

Оглавление

Предисловие	7
Вступление.....	11
Глава 1 Основные приемы	25
Глава 2 Повторение, сопереживание и молчание	37
Глава 3 Насколько активным должен быть помощник? ...	55
Глава 4 Чувство стыда и осторожность	63
Глава 5 Жизненные правила и их важность	71
Глава 6 Когда «я» и «ты» встречаются	85
Глава 7 Обращайте внимание на то, что происходит между вами	101
Глава 8 Как справиться со страхом	113

Глава 9

Что нужно знать

о высокочувствительных людях 127

Глава 10

С какими трудностями сталкивается

высокочувствительный помощник? 149

Послесловие. Миру нужны помощники **171**

Благодарности **173**

Приложение **175**

Предисловие

Эта книга – практическое руководство по применению некоторых простых психотерапевтических методов, которые помогут вам вести разговоры по душам где угодно: на кухне, на прогулке, на приеме или у постели больного.

Находясь в обществе людей, потерявших душевное равновесие, высокочувствительные личности истощаются значительно быстрее. Именно поэтому им особенно важно достичь баланса, при котором они сумеют оказывать максимальную помощь другим и затрачивать как можно меньше собственных сил.

Если вы относите себя к данной категории людей, то наверняка понимаете, как непросто оказаться в потоке чужих расстроенных чувств, если вы сами уже на грани психологической перегрузки. Из подобной ситуации есть только два выхода: уйти, защищая свои чувства, или остаться и протянуть руку помощи. Если вы выбрали второй вариант, попробуйте воспользоваться рекомендациями, приведенными в книге.

Большинство из них к тому же вполне применимы в целях саморазвития: задавая себе вопросы или выполняя предложенные

упражнения, вы сможете улучшить собственное психологическое состояние.

В последней главе подробно описано, почему, будучи чересчур восприимчивым человеком, непросто и одновременно очень полезно быть помощником для других. Там же вы найдете советы, как в этой нелегкой ситуации уделять внимание собственным желаниям и потребностям.

По образованию я психолог, специализируюсь на нескольких направлениях. Из множества знакомых мне методик я выбрала для вас несколько самых простых.

Конечно, существуют приемы, которыми должны пользоваться исключительно профессиональные психотерапевты или психологи. Однако есть и другие методы, способные принести пользу без вмешательства специалиста – например, когда вы оказываете помощь пострадавшему, пациенту, другу или самому себе. Именно об этих несложных методах и пойдет речь в книге.

Прежде всего мои рекомендации направлены на улучшение эффективности восстановительных бесед. Но, разумеется, это не единственный способ оказания помощи. Я общалась со многими сверхчувствительными людьми. Кто-то из них приглашал престарелых родителей жить к себе домой. Другие тратили львиную долю

времени на уход за больными. Третьи разво- зили на машине тех, кто неспособен передви- гаться самостоятельно. Если вы из тех, кто взва- лил на себя тяжелые задачи, несмотря на свою сверхчувствительность, глава 10 как раз для вас: в ней вы найдете практические советы каса- тельно того, как, оказывая помощь, сберечь свои силы и сохранить энергию.

Книга написана простым языком, в ней много примеров, поэтому ее без труда прочтут все, кого интересует психология. В то же время она основана на общепринятых теориях в обла- сти психологии, а также на моем многолетнем опыте работы.

Большинство примеров придумано в обу- чающих целях, но есть ситуации, с которыми я сталкивалась лично, исполняя роль помощ- ника. Некоторые диалоги основаны на реаль- ных событиях и приводятся в книге анонимно с согласия клиента.

Для лучшего восприятия главы следует читать последовательно, однако книгу можно использовать и в качестве справочника.

Илсе Санд,
Ладинг, июнь 2014 года

Вступление

Уже несколько лет я выступаю с лекциями и провожу курсы для высокочувствительных людей, а также знакоюсь с ними в рамках своей психотерапевтической практики. Многие из них рассказывают о том, как пытались восстановить душевное равновесие – свое или людей из своего окружения. Я видела, как много они готовы сделать для достижения своей цели, как искренне и всецело отдаются делу. С каким трудом переживают неудачи и как расцветают, когда им все-таки удастся изменить к лучшему собственное состояние или состояние близких.

Многие из них пытаются создать атмосферу мира и покоя вокруг себя еще с раннего детства. Если их мама грустила, они старались помочь в меру своих возможностей – например, рисовали для нее красивую картинку и хорошо себя вели. Когда они повзрослели, к ним начали обращаться и другие члены семьи или же они сами оказывали поддержку так, чтобы не привлекать к себе лишнего внимания.

Повзрослев, некоторые высокочувствительные личности выбирают работу, позволяющую им помогать другим. Это естественный выбор, поскольку большую часть жизни они постоянно

кого-то поддерживали и неплохо в этом преуспели. Чаще всего такие люди отлично справляются с работой, но проблема заключается в том, что они быстрее выгорают, а отдыхать им требуется чаще, чем остальным. В противном случае они будут возвращаться домой совершенно опустошенными и измотанными, что неминуемо приведет к нервным срывам со всеми вытекающими для здоровья последствиями.

Сенситивные люди переживают все намного глубже, чем другие. Об этой особенности можно сказать и иначе: сверхчувствительного человека легко впечатлить, а большинству из нас нравится, когда сказанное нами производит на собеседника впечатление.

Я поняла, как это работает, когда вела курсы для одной группы сверхчувствительных людей. По дороге на лекцию я чуть не врезалась в машину и потом долго сидела и дрожала от страха. Рассказывая об этом случае своим слушателям, я увидела, как мои эмоции моментально отразились на их лицах. Мой же страх исчез, словно рассеявшись в воздухе. Я почувствовала приятную легкость, радость и даже прилив сил.

Многие высокочувствительные люди сами до конца не осознают, насколько велик их потенциал помощника. Они мечтают сделать мир

лучше, но не понимают, как именно реализовать имеющийся у них талант, из-за чего нередко растрачивают силы на помощь в тех делах, что в будущем не принесут никакой реальной пользы.

Раскрыть свои чувства и увидеть их отражение в собеседнике – неплохая психологическая разгрузка, но лишь в краткосрочной перспективе. Если ограничиться только этим, серьезных перемен ожидать не стоит. Случается и так, что тот, кто изливает душу, становится пленником своего слушателя, утрачивая способность самостоятельно справляться с чувствами и менять жизнь к лучшему.

Иногда сверхчувствительных используют в качестве отдушины для чужих расстройств и разочарований. Именно поэтому таким людям очень важно научиться не игнорировать себя и находить наиболее эффективные и менее энергозатратные способы оказания помощи.

Ниже приведен пример того, как человек стал такой отдушиной, позабыв о себе и не разобравшись в неприятной для него ситуации. Случай взят из обыденной жизни, однако в профессиональной практике тоже бывает, что мы превращаемся в пассивных слушателей и не желаем иным способом помочь другому разобраться в своей жизни.

У Ханса, мужа Сесилии, дела на работе идут неважно. Обычно он приходит домой подавленным, а она, чувствуя, как ему тяжело, день за днем терпеливо выслушивает его жалобы. Ей стыдно за свои мысли, но втайне она мечтает о том, чтобы он не появлялся дома и не надоедал своим нытьем.

Проблема заключается в том, что, выплескивая свои чувства на Сесилию, Ханс даже не думает о необходимости обращаться за профессиональной помощью и искать новую работу. Работа кажется ему сносной, поскольку он ежедневно перекладывает весь груз на жену. Он использует ее как кирпич, закрывающий брешь в большой стене нежелания видеть проблемы. Ханс отказывается взглянуть в лицо своим проблемам и изменить собственную жизнь в лучшую сторону.

К сожалению, пример Сесилии не уникален. Наблюдая за высокочувствительными людьми, проводя с ними сеансы терапии, я постоянно слышу эту историю в разных вариантах. Мне ужасно жаль, что вместо того, чтобы применять талант помощника в благих целях и долгосрочной перспективе, множество чувствительных людей становятся пешками в чужой игре.

Сверхчувствительные личности чутко ощущают чужие потребности и понимают, чем

именно могут помочь другому человеку. Поэтому им очень тяжело удержаться и пройти мимо того, кто нуждается в помощи. Но, вникая в чужие проблемы, они перекалывают чувство ответственности с чужих плеч на свои. Хотя в долгосрочной перспективе было бы правильнее научить просящих о помощи самостоятельно отвечать за свои поступки и нести за себя ответственность.

Миру нужны высокочувствительные люди, которые не разбрасываются своим талантом, а используют его с умом и к месту.

Я очень надеюсь, что, читая книгу, многие восприимчивые личности осознают собственную ценность и станут разумнее распределять свой потенциал, ведь это пойдет на пользу не только окружающим, но и им самим.

Как пользоваться советами из этой книги

Большинство приведенных рекомендаций предполагает, что в беседе вы будете придерживаться строгих правил. Если вы не профессиональный психотерапевт, не пытайтесь заменить диалогами из книги обычный разговор по душам — задавая друг другу отработанные вопросы, вы рискуете убить всю спонтанность общения.

К приведенным советам следует прибегать в тех случаях, когда доверительная беседа не складывается и общение непродуктивно. Мои рекомендации помогут исправить ситуацию и сделать разговор более обстоятельным.

Приемы необязательно использовать в строгом порядке. Если общение происходит в рамках психотерапевтической практики, все написанное можно применять последовательно, в довольно интенсивной форме и в течение длительного периода. Но если речь идет о помощи родственникам, друзьям, лучше сбавить темп. Интенсивность зависит от конкретной ситуации и возможностей, а также от того, кому в данный момент оказывается помощь.

На некоторые приемы стоит обратить особое внимание — речь о выслушивании, повторении, признании. Они универсальны и применимы ко всем ситуациям.

Другие приведенные здесь советы помогут ускоренному развитию вашей личности. Например, работа над жизненными правилами и ценностями, использование техники «свободного стула», письменные задания и внимание к невербальным аспектам. Есть довольно простые, на первый взгляд, советы: к примеру, попросить человека, которому вы стараетесь помочь, посидеть несколько минут в тишине и взглянуть на вашу беседу со стороны. Это упражнение

может высвободить целую лавину печали и других ранее подавляемых человеком чувств. Главное – правильно выбрать момент для подобных упражнений. Если человек психологически перегружен – например, меняет работу, разводится или переезжает, – едва ли это подходящее время для того, чтобы начать процесс самопознания.

О чем важно помнить

В некоторых главах вы найдете рекомендации по выполнению упражнений. Предлагая выполнить одно из них, начните с рассказа о личном опыте: как вы сами использовали это упражнение и, что самое главное, каких результатов достигли. Можно также поделиться опытом других людей, оказавшихся в похожей ситуации.

Кроме того, важно, чтобы помощник и тот, кому помогают, договорились, что именно является их конечной целью. Если вы, например, хотите, чтобы собеседник признал существование проблемы, а он и слышать об этом не желает, взаимопонимания вам не достичь.

Если вы внезапно начнете давать советы в личной беседе – это, скорее всего, покажется собеседнику неуместным. Лично я, общаясь с родными, подвожу разговор к этому следующим образом: «Когда ты рассказывал о проблемах на работе, я вспомнила об одном упражнении.

Я часто делаю его, если оказываюсь перед трудным выбором и пытаюсь взвесить все за и против. Хочешь, расскажу, как его делать?»

Но если вам по-прежнему неловко давать советы окружающим, выполняйте упражнения сами — они очень полезны для личностного роста и саморазвития.

Тренировка — залог успеха

Сдача теоретического экзамена по вождению вовсе не означает, что завтра вы сможете сесть за руль. Точно так же вам не освоить всех рекомендаций книги, просто прочитав ее. Опыт использования различных приемов приходит с практикой. Я настоятельно советую проверять все описанные методы на себе, чтобы узнать, как именно они работают.

Найдите кого-нибудь и поупражняйтесь вдвоем. Или соберите группу, наподобие литературного кружка, и не только обсуждайте прочитанное, но и старайтесь применить полученные знания на практике. В такой группе можно делиться впечатлениями от использования различных методов для восстановления душевного равновесия, а также анализировать, верно ли другие помощники применили определенные приемы. Это очень полезный способ, позволяющий получить ценный опыт.

Если вы отнесетесь к роли помощника со всей серьезностью, то со временем усовершенствуете необходимые навыки. Кроме того, вы с меньшей вероятностью броситесь на помощь к тем, кто должен научиться решать проблемы самостоятельно, и тем самым не станете растрачивать талант впустую. Вместо этого вы сможете сосредоточиться на использовании своих талантов в тех областях, где они действительно улучшат моральное и физическое состояние людей.

Когда следует обращаться к специалистам?

Если нуждающийся находится в состоянии кризиса, первым делом необходимо выяснить, есть ли у него мысли о самоубийстве. Наиболее распространенные признаки: проблемы с концентрацией внимания, бессонница, расстройство аппетита – его потеря, либо, напротив, усиление. Желая узнать, насколько запущенна ситуация, я обычно задаю три типичных вопроса. Начинаю разговор так: «Я вижу, что тебе сейчас непросто, скажи, в такие моменты ты когда-нибудь жалеешь, что вообще живешь?» Если мой собеседник отвечает утвердительно, задаю следующий вопрос: «Ты когда-нибудь думал о самоубийстве?» – и в завершение

спрашиваю: «Если бы ты решил наложить на себя руки, как бы ты это сделал?»

То, что время от времени каждого из нас посещают мысли о смерти и покое, который она принесет, совершенно естественно и абсолютно неопасно. На второй вопрос многие отвечают отрицательно, объясняя это мыслями о своих друзьях и родных. Если человек уже задумывался лишить себя жизни, но еще не придумал, каким именно способом, — это повод насторожиться. А если он уже собирает таблетки или купил веревку, самое время действовать.

Если вы, не будучи профессиональным психотерапевтом или психологом, подозреваете, что ваш близкий всерьез думает о самоубийстве, убедите его обратиться к специалисту. Если он отказывается, позвоните на горячую линию психологической помощи — там вам посоветуют, как себя вести, что предпринять и, что немало важно, как в такой ситуации не навредить себе.

Человеку, переживающему кризисную ситуацию, будет непросто найти в себе силы для обращения к специалисту. Если мысли о самоубийстве его не посещали, он может обойтись и без профессиональной помощи. Простой заботы и поддержки со стороны будет вполне достаточно. Но если существует хотя бы небольшой риск самоубийства, человеку потребуется как первое, так и второе.

Другие причины обратиться к профессионалам

Если у нуждающегося в помощи есть серьезный диагноз (скажем, пограничное расстройство личности или шизофрения) или он, например, получил психологическую травму в прошлом, а вы не являетесь ни психотерапевтом, ни психологом с хорошим образованием и внушительным послужным списком, в таком случае лучше обратиться к профессионалу. Передав человека в руки специалиста, вы вполне можете принять участие в процессе лечения, следуя моим рекомендациям: выслушивайте, повторяйте и признавайте. О последних двух методах я расскажу в главах 1 и 2.

Существуют и другие случаи, когда лучше обратиться к специалисту. Например, если вы пытаетесь помочь, но у вас не получается, стоит попробовать переложить задачу на других людей, более опытных и способных обеспечить все необходимые условия для предоставления психологической поддержки.

Очень важно сделать правильный выбор, решая, в каких именно ситуациях оказывать помощь. Особенно если вы личность высокочувствительная и, следовательно, очень впечатлительны. Ваша нервная система может просто не выдержать работы с агрессивными

и несдержанными людьми. В этом случае лучше переложить задачу на плечи более стойкого человека, который, находясь в самом эпицентре бури, не выдохнется и принесет больше пользы, чем сверхчувствительный.

Итак, постарайтесь применять методы, в которых вы сами разбираетесь, и действуйте только в тех случаях, когда нуждающийся не имеет возможности или не желает обращаться к посторонним лицам, но при этом вы уверены, что помочь ему необходимо. Тогда вам могут пригодиться мои рекомендации.

Не бойтесь помогать, даже если вы не профессионал

Некоторые настолько пугливы, что едва находят в себе силы спросить у человека, испытывающего страх, чего же он боится. Они сразу советуют пострадавшему посетить психолога. За подобными действиями зачастую скрывается переоценка умений психотерапевта или психолога и недооценка собственных возможностей.

Когда речь идет о наиболее распространенных проблемах — таких как, например, горе, страх, стыд, отношения с любимым и так далее, — лучшими помощниками становятся обычные люди. Ведь по сравнению со специалистами у них есть ряд преимуществ:

- Они могут провести с нуждающимся больше часа в неделю.
- Не исключено, что они знакомы с семьей собеседника и его окружением, благодаря чему могут понять причины происходящего, в отличие от профессионала, который встречается со своим клиентом редко и хуже знаком с ситуацией.
- Они могут применить телесные методы успокоения: массаж ног, расслабляющие прикосновения, объятия и поцелуи.
- Возможно, в глубине души они любят своего собеседника, а как мы знаем, любовь обладает целительной силой.
- У них может быть внушительный жизненный опыт, который зачастую полезнее, чем все навыки психотерапевта или психолога.

Впрочем, порой мы обращаемся к специалисту по вполне определенным причинам — не только для того, чтобы получить помощь профессионала, а еще и потому, что тот обязан хранить врачебную тайну и более объективно оценивает ситуацию.

В этой книге вы познакомитесь с приемами, к которым прибегают как профессионалы, так и совершенно обычные люди.

Глава 1

Основные приемы

Представьте себе: близкому вам человеку плохо, вы это чувствуете, переживаете за него и решаетесь помочь. Таким близким может оказаться ваш коллега, родственник или друг. Если человек сам рассказывает о своей проблеме, можете сразу переходить к следующей главе, потому что в этой речи пойдет именно о том, как завести разговор о психологическом состоянии собеседника.

Не стоит сразу начинать с вопросов, лучше расскажите о себе. Если спросить в лоб: «Как дела?», то собеседник может подумать, что вы спрашиваете из вежливости, и ответит: «Все хорошо, спасибо». Ниже представлены примеры фраз, которые помогут завязать разговор.

- Я тут хожу и думаю, как у тебя дела.
- Я беспокоился, все ли у тебя в порядке.
- Я заметил, что в последнее время ты какой-то грустный; может быть, я мог бы тебе чем-нибудь помочь?

Многое зависит от ситуации, в которой вы начинаете разговор. Если вы любите вести душевные беседы, сидя напротив собеседника и постоянно поддерживая зрительный контакт, помните, что не все к такому готовы. Некоторые предпочитают разговаривать о наболевшем, занимаясь другими делами, уменьшая таким образом психологическую нагрузку. Возможно, стоит начать подобный разговор, пока ваш собеседник моет посуду или убирает в комнате.

Когда разговор завязался, покажите вашу заинтересованность, задавая наводящие вопросы и побуждая тем самым подробнее рассказать о проблемах. Однако вопросы нужно подбирать с умом.

Открытые вопросы лучше закрытых

Вопросы принято разделять на открытые и закрытые. Открытые вопросы дают возможность для широкого диапазона ответов. Например, можно спросить что-то конкретное: «Чем ты вчера занимался? Как дела на работе? Как мама?» Однако если собеседник не хочет говорить об определенных вещах, столь прямые вопросы могут вызвать раздражение. В худшем случае у него сложится впечатление, будто его допрашивают.

Вопросом «Ты бы хотел мне о чем-нибудь рассказать?» вы предоставляете человеку право самостоятельно выбрать тему. После чего можно развить разговор: «Расскажи мне об этом поподробнее». Выслушайте, попробуйте понять, стало ли человеку легче, и, если вам кажется, что на душе у него по-прежнему тяжело, скажите: «Может, ты хотел рассказать о чем-то еще?» Этот вопрос можно задавать несколько раз в течение одной беседы.

Спросите о чем-то конкретном

Говоря о вещах лишь в общих чертах, мы словно держимся от собеседника на некотором расстоянии, не позволяя ему приблизиться к нашим собственным чувствам. Но практика показывает, что лучше всего запоминаются беседы, затронувшие нас эмоционально. Чтобы добиться такого эффекта, мы должны полностью погрузиться в ситуацию собеседника, а для этого необходимо задавать ему конкретные вопросы.

Допустим, ваш друг говорит, что ему не хватает терпения. Попросите его привести конкретный пример из жизни. Рассказывая о собственных впечатлениях, мы воспроизводим чувства, которые были задействованы в той или иной ситуации. Чем чаще мы переходим к конкретике, тем больше шансов, что представления

помощника совпадут с действительностью рассказчика.

Если из жизни ничего вспомнить не получается, придумайте историю: человек не может выстоять очередь в супермаркете, из-за чего лезет вперед и ссорится с другими покупателями. Правда, ситуация может быть совсем другой. Например, жена 15 лет ждала, что муж начнет вести себя по-другому, тот обещал исправиться, и теперь она начинает терять терпение. В этом случае проблема предстает совсем в ином свете.

Важность желаний и возможностей

Многие не осознают своих тайных желаний и влечений и бездумно бредут по жизни в неизвестном для них самих направлении. Стараясь помочь, мы часто сосредотачиваем внимание исключительно на тех проблемах, которые наш собеседник испытывает прямо сейчас. Следуя законам мира физического, мы привыкли, что при возникновении поломки нужно определить источник проблемы и устранить неисправность. Но люди – существа сложные, и редко за их плохим настроением кроется лишь одна причина. Сосредотачиваясь на какой-то одной проблеме, мы рискуем ею и ограничиться.

Намного полезнее задуматься о желаниях. Ведь не зная, чего ваш собеседник хочет от жизни, вы рискуете оказать ему не ту помощь, в которой он нуждался. Желания определяют направление. Есть одно упражнение, которое я прошу клиентов выполнить практически в самом начале терапии. Я говорю следующее: «Представьте какую-нибудь настолько приятную для вас ситуацию, что даже мысли о ней приносят радость и удовлетворение».

Будучи высокочувствительным человеком, вы наверняка с легкостью выполните это упражнение, но помните, что некоторым оно дается очень тяжело. Если тот, кому вы помогаете, испытывает подобные сложности, используйте свою фантазию и умение сопереживать и попробуйте ему помочь, озвучив варианты вроде этих.

Представьте:

- что муж говорит вам, как он счастлив в браке;
- как вы поете в хоре;
- что сегодня с утра и до самой ночи вы совершенно свободны и можете делать то, что захотите;
- как ваш начальник хвалит вас за проделанную работу;
- как мама нежно гладит вас по волосам;

- что вы едете на природу на велосипеде с рюкзаком за спиной;
- что ваша сестра хочет узнать, чем вы сейчас увлекаетесь.

Придумывая благоприятную ситуацию, используйте собственную фантазию. Как только собеседник скажет, что один или несколько предложенных вариантов принесли ему радость и удовлетворение, вы оба поймете, чего он хочет больше всего.

Если же данное упражнение не помогло и собеседник так и не определился со своими желаниями, на выручку может прийти зависть. Мы испытываем это чувство, видя, как кто-то занимается тем, к чему тянет нас самих. Если человек сумеет вспомнить ситуации, в которых он испытывал зависть, вам будет легче обнаружить его потаенные желания.

Мысли о желаниях, превращающие гнев в печаль

Если ваш собеседник рассержен, попросите его рассказать не о том, как следовало бы поступить ему или другим, а о желаемой ситуации. Думая о неисполненных желаниях, мы испытываем чувство печали. Помогите собеседнику, высказав определенные предположения.

Например, так: «Я прекрасно понимаю, как тебе сейчас тяжело. Наверняка ты бы хотел:

- чтобы твоя бывшая старалась сохранить отношения, а не разорвать их;
- чтобы ты сохранил работу;
- чтобы твой отец жил дольше;
- чтобы работодатель заметил твои старания и похвалил за проделанную работу».

Список можно продолжать бесконечно. Если после этого собеседник успокоился и загрустил, постарайтесь перевести разговор в нужное русло, спросив, какой бы он хотел видеть сложившуюся ситуацию.

Многих из нас учили, что нельзя доводить человека до слез. Но большинству людей необходимо плакать в несколько раз чаще, чем они это делают. Поэтому, если ваше общение закончилось слезами собеседника, велика вероятность, что вы направили его на верный путь. Гнев приводит к ненависти и раздражительности. Постоянно испытывая эти чувства, вы ощущаете себя скорее мертвым, нежели живым. А вот с печалью дело обстоит иначе. Это в первую очередь процесс, он полон жизни, и высокочувствительные личности нередко используют его для поддержания непростой беседы.

Очень важно, чтобы человек, которому вы помогаете, осознал, чего он хочет от жизни. Нет ничего плохого в том, чтобы обсудить проблемы, препятствующие достижению целей. Но если уделять внимание только им, у человека испортится настроение, он расстроится и утратит способность поддерживать конструктивный разговор. В этом случае следует перейти от проблем к возможностям.

Спрашивайте не только о проблемах, но также о желаниях и возможностях

Вот несколько вопросов, направленных на выявление проблем:

- Что мешает тебе получать удовольствие от жизни?
- Почему ты еще не достиг тех целей, которые давно поставил?
- В чем причина твоего плохого настроения?

Задавая их, мы сосредотачиваем наше внимание на трудностях. А вот вопросы, позволяющие выявить возможности:

- Как ты справляешься?
- Как тебе удалось выдержать этот самый сложный период в твоей жизни?

- Что ты делал для этого?
- Бывало такое время, когда у тебя вообще не было проблем?
- Когда ты чувствуешь себя лучше всего? Что ты для этого делаешь? Можешь продолжать в том же духе?
- Почему ты не стал преступником, наркоманом или бомжом?
- За что тебя так любила твоя бабушка?
- Напиши список комплиментов, которые ты слышал в свой адрес.
- Напиши список проблем и сложностей, которые тебе удалось преодолеть.

Когда я задаю подобные вопросы, чаще всего слышу рассказ о тех, кто помогал моему собеседнику в сложной ситуации: добрый школьный учитель или заботливая бабушка. Люди редко говорят о собственных достижениях, и я успеваю задать один и тот же вопрос несколько раз, прежде чем человек наконец поймет, что за силу, изобретательность, желание и настойчивость ему надо благодарить себя самого.

Еще один способ осознать, в чем проблема, заключается в том, чтобы на некоторое время отстраниться от нее. Этот подход будет полезен тем, кто неосознанно игнорирует истинные причины своей проблемы и на любые вопросы о ней

реагирует со злостью и раздражением. В этом случае попробуйте отстраниться, создав определенную ситуацию, например:

«Давай представим, что прошло полгода. На улице лето, ты идешь по пляжу вдоль берега. Вспомни теперь о той проблеме, с которой боролся в прошлом, — что ты сейчас думаешь?»

Или, например, так:

«Представь, что все трудности преодолены. Что бы ты сделал из того, что не мог раньше?»

Как правило, ответ на последний вопрос подразумевает реальные действия, которые ваш собеседник может предпринять уже сейчас и которые, вероятно, послужат толчком к положительным изменениям.

Не нужно чувствовать себя неловко, расспрашивая о проблеме человека, нуждающегося в помощи. Зачастую он сам начинает этот разговор. Вам же как помощнику необходимо постоянно напоминать собеседнику о его возможностях, способах восполнить энергию и улучшить настроение. Это особенно важно, когда перед вами — высокочувствительный человек или находящийся в подавленном состоянии, поскольку самостоятельно он, скорее всего, об этих способах не вспомнит.

Резюме

Заводя разговор с тем, кто нуждается в помощи, начинайте с общих вопросов, предоставив собеседнику возможность без стеснения рассказать вам о самом сокровенном.

Если услышанное слишком поверхностно или абстрактно, попросите привести конкретный пример. Так вы с большей вероятностью составите общую картину. Кроме того, это поможет узнать о более личных вещах.

Разговор по душам нередко заканчивается перечислением проблем. Многие люди похожи на ребенка, разбившего колено: им трудно сосредоточиться на чем-либо, кроме боли, которую они испытывают в данный момент. Вы можете снизить градус накала, перейдя от обсуждения проблем к возможностям человека. Ситуация перестанет казаться столь мрачной, и вы сможете завершить разговор, оставив собеседника с чувством облегчения и гордо поднятой головой.

Анализируя собственные желания и возможности, мы открываем в себе новые грани. В следующей главе я расскажу о том, как можно реагировать на слова собеседника, будь то рассказ о проблемах или возможностях.

Глава 2

Повторение, сопереживание и молчание

В этой главе я расскажу о способе вести разговор по более строгим правилам, нежели обычно. Спонтанности в таком варианте крайне мало, поэтому на первый взгляд такая беседа может показаться наигранной. Однако, усердно тренируясь, вы научитесь применять этот метод более свободным и естественным образом.

Если вы помогаете людям профессионально, то сможете прибегать к данному способу в течение всего сеанса терапии. Но если вы не сидите в кресле психолога, а помогаете родственникам и друзьям, используйте описанный метод дозированно, ограничиваясь всего парой минут за раз. Держите себя естественно, и со временем вы обретете собственный стиль ведения беседы.

Ограничение информационного потока и тишина

Желая тщательно разобраться в ситуации, важно не торопиться. Говорить медленно и обсуждать что-то одно. Главное — не количество слов, а качество сказанного.

Обязательно делайте паузы. Постарайтесь, чтобы собеседник не перегружал вас, иначе помощник из вас выйдет плохой. По возможности составьте список фраз, которые помогают замедлить темп беседы.

Вот какими пользуюсь я:

- Давай посидим пару минут в тишине и подумаем обо всем сказанном.
- Сейчас было сказано очень многое, и все происходит слишком быстро. Давай попробуем немного замедлить темп, тогда я сумею лучше уловить суть. Предлагаю посидеть одну-две минуты в тишине.
- Подожди, пожалуйста! Мне нужно спокойно посидеть и переварить все, что ты сказал.
- Я вижу, что ты о многом хочешь мне рассказать, но лучше тщательно обсудить что-то одно, чем говорить обо всем понемножку. Давай попробуем посидеть пару минут в тишине, а ты подумаешь, какой вопрос волнует тебя больше всего.