “my”, to trzeba uruchomić poziom identyfikowania się z ludźmi, którzy są wokół nas. Żeby pomagać, to trzeba mieć poczucie więzi z innymi ludźmi, ale niekoniecznie z tymi o których mówimy “my”, ale również z innymi. (…).

Czy możemy pomagać i dlaczego pomagamy?

W tym pierwszym nurcie, że człowiek jest zły, rywalizacyjny, uważający że ciągle ma “mało” widać, że taki człowiek nie jest zdolny do dzielenia się. Dopiero na gruncie tego konkurencyjnego nurtu, czyli “człowiek jest dobry” możemy powiedzieć, że w ciągu życia budujemy taki kapitał energii, emocji, doświadczeń, mądrości, który możemy komuś innemu dać. (…). W życiu możemy doświadczać i dobra i zła.

Trzy koncepcje teoretyczne wyjaśniają dlaczego, jeśli się decydujemy komuś pomagać, to dlaczego pomagamy. Samo pomaganie jest naszą intencjonalną działalnością, która jest ukierunkowana na niesienie korzyści, czy niesienie dobra drugiemu człowiekowi. Tak jak agresja jest intencjonalnym zachowaniem na krzywdzenie kogoś.

1. Koncepcja, która odnosi się do tzw. ***doboru krewniaczego***, czyli pomagamy tym z którymi jesteśmy spokrewnieni (…). Ten nurt nazywa się nurtem socjobiologicznym. Pokazuje nam, że nasze pragnienie ochrony naszej rodziny, a nawet ochrony naszego gatunku jest najważniejsze. (…). Jesteśmy niczym kwoki chroniące swoje potomstwo. Chronimy rodziców, rodziny itd. Ta ochrona związana jest z różnymi formami pomagania. Zależy to od tego, co kto ma, czym dysponuje. Czy to pomaganie ma formę psychologiczną czy materialną;
2. Druga koncepcja odnosi się do ***norm społecznych***. Wychowując się w jakichś społecznościach, kulturach przyswajamy różne normy – moralne, prawne. Wśród tych norm są dwie, które odpowiadają za nasze pomaganie. ***Pierwsza to norma wzajemności***. Ja dzisiaj tobie pomogę, bo ty jutro możesz pomóc mnie. (…). Człowiek kalkuluje, czy jemu opłaca się pomóc. Norma wzajemności polega na tym, że patrzę na ciebie, konkretnego człowieka, jako na kogoś, kto kiedyś też mi może pomóc, albo myślę jeszcze inaczej: pomogę tobie bo karma wraca. (…) Wzajemność jest bardzo potrzebna, czyli to dobrze, że pomagamy oczekując w zamian rewanżu, ale niedobrze, kiedy narzucamy się z tą pomocą, bo to jest prosta droga do wyuczonej bezradności. ***Druga norma społeczna to: norma odpowiedzialności za drugiego człowieka***. Drugim człowiekiem może być niemowlę, które nie zaspokoi swoich potrzeb bez naszej pomocy. Może też to być odpowiedzialność za osobę niepełnosprawną. Ale też jest inny rodzaj odpowiedzialności we współczesnym świecie, mianowicie jest to ***odpowiedzialność za sukces***, np. odpowiedzialność za sukces przełożonego. Czyli dwie normy społeczne: wzajemności i odpowiedzialności sprawiają, że pomagamy innym.
3. Trzecia koncepcja – ***to wymiana społeczna***. Pokazuje ona, że umiemy dobrze kalkulować, komu opłaca się pomóc. Nie, że pomóc, ale komu pomóc. Kalkulujemy, czy zysk który będę miała z tej pomocy przeważa koszty, które muszę ponieść, żeby pomóc. Człowiek, który w tym rywalizacyjnym świecie żyje, w tych ograniczonych dobrach, owszem, pomoże, ale dobrze się zastanowi, kto będzie adresatem tej pomocy. (…) Są liczne przykłady, eksperymenty, które pokazują, że ta nasza kalkulacja odnosi się również do form pomocy i okoliczności. Czyli jeżeli są kamery, które mnie nagrywają, pokazuję, jakim jestem pomocnym człowiekiem, ale już kiedy kamer brak, to już niechętnie pomagam, bo mi się to nie opłaca i jestem anonimowym człowiekiem. Pomaganie z tymi kalkulacjami też odnosi się do sytuacji anonimowości. Sama forma pomocy jest bardzo ważna. (…)

Na te trzy teorie pomagania można popatrzeć jeszcze z innej perspektywy, na którą badacze zwracają uwagę, a może jesteśmy ***altruistyczni***?

