

## Как быть, если ваша поддержка не подошла?

*Мила Ведрова, психологиня (Беларусь)*

Когда мы из лучших побуждений пытаемся поддержать, но нам прилетает обратная связь, нам говорят: “Слушай, то, что ты сейчас сделала, не подходит вообще. Это что-то не то. Мне это не нужно. Мне это только сейчас ухудшает ситуацию”.

Я думаю, первая реакция у нас у всех может быть защитная. То есть мы можем в ответ на то, что нам человек говорит: “Нет, не подходит” и “Спасибо, но нет”, мы можем расстраиваться, злиться, даже обижаться. Я думаю, что это тоже важный шаг, признание того, какие чувства во мне это вызывает. Но также я думаю, если мы фокусируемся не только на себе, а на том, что вот есть этот другой человек или группа людей и для меня важно укрепление, уплотнение, углубление отношений с этими людьми, – это самая важная для меня цель. Я хочу, чтобы мои отношения с этими людьми росли, крепились. Важно понять, что это невозможно без вот таких, условно говоря, сложных ситуаций или конфликтов. Потому что мы узнаём другого только в процессе взаимодействия, обнаруживая, какие границы есть у другого человека, какие границы есть у меня, что ему подходит, а что ему не подходит.

Мне кажется, самое корректное выдохнуть, вообще побыть с этой информацией, что то, что я сказала, не подошло. Меня это, наверное, расстраивает. А что для меня важно? Мне хотелось бы все равно выйти на контакт с этим человеком и поддержать его? Или мне важнее сейчас закрыться, обидеться, расстроиться, замолчать. И так тоже может быть, что в какой-то момент у вас дальше просто нет ресурса поддерживать.

Мне кажется, что если мы попытаемся посмотреть на эту ситуацию из какой-то метапозиции, это здорово, что человек говорит вам, что ему не подходит, что он с вами честен. И поэтому очень важно стараться говорить о том, что вам не подходит, потому что тогда у нас есть надежда на построение отношений с нами реальными, а не с иллюзией нас.

Нам важно позволить себе совершать ошибки. Я тоже в своем и профессиональном, и личном опыте, бывало, фигово поддерживала своих близких или коллег. И большинство людей, которых я знаю, они тоже совершали ошибки. Это нормально. Мы учимся в процессе коммуникации.