

Как поддержать человека в тяжелой ситуации?

Недавно у меня вернулся небольшой интерес к психологии. Натолкнула меня на это ситуация из жизни, после которой захотелось себя проверить и понять, а правильно ли я сам действую в ситуациях, когда другим людям плохо и им нужна поддержка? Один психолог с многолетним стажем практической работы в направлениях КПТ и РЭПТ дал ответ на мой вопрос.

Как поддержать человека, когда ему плохо с точки зрения психологии?

В психологии есть понятие валидация, если простым языком, валидация это:

- принятие и признание
- отражение чувств, эмоций и мыслей других людей

Принятие и отражение используется здесь как "признание как факт наличия тех или иных эмоций", а не их одобрение, поощрение и оценка.

8 основных пунктов для поддержки других людей в тяжелых ситуациях:

1. Поощрение выражения эмоций

Когда мы находимся в тяжелой ситуации, переживаем сложные эмоции и рядом с нами появляется некто, кто готов нас поддержать, будет очень здорово, если этот некто своими фразами, своим участием и присутствием, даст нам понять, что наши эмоции он готов слушать, слышать и отражать. Могут помочь фразы похожие по смыслу на: "Что ты сейчас чувствуешь/переживаешь/испытываешь?". Когда они будут в контексте, звучать они будут более естественно, а не так как в этом тексте. Такие фразы могут стать хорошим стартом в отражении переживаний другого человека. Мы даём человеку понять, что его переживания нам не безразличны.

2. Отражение боли

Фразы похожие по смыслу на: "Я вижу как ты переживаешь/как тебе тяжело/как ты стараешься справиться с этим". Эти фразы показывают нашу заинтересованность и вовлеченность в процесс переживания другого человека. Позволяют человеку понять, что

его эмоции нам понятны, показывают наше присутствие здесь и сейчас.

3. Наполнение чувств смыслом

Один из самых важных моментов, он помогает другим людям понять, что их переживание не совсем бессмысленные. Когда человек расстраивается из-за чего-то, грустит или тревожится, мы можем сказать, что в его эмоциях и переживаниях определенно есть смысл, условно: "Я понимаю почему ты себя так чувствуешь".

4. Снижение боли

Спорный пункт, но иногда может работать эффективно, главное не уйти в обесценивание. Фразы похожие по смыслу на: "Я полагаю, что в такой ситуации многие люди испытывали бы тоже самое". Тут мы даём человеку понять, что его переживания не уникальны. Ещё лучше, если мы можем разделить эти переживания: "Да, мне это знакомо/я тоже такое испытывал/в таком находился". Это может найти отклик в сердце делящегося и помочь ему почувствовать себя лучше.

5. Расширение диапазона эмоций

Тут подразумевается помощь человеку в понимании/осознании тех эмоциональных переживаний, которые находятся за границами его понимания в текущий момент времени. Очень часто, переживая сложное событие, нам кажется что всё ужасно, всё черное, всё серое, всё неприглядное, но зачастую, события в жизни не делятся настолько категорично и именно поэтому, фразы по типу: "Что еще ты чувствуешь/какие эмоции ты испытываешь?" могут быть полезны.

6. Отсылка к ценности

Похож на третий пункт и тоже довольно важен. Допустим, вы знаете, что ваш друг переживает расставание, вы знаете насколько для него значимо построение близких отношений. И в свете его переживаний вы можете сказать что-то вроде: "Да, я знаю насколько для тебя важно найти человека который будет идти с тобой по жизни/знаю насколько для тебя важно строить близкие отношения/прекрасно понимаю насколько плохо ты себя чувствуешь потеряв их".

7. Уважение к моменту

Также очень важный пункт, фразы которые скорее НЕ помогут: "Забей, не бери в голову; не парься, это всё фигня". Кому-то они могут помочь, но это большой риск и зачастую они звучат как обесценивание и неуважение к эмоциям другого человека. Когда человеку плохо - ему плохо. В этот момент мы вряд ли можем сказать: "Это фигня" и добавить, что ему должно быть хорошо. Эмоции других людей это не наш контроль и если бы мы в ситуации N чувствовали себя замечательно, это не означает что другой человек должен испытывать тоже самое. Понимание того, что эмоциональные переживания другого обоснованы, уместны и важны - это то, что может помочь человеку.

8. Осознание ограничений собственной поддержки

Увы, мы не можем заставить человека чувствовать себя хорошо. Какими бы ораторскими дарованиями и психологическими техниками мы не обладали бы. Мы не всегда сможем помочь другому почувствовать себя лучше в моменте. Фразы по типу: "Я понимаю, что мои слова могут не даровать тебе желаемого облегчения, но я рядом/я готов помочь/я открыт для диалога" могут быть полезны.

Подведем итоги и сделаем вывод

Основным является ваше присутствие и искреннее желание и намерение помочь человеку когда ему плохо. Наши слова не всегда помогают другим людям, но наша заинтересованность в том, чтобы другому человеку стало лучше или не так сильно плохо, а также наша готовность быть с ним рядом в момент когда ему тяжело - может даровать ему небольшое облегчение даже в самых тяжелых ситуациях.

Помните, вы стараетесь помочь, но из этого не следует, что ваша помощь обязательно достигнет своей цели.

Источником является ответ специалиста с канала: <https://www.youtube.com/@MEDNAUKA>

Автор **заметки**: qwinken (Виталий)

Revision #2

Created 24 January 2024 09:31:35 by Тимур

Updated 24 January 2024 09:34:55 by Тимур