

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 развозили на машине тех, кто неспособен передвигаться самостоятельно. Если вы из тех, кто взвалил на себя тяжелые задачи, несмотря на свою сверхчувствительность, глава 10 как раз для вас: в ней вы найдете практические советы касательно 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 области психологии, а также на моем многолетнем опыте работы.

Большинство примеров придумано в обучающих целях, но есть ситуации, с которыми я сталкивалась лично, исполняя роль помощника. Некоторые диалоги основаны на реальных 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 знаколюсь 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 удается 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 бóльшую 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 применить талант помощника в благих целях и долгосрочной перспективе, множество сенситивных 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 перекалдывают 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 разбрасывают 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?

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru