

Как выражать поддержку?

Ли́ка Барабадзе, психологиня (Грузия)

Это универсальные советы, которые могут пригодиться и родителям, и квир-подросткам, и другим людям. Самое важное, что отличает поддержку от механического выслушивания, — это то, что мы тотально, всем своим вниманием находимся с собеседником и слушаем его, чтобы узнать, что с ним сейчас происходит, а не для того, чтобы ответить. То есть во время беседы мы не копим ответы в голове, а мы просто присутствуем. Это лучшее, что мы можем сделать, чтобы естественным образом поддержать собеседника. Звучит, может быть, странно, но это самая большая поддержка. Вы удивитесь, но наименьшая поддержка, — это как раз давать советы. Если мы просто и естественно проявим любопытство и наша мимика, наши вопросы будут соответствовать тому, что рассказывает собеседник, то это очень большая поддержка.

Во время поддержки мы часто применяем навык активного слушания. Активное слушание подразумевает, что хотя мы не сидим как памятник, когда с нами разговаривают, но и не делаем механически какие-то жесты, например, заученно киваем головой. Нет, когда естественно появляется желание кивнуть, киваем. Можем наклоняться к собеседнику. Если он говорит о чем-то грустном, наша мимика соответствует этому. Если он говорит о чем-то интересном, наше лицо становится заинтересованным. Мы можем углубиться во что-то, задавать вопросы, перепроверить вместе с собеседником, правильно ли мы поняли, о чем он говорит. И выражать наш активный интерес к позиции собеседника. Это очень большая поддержка, когда тебя правда слушают, а не просто на автомате кивают. Благодаря этому у меня как у собеседника создается впечатление, что я значим и меня видят.

Еще один совет — очень важно, чтобы мы слушали с эмпатией. Нет смысла слушать без эмпатии. Эмпатия — это навык входить в положение другого человека и видеть реальность с его позиции. Эмпатия — это сочувствие, а не жалость свысока или взгляд из нашей позиции на него, когда мы говорим: «Как плохо! Какой кошмар!». Чтобы проявить эмпатию на самом деле, мне как слушательнице стоит попытаться представить себя не на месте собеседника, а в похожей ситуации. Может быть, вспомнить, как я тогда себя чувствовала. Например, квир-подросток рассказывает мне, что, несмотря на то, что над ним смеются, он все равно будет носить сережку, потому что для него это важно. Даже если в это время он чувствует стыд и дискомфорт. Я, может, в этой ситуации никогда не окажусь, потому что я как девушка, когда надеваю сережку, никто не замечает этого. Но я могу вспомнить, что однажды лектор перед всей аудиторией прокомментировал мой вес,

из-за чего я почувствовала дискомфорт, мне стало стыдно. А потом я специально стала одеваться так, чтобы подчеркнуть свой вес.

Таким образом, я вспоминаю похожую ситуацию из своей жизни, и это мне помогает понять, как другой человек в отличающейся ситуации испытывает похожие эмоции. От меня как от слушательницы это требует, чтобы я сама вспомнила грустные, или неприятные, или некомфортные случаи из своей жизни, чтобы моя поддержка шла из позиции на равных. А не из позиции «Я уже отсюда вылез и слушаю свысока, как эксперт или всезнающий гуру». Эмпатия предполагает, что мы с тобой на одном уровне и я правда стараюсь понять, что ты мне говоришь, может до конца не пойму, но стараюсь. Соответственно, если мы активно слушаем, не даем советов и у нас есть эмпатия, это уже огромная поддержка. Что касается советов, мы даем их человеку, только когда он выражает готовность их принять. Особенно в начале беседы не стоит давать советов. Как правило, человек нуждается в том, чтобы излить эмоции и почувствовать, что его понимают, а не в том, чтобы получить конкретный совет. Поэтому давать советы можно, если человек выражает готовность получить их.