



**Nie każda pomoc
jest początkiem relacji**

Nie każda pomoc jest początkiem relacji - niekiedy bywa ona początkiem dramatu

Zdarzają się schematy działań, które dotyczą tych którzy są empatyczni, a jednocześnie mają problem z zachowaniem asertywności. W niniejszym artykule chciałbym przybliżyć schematy działań tych, którzy pod maską „ofiary” w sposób utajony chcą wykorzystać dobroć ludzi empatycznych.

Są takie sytuacje, które na pierwszy rzut oka wydają się zupełnie zwyczajne. Ktoś po prostu pojawia się. Tak nagle, bez powodu... może przypadkiem, może to jakaś nic nie znacząca znajomość... a jednak. Jesteś dostrzeżony, ten ktoś zauważa Cię. Dlaczego? Dlaczego akurat teraz?

Rozmowa zaczyna się lekko, często naturalnie. Nie ma napięcia, nie ma wyraźnych sygnałów ostrzegawczych. Taka zwyczajna koleżeńska rozmowa. Wśród tej rozmowy pojawia się tylko jena mała prośba. Zupełnie niewielka. I dlatego jest zrozumiała. Taka, którą łatwo przyjąć bez większego zastanowienia. Dlaczego? – bo taka niespodziewana.

„Potrzebuję pomocy.” (pomocy w różnej formie)

I właśnie w tym miejscu zaczyna się coś, czego wiele osób nie dostrzega. To nie relacja. To proces. Proces stosowanych mechanizmów.

Pomoc nie jest relacją, a ludzie empatyczni reagują na potrzebę. Oni nie analizują od razu intencji. Nie zakładają złej woli. Nie kalkulują. Bo empatyczne osoby z natury swej nastawione są na niesienie pomocy. Widząc człowieka, który znajduje się w trudniejszym momencie życia i naturalnie chcą pomóc. Dla osób empatycznych jest to naturalne. I jest to potrzebne. Problem pojawia się wtedy, gdy pomoc zaczyna być traktowana jako fundament relacji.

Bo to, że:

- ktoś potrzebuje wsparcia
- ktoś jest uprzejmy
- ktoś wydaje się podobny, nie oznacza, że powstaje więź.

Najbardziej alarmującym sygnałem jest prośba o pomoc jeśli wcześniej nie było żadnej znaczącej koleżeńskiej relacji. Jest ona po prostu natychmiastowa, nagła, nieoczekiwana. Osoby manipulujące w sposób mechaniczny bardzo łatwo budują w oczach empaty iluzję bliskości. Mechanizmem budowania iluzji bliskości jest:

- ja też to przechodziłem,

- ja też w tej branży pracowałem,
- rozumiem cię, czuję to samo,
- zobacz mamy te same zainteresowania,
- rzadko spotyka się takich dobrych ludzi jak ty,
- jesteś inna, inny niż reszta,
- zobacz jak dużo mamy wspólnego.

To sygnały – do „ODEJDŹ”

Szczególną cechą tych działań jest szybka intensywność odnajdowania podobieństw. To daje empatie iluzję jakiejś wyjątkowej więzi. To bardzo niebezpieczny mechanizm. Człowiek ten ma naturalną potrzebę nadawania znaczeń.

Jeśli pojawia się:

- rozmowa, która dobrze „płynie”,
- wspólne doświadczenia,
- podobne wartości (nawet, a szczególnie te religijne), to umysł bardzo szybko dopowiada resztę. „Rozumiemy się,” „Nadajemy na tych samych falach,” „To ktoś, komu można zaufać.”

Tyle że:

- iluzoryczne poczucie bliskości nie jest dowodem bliskości

Czasami jest jedynie jej wrażeniem, iluzją — zbudowaną szybko, bez czasu, bez sprawdzenia, bez realnego poznania. Bo to jest potrzebne właśnie manipulującej osobie. Kiedy warto się zatrzymać? - Nie każda sytuacja wymagająca pomocy jest zagrożeniem.

Ale są momenty, w których warto zwolnić i przyjrzeć się temu, co się dzieje. Wyhamuj, spójrz na mechanizmy i działania. One są z reguły takie same. Szczególnie wtedy, gdy:

- kontakt zaczyna się od prośby o pomoc, **CZERWONA LAMPA**
- bardzo szybko pojawia się poczucie „wyjątkowego porozumienia” **CZERWONA LAMPA**
- druga osoba podkreśla, jak bardzo jesteście podobni **CZERWONA LAMPA**
- relacja znajomości rozwija się szybciej, niż pozwala na to czas **CZERWONA LAMPA**

To właśnie typowe mechanizmy manipulacji.

To nie musi wcale oznaczać złych intencji. Ale może oznaczać, że wchodzisz w dynamikę, w której jedna strona zaczyna brać więcej, niż daje.

Empatia jest wartością. Pozwala budować relacje, rozumieć innych, reagować na potrzeby.

Ale empatia bez granic w połączeniu braku asertywności przestaje być siłą, a w takiej dynamice zaczyna nieść ryzyko i może przynieść skutek krzywdy.

Bo wtedy: nie pytasz, czy chcesz pomóc. tylko czy powinieneś, nie sprawdzasz, co jest dobre dla Ciebie tylko koncentrujesz się na drugiej osobie.

Będąc wciągniętym w taki proces manipulacji łatwo zgubić siebie.

Lecz znajdziesz w sobie prosty test rzeczywistości, a wystarczy zadać sobie jedno pytanie, które potrafi zatrzymać cały mechanizm ostrzału manipulacji:

- „Czy ja tę osobę naprawdę znam, czy tylko czuję, że ją znam?”

To pytanie oddziela emocje od faktów. Pozwala zobaczyć różnicę między: „wrażeniem bliskości”, a rzeczywistą relacją.

Za wszelką cenę zachowaj granice, one nie są odrzuceniem. Postawienie przez Ciebie granic nie oznacza, że jesteś zły. Nie oznacza braku empatii. Oznacza jedynie, że:

- nie wchodzisz w coś, co budzi w Tobie dyskomfort,
- nie pozwalasz, by relacja rozwijała się szybko zatracając w Tobie ostrożność. Wówczas dbasz o własne bezpieczeństwo, a może nawet bezpieczeństwo swojej rodziny, partnerki, partnera — to bezpieczeństwo emocjonalne i finansowe.

Masz prawo pomóc. Ale masz też prawo:

- nie pomagać,
- nie kontynuować kontaktu,
- nie budować relacji na czyjejs potrzebie,
- masz prawo nie wchodzić w prywatną przestrzeń takiej osoby, a nawet masz obowiązek wobec siebie tego nie robić by nie ryzykować sobą i swoją rodziną.

Nie każda osoba, która potrzebuje pomocy, chce uczciwej relacji. I nie każda relacja, która zaczyna się od pomocy, jest bezpieczna. Czasami to tylko sytuacja. Czasami chwilowy moment w czyimś życiu. A czasami początek dynamiki, która jeśli nie zostanie zatrzymana zacznie wymagać od Ciebie więcej, niż jesteś gotów dać.

Najważniejszym sygnałem nie jest to, co mówi druga osoba. Najważniejszym sygnałem jest to, co czujesz Ty wewnątrz siebie.

Jeśli pojawia się choćby cień dyskomfortu — zatrzymaj się. Nie idź w tą stronę.

Nie wszystko, co wygląda normalnie, jest bezpieczne. I nie wszystko, co zaczyna się od pomocy, powinno przerodzić się w zdrową relację.