



Как оказывать психологическую поддержку?

Каждый из нас оказывался в ситуации, когда важно поговорить о своих чувствах и проблемах с другим человеком. И каждый знает то ощущение одиночества, которое возникает, если собеседник не слушает, не понимает, говорит про свое. Рассказываем о том, как себя вести, когда кому-то из вашего окружения нужна психологическая помощь

Отказываемся от субъективности

Человек может заявлять о том, что ему нужна поддержка, разными способами. Далеко не все умеют выражать свои потребности открыто. Как было бы хорошо, если бы мы просили о помощи напрямую: «Поговори со мной! У меня трудности». Однако люди стесняются, боятся показаться навязчивыми, некоторые не могут смириться с тем, что вынуждены искать опору в другом человеке, ну а кто-то просто не верит, что обсуждение проблемы с другом, близким или даже любым слушающим, эмпатичным человеком могло бы ему помочь.

Поэтому с людьми, которые вам дороги, имеет смысл договориться: если на душе кошки скребут, если возникли какие-то сложности, которые решить не получается, то данная тема может и должна свободно подниматься в вашем общении. Возможность эта работает в обе стороны: вы слушаете другого человека, а он в случае необходимости слушает вас.

Для того, чтобы облегчить состояние собеседника, очень важно абстрагироваться от желаний каким-либо образом оценивать то, что он вам рас-

сказывает. Оценки могут быть разные: хорошо-плохо, правильно-неправильно, нужно-не нужно, должен-не должен, виноват-не виноват и т.д. Дело в том, что внутренний мир каждого из нас индивидуален, одни и те же события мы переживаем совершенно по-разному. Поэтому то, что кажется вам верным решением, другому может по какой-то причине не подойти.

С вашей точки зрения проблема может быть легко разрешимой. Чего обижаться на мужа, когда можно подойти к нему и выложить свои претензии? Какой смысл жаловаться на низкооплачиваемую работу, если есть возможность найти новую? Зачем продолжать потакать великовозрастному сыну, который целыми днями играет в компьютер и не зарабатывает на жизнь самостоятельно? Часто бывает, что со стороны решение кажется очевидным.

Однако сам человек до сих пор не воспользовался этим решением по какой-то внутренней, очень весомой причине. Муж не умеет принимать критику, поэтому вместо зрелого обсуждения проблемы всякий раз начинается конфликт. Новая работа предполагает длительную адапта-

цию, знакомство с новыми людьми, изучение новых обязанностей. Сын – родной человек, тяжело отказывать ему в деньгах, это вызывает чувство вины.

Причины, мешающие человеку изменить проблемную ситуацию, также могут показаться вам незначительными. Однако искусство грамотной психологической поддержки предполагает умение вставать на место другого. Представьте себя матерью, которая любит сына и которой сложно перестать ему помогать, каким бы инфантильным ни было его поведение. Попробуйте понять и ощутить всю меру этой любви и вины – они настолько сильны, что женщина не может перестроить свое поведение.

В нашей культуре бытует мнение, что поддержать – это дать дельный совет. Однако данный миф развенчивает современная психология. Поддержать – значит эмпатично выслушать, не давая субъективных оценок, не навешивая на события и людей ярлыки, не обесценивая чувства другого человека, не склоняя его к тому или иному решению.

На самом деле решение должен принять сам человек.

Это не значит, что нужно сурово рывкнуть: «А ну, соберись, тряпка!». Напротив, ваша задача заключается в том, чтобы помочь собеседнику глубже понять свои чувства и мысли, разобраться, что мешает ему сделать шаг навстречу избавлению от проблемы. На этом пути вы должны иметь дело только с его субъективным миром, а от своей внутренней переработки ситуации абстрагироваться.

Бывают, правда, и так называемые триггерные ситуации, в которых вы не можете справиться с собственными чувствами. Это ситуации, вызывающие у вас неудержимый всплеск эмоций, которые вы не способны контролировать. К примеру, на каком-то этапе вашей жизни вы пережили насилие, это может быть рукоприкладство отца или матери, сексуальные домогательства, психологический абьюз. Минуло много времени, прошлое осталось в прошлом, теперь вы другой человек. Однако психика хранит воспоминания о той душевной и физической боли. И если вы столкнетесь с чем-то, что всколыхнет вашу память, может произойти эмоциональный взрыв.