

Как подобрать слова поддержки?

Мила Ведрова, психологиня (Беларусь)

Навык поддерживать других людей или наших близких – это тоже навык, который мы приобретаем в уже более зрелом возрасте. Мы с ним не рождаемся, но на наше умение поддерживать очень сильно влияют, скажем так, представления о поддержке, которые бытуют в обществе, в котором мы выросли и живем. Поэтому мне кажется, что очень часто, даже имея искреннее желание поддержать другого человека, мы можем использовать какие-то клише, которые мы привыкли слышать. Может быть, их нам говорили довольно часто, но, по факту, они не поддерживают другого человека, оставляют его наедине со своими переживаниями.

Когда мы видим другого человека в сложных переживаниях или в беде, это может, в первую очередь, в нас самих вызывать довольно сильные чувства, и очень часто из желания успокоить, в первую очередь, себя и вообще остановить процесс, который происходит с нашим близким, мы можем говорить реплики, например: “Держись”, “Ты справишься”, “Все будет хорошо”, “Вообще не грусти, не думай о плохом”. Не очень понятно. А действительно ли будущее будет хорошим, все ли будет хорошо? За что, собственно, держаться? Мне кажется, во фразах, когда мы говорим: “Просто не думай о плохом”, “Не загоняйся”, – тоже есть какая-то иллюзия того, что если мы как-то правильно будем работать со своими мыслями, то ничего плохого с нами не будет происходить. Но реальность такова, что, вне зависимости от того, что мы делаем, с нами могут происходить сложные и тяжелые вещи.

Самое первое, если мы хотим кого-то поддержать, очень важно дать говорящему время и пространство поделиться тем, чем он хочет поделиться. И нам важно при этом быть активным слушателем, может быть, задать какие-то наводящие вопросы, может быть, просто молча и внимательно слушать. Спросить человека: “А чего бы тебе сейчас хотелось? Ты бы хотел или хотела, чтобы я как-то эмоционально тебя поддержала, дала совет или чтобы я помогла тебе какой-то план действий составить, что с этим можно делать?”

Нет универсального скрипта для того, как поддерживать. Каждая ситуация уникальна, но мы можем опираться, прежде всего, на вот эти вопросы и на обратную связь, которую нам дает другой человек. Иногда, правда, бывает такая ситуация, когда мы можем услышать, что случилась какая-то беда или горе. И сказать: “Слушай, если тебе нужна помощь, пиши”. Но бывает иногда так, что люди находятся в таком состоянии, что они даже не могут

вообще все изложенные ранее шаги: как себя поддержать, как понять, чего тебе надо, как это попросить у окружающих людей, – они не могут это сделать. Мне кажется, что если вы чувствуете себя в ресурсе, можно помочь человеку проделать эту работу. То есть спросить: “Чего бы ты сейчас хотела? Чай с плюшками? Или, может быть, чтобы мы съездили куда-то на природу, или чтобы я помогла тебе с бытовыми вопросами?”

Но очень важно понимать, что для этого внутри вас должен быть ресурс. То есть вы должны чувствовать, что у вас есть энергия и желание это сделать. Потому что если вы будете всех поддерживать вокруг, игнорируя себя, в конечном итоге это приведет к выгоранию, к тому, что вам самому или самой понадобится поддержка.