

КАК НАЙТИ СЛОВА ПОДДЕРЖКИ?

Что стоит и чего не стоит делать, если вы хотите поддержать тех, кто рядом

Говорить от себя, а не пользоваться клише

Наша культура предлагает ряд готовых формул, которыми принято поддерживать окружающих. Вот лишь некоторые примеры: «держись», «выше нос», «не унывай», «все наладится», «это пройдет», «бывает и хуже». Эти обороты как будто безобидны, но вместе с тем пусты и бессмысленны.

Часть из них — непрошенные советы, которые предписывают человеку, как обходиться с трудностями. А часть — примеры магического мышления, безосновательно обещающего лучшие времена. Этими фразами мы скорее утешаем себя, попутно обесценивая чувства тех, кому адресована наша поддержка. Даже неловкие слова, бережно подобранные вами, принесут больше облегчения и лучше выразят вашу заботу, чем любые клише.

Быть готовыми к разным реакциям на поддержку

Когда мы произносим слова поддержки не для того, чтобы выполнить привычный ритуал, а с искренним намерением сделать человеку чуть лучше, важно быть готовыми к столь же искреннему отклику. Нередко сказанное нами оказывается подходящим и действительно приносит утешение.

Но может случиться и так, что наши слова не подойдут, и люди нам об этом прямо скажут. Как бы ни было больно и обидно столкнуться с такой реакцией, важно помнить, что такая честность возможна только в по-настоящему доверительных отношениях. А значит, благодаря доверию мы сумеем вместе найти более чуткий и уважительный способ поддерживать друг друга.

Больше спрашивать и меньше советовать

Когда наши близкие находятся в трудной ситуации, часто возникает иллюзия, что мы знаем, как решить их проблемы, насколько они серьезны и как к ним нужно относиться. Важно помнить, кому мы адресуем слова поддержки, и принимать во внимание жизненный опыт, особенности восприятия, ценности человека.

Если дочь влюблена, а девочка не отвечает ей взаимностью, едва ли ее утешит совет переключиться на других девочек. Так мы только выразим пренебрежение к нынешним переживаниям ребенка и подвергнем риску доверие между нами. Гораздо честнее и бережнее будет спросить: «Ты хочешь рассказать мне больше о своих чувствах?» или «Я могу разделить с тобой эту боль и просто побыть рядом?»

Стараться не ранить тех, кого хотим поддержать

Когда ребенок сталкивается с микроагрессией или насилием, — например, на улице выкрикивают оскорбления или срывают радужный значок с рюкзака, — мы тревожимся и стремимся любым способом избежать повторения опасности. Частой реакцией близких на событие оказывается вопрос «Чего еще можно было ожидать?» и предложение не носить квир-символику, чтобы никого не провоцировать. Но даже если вы живете в квирфобном обществе, подобные слова скорее всего будут восприняты не как поддержка, а как обвинение в случившемся. Вместо этого стоит посочувствовать ребенку, признать всю несправедливость ситуации и сказать: «В том, чтобы носить радужный значок, нет ничего плохого, но давай подумаем, как сделать это безопаснее для тебя».

Подходить к заботе ответственно

Прежде чем предлагать поддержку, подразумевающую какие-то действия, — например, побыть с кем-то рядом в больнице, выслушать эмоциональный рассказ, приготовить обед или привезти что-то на другой конец города, — важно взвесить свои силы и задаться вопросом «А я точно хочу и могу это выполнить?»

Если энергии сейчас у вас совсем немного, то стоит быть честными с собой и с теми, кому адресована ваша поддержка. Лучше искренне заверить человека в том, что вы рядом и сможете сделать больше, когда позволят ресурсы, чем дать обещание, которое вы вряд ли воплотите в жизнь.