كيف يصبح الشخص لا يستطيع التوقف عن مساعدة الآخرين؟

وهذه الحالة، في الواقع، أكثر شيوعا مما يُعتقد، وهي سمة قد تلاحظها في نفسك أو في الآخرين، حيث لا يستطيع الناس منع أنفسهم من المساعدة.

ولشرح هذه الحالة، قال عالما النفس جيس بيكر ورود فينسنت في كتابهما: "متلازمة المساعد الفائق - دليل النجاة للأشخاص المتعاطفين" إن البعض يعملون في مهن تجعلهم "مساعدين فائقين"، ومن بينهم المحامون والمحاسبون والممرضات والمعالجون والأخصائيون الاجتماعيون والمعلمون وحتى الأمهات.

وأضافا: "القاسم المشترك بينهم هو أنهم يساعدون الناس في جميع جوانب حياتهم. والأشخاص المعرضون للإصابة بمتلازمة المساعد الفائق يحيطون بنا في كل مكان. إنهم يحلون المشكلات، وهم الوسطاء الذين لا يستطيعون مقاومة أي فرصة للمساعدة. وعادة ما يكون هناك واحد في كل عائلة مثابة الصديق الذي يساعد دائما في الأزمات".

وقد قام الثنائي بتفصيل أربعة أسباب محتملة لكون شخص ما مساعدا فائقا:

مستويات مختلفة من التعاطف

بالنسبة لبعض المساعدين الخارقين، فإن هذا في جيناتهم. ويوضح بيكر وفينسنت: "هناك دليل علمي على أن المساعدة يمكن أن تحتوي على مكون وراثي. لقد وجد الباحثون أن التعاطف تحدده جيناتنا إلى حد ما وقد حددوا الجينات المشاركة في ذلك".

رسائل الطفولة

قال بيكر وفينسنت لموقع "مترو" البريطاني: "يتم تعليم بعض الأطفال (خاصة الفتيات) أنه يجب عليهم مساعدة الآخرين حتى يكونوا أشخاصا صالحين. وإذا كانت هذه التنشئة الاجتماعية قوية بما يكفي، يمكن أن تقودهم إلى تبني ما نسميه إيمان الشخص الصالح، وهو أحد المعتقدات غير العقلانية التي تدفع إلى المساعدة القهرية".

وتابع الخبراء: "بمرور الوقت، يصبح إيمان الشخص الصالح جزءا من نظام التشغيل الخاص به. وتصبح المساعدة أمرا معتادا".

وتتعلق رسالة الطفولة الأخرى، التي يمكن أن تخلق متلازمة المساعد الفائق، بالمعاناة. حيث يشرح بيكر وفينسنت: "يتم تكوين صداقات اجتماعية بين الأطفال الآخرين من خلال رسائل الطفولة التي تسلط الضوء على المعاناة من حولهم أو يكبرون مع قدوة يحاولون تخفيف تلك المعاناة. وفي حين أن من المفهوم أن نرغب في فعل ما في وسعنا للتخفيف من معاناة الآخرين، إلا أنه عندما يتم التطرف في ذلك، يمكن أن يقودهم إلى تبني معتقدات أخرى غير عقلانية، مثل الشعور بالمسؤولية الشخصية لمساعدة كل شخص تقابله. وتصبح مشكلة أي شخص آخر هي مشكلتك".

الصدمة

يقول بيكر وفينسنت: "يتحول بعض الأشخاص إلى مساعدين فائقين نتيجة لألم الطفولة. وعندما سألنا الناس لماذا أصبحوا مساعدين، غالبا ما أشاروا إلى طفولتهم. وعانى الكثيرون من الحرمان أو المشقة في وقت مبكر من العمر. ونشأ البعض مع آباء متقلبين أو مسيئين. وصدمة الطفولة لا تجعل الناس بالضرورة مساعدين، ولكنها تشكل مساعدة قهرية لبعضهم".

وأضافوا: "إنهم ينتقلون من الصدمة التي تعرضوا لها ليصبحوا ممن يحلون المشكلات، والمنقذين الأوائل في الأسرة. وينتقلون من الصدمة إلى العمل كمساعد خبير".

الظروف المتفاقمة

بعض الناس يُجبرون على أن يصبحوا مساعدين حسب الظروف، لأن شخصا آخر يعتمد عليهم.

وأوضح كل من بيكر وفينسنت: "الظروف التي يجدون أنفسهم فيها أو المسؤوليات التي يواجهونها تعني أنْ ليس لديهم سوى القليل من الخيارات".

المصدر: مترو