Czy jest osobowość altruistyczna? Czy są tacy ludzie, którzy pomagają i nie zależy im na żadnej korzyści?

Najpierw sądzono, że można dzieci wychowywać na altruistów poprzez przykład. (…) Potem zaczął upadać mit altruizmu, jako czegoś co jest pozytywną cechą człowieka. W związku z tym badacze określili altruizm, jako ***dyspozycje do zachować pomocowych bez otrzymywania korzyści.*** Nie to, że jest się altruistą w ogóle, tylko że mam taką dyspozycję do zachowań altruistycznych. Altruizm jako dyspozycja jest dzisiaj koncepcją bardziej popularną i adekwatnie odzwierciedlającą to, jacy jesteśmy jako ludzie. Jednakże mamy jednak jakąś nagrodę za to, że pomagamy. Nagrodą jest wewnętrzna gratyfikacja, satysfakcja. (…).

Nowością na rynku badań altruizmu jest altruizm racjonalny. Nie altruizm emocjonalny. Dzisiaj się mówi nie tylko o empatii o charakterze poznawczym, ale też o altruiźmie o charakterze racjonalnym. Czyli, ja, przemyślę czy ty wymagasz pomocy. (…) . Czyli altruizm zdroworozsądkowy, racjonalny. Tak jak powstała koncepcja empatii poznawczej, jako rozumienie sytuacji w której osoba potrzebująca pomocy się znajduje, tak altruizm jako pomaganie wynikające z naszego racjonalnego, rozumowego przemyślenia. Nie z odruchu serca, ale właśnie z przemyślenia. Moda na afirmację rozumu wynika z tego, że człowiek jest wykształcony, ma dostęp do informacji i do wiedzy i na podstawie tej wiedzy i informacji wie w jakich zakresach ważna jest pomoc. (…) . ***Czyli altruizm TAK, ale ten pochodzący z rozumu.***

 Są pewne czynniki, które sprawiają, że chętniej pomagamy, albo nie pomagamy. Między innymi jest to ***nastrój***. Jeśli mam dobry nastrój to mam gest. Dobry nastrój jest regułą, która nasila pomaganie. Ale i zły nastrój może wpłynąć na nasze pomaganie. Żeby poprawić nasz zły nastrój, poprawić samoocenę. Poprawiamy sobie nastrój bo chcemy myśleć o sobie dobrze. Jeżeli powodem do tego, że myślimy o sobie dobrze jest pomaganie, to będziemy pomagać. Jest to ***autowaloryzacja*** za każdą cenę. Dokonujemy ciągle tego procesu .

Najbardziej popularną formą pomagania w którą się angażujemy w Polsce to jest Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy i Caritas (…). Jest to bardzo łatwa forma pomagania, czyli koszty które poniosę są tak minimalne a zysk psychologiczny jest duży. Mamy przemożną chęć podpinania się pod te działania społeczne, które kończą się sukcesem. (…). To się nazywa “pławienie się w cudzej chwale”, ale bardzo powszechne, bo ja też jestem częścią tej dużej grupy, która pomaga.

Angażujemy się w wolontariat. Jest to bardzo modne działanie.(…). Działania pomocowe i wolontaryjne są coraz bardziej popularne.

Działania pomocowe możemy analizować, jako działalność dobroczynną. Dobroczynność i organizacje dobroczynne zawsze towarzyszyły człowiekowi. Dobroczynność powstała z takiego przekonania, że pomaganie jest potrzebne, że są zawsze ludzie, którzy tej pomocy potrzebują. Pytanie tylko, czy nasze pomaganie wynika z potrzeby pomagania czy z obowiązku pomagania.

***Najpierw zadbajmy o siebie, o własną kondycję psychiczną, o własne pasje, wtedy jest się czym dzielić !!!***