

# СОДЕРЖАНИЕ

## **Предисловие**

*Кому и когда пригодится эта книга* ..... 7

## **Введение**

*Пусть ваша помощь будет плодотворной.* ..... 11

## **Часть первая**

**МЕТОДЫ** ..... 19

Глава 1. *Задавайте вопросы правильно* ..... 21

Глава 2. *Как замедлить темп* ..... 35

Глава 3. *Эмпатия и одобрение* ..... 45

Глава 4. *Активность: знайте меру* ..... 55

Глава 5. *Внимание: стыд* ..... 63

Глава 6. *Что делать с правилами* ..... 71

Глава 7. *От доверия к искренности:  
метод со стульями* ..... 83

Глава 8. *Письма: освобождение  
и понимание* ..... 93

Глава 9. *Беседы о беседах* ..... 101

Глава 10. *Ощутите свои страхи* ..... 115

Глава 11. *Учимся управлять страхом* ..... 125

## **Часть вторая**

### **ТРУДНОСТИ И ЛОВУШКИ** ..... 139

Глава 12. *Слишком много помощи*..... 141

Глава 13. *Если отказать трудно* ..... 149

Глава 14. *Как решиться помочь* ..... 159

Глава 15. *Забота о себе* ..... 165

### **Послесловие**

*Окружающим нужна наша помощь* ..... 173

**Что почитать для вдохновения** ..... 174

**Благодарности** ..... 175

## ПРЕДИСЛОВИЕ

# Кому и когда пригодится эта книга

«Исцеляющие беседы» — для тех, кто хочет научиться помогать другим, разговаривая с ними.

Возможно, кому-то из ваших родных, коллег или друзей сейчас нелегко. Но как предложить помощь, чтобы ее не приняли за назойливость? Как выстроить беседу, чтобы она принесла пользу не только сейчас, но и позже?

Первая часть книги посвящена тому, как применять несложные психотерапевтические методы, чтобы излагать свою точку зрения; как искренне обсудить проблему или сместить фокус тяжелой беседы, сделав ее продуктивнее. Вы узнаете, как воспринимать собственные страхи, каким образом обычный стул поможет вам беседовать с пользой и что делать, если вы устали слушать одно и то же или хотите сменить тему. Вы усовершенствуете навыки оказания помощи при разговоре. Большинство приемов поможет и вам самим: если вы зададите себе все эти вопросы и выполните упражнения, то лучше узнаете себя, перестанете уставать от сложных

тем и, вероятно, станете смелее выражать свое мнение.

Вторая часть научит вас избегать ловушек, в которые легко попасть, когда берешь на себя обязанности помощника. Вы поймете, как не брать на себя лишнюю ответственность там, где собеседнику нужно действовать самому, но при этом не отнестись к его проблемам слишком поверхностно. Кроме того, здесь помощники узнают, как уделять внимание самим себе: если стараться обрести то, что необходимо в первую очередь вам, то радость от помощи другим продлится дольше.

Работая над этой книгой, я обращалась к своему многолетнему опыту. Я профессиональный психотерапевт, специализируюсь на нескольких направлениях и предлагаю читателям самые простые техники, которые применяю сама.

Некоторые психотерапевтические приемы можно использовать только профессионалам. Я расскажу о тех, которые без вреда применит каждый, кто хочет помочь друзьям, коллегам, родным или самому себе.

Книгу можно читать от начала до конца, а можно пользоваться ею как справочником идей или обращаться к отдельным главам, если вы ищете новые способы помочь близким. Легкий язык и множество примеров придутся по душе всем, кто интересуется психологией.

Надеюсь, мои советы пойдут во благо вам и тем, кому вы стремитесь помочь. Возможно, вы также наберетесь храбрости и воспользуетесь навыками помощника в других ситуациях, и это еще больше порадует вас.

Илсе Санд,  
*поселок Скоде-Баккер*



## ВВЕДЕНИЕ

# Пусть ваша помощь будет плодотворной

Самое сильное счастье мы испытываем, когда меняем чью-то жизнь в лучшую сторону, и эти моменты всегда запоминаются надолго. Помню, как меня, семилетнюю, повезли на сельскохозяйственную выставку в Йорринге. Мой младший двоюродный брат плакал: ему ужасно хотелось красную трубу. Я хорошенько порылась в карманах, пересчитала мелочь, снова порылась — и на ладони у меня оказалось сто монеток по одному эре. Я с гордостью купила малышу трубу. Прошло уже больше 50 лет, а в ушах у меня по-прежнему звенит радостный смех брата, и, вспоминая тот случай, я каждый раз улыбаюсь.

Наверняка вы тоже кому-то помогали, и это озаряло вашу жизнь радостью. Подобные воспоминания часто становятся источником счастья или мирно спят в подсознании, готовые всплыть, когда необходимо противопоставить что-то хорошее неудачам, которые порой настигают всех.

В этой книге рассказывается о том, как помогать другим, беседуя с ними, — и испытывать неопределимую радость. Впрочем, бывало и так,

что многочасовые разговоры не давали желаемого результата: вместо того чтобы помочь собеседнику, я все сильнее уставала, раздражалась и выматывалась.

Далеко не любая помощь плодотворна. Иногда желание помочь загоняет вас в порочный круг, который лучше было бы разорвать. А иногда беседы приносят облегчение лишь ненадолго, и все продолжается по-старому. Дело в том, что можно облегчить душу в разговоре, но, если этим ограничиваться, вполне вероятно, что ничего не изменится – разве что человек, не желающий отвечать за собственную жизнь, попадет в зависимость от жилетки. Такой механизм может запуститься и в личном, и в профессиональном общении.

### ***Пример***

Ханс, муж Сесилии, не любит свою работу, то и дело возвращается не в настроении. Сесилия сочувствует ему, день за днем терпеливо выслушивает жалобы, порой даже упрекает себя: ей даже не хочется, чтобы муж приходил домой и вываливал на нее свои обиды.

Для Ханса Сесилия – удобная отдушина, благодаря которой он продолжает терпеть работу. Если бы не жена, пришлось бы выйти из зоны комфорта, обратиться к психологу,



уволиться. Но его вполне устраивает перекладывать свои трудности на Сесилию вместо того, чтобы признать, что проблема есть и пора что-то менять.

К сожалению, Сесилия не единственная, кто тщетно тратит силы, пытаясь помочь. Я часто слышу от пациентов о ситуациях, когда помощь превращается в своего рода вентиль, позволяющий сбросить пар, но мешает почувствовать боль и «вылечиться». Жаль, что так часто бывает: отзывчивые люди не должны тратить силы впустую.

## Как пользоваться предложенными методами

Многие техники, которые я предлагаю, — по сути, беседы, построенные определенным образом. Но даже если применять их не в рамках психотерапии, они не должны заменять обычные беседы, которые завязываются сами по себе. Этим советам нужно следовать, когда вы чувствуете, что обычный разговор по душам не приносит радости и облегчения. Тогда они могут помочь.

Сколько времени уделять техникам? Зависит от ситуации и ваших ощущений. Можно ограничиться двумя минутами, а можно и увеличить время.

Некоторые методы – например, выслушивание, отзеркаливание и признание – направлены на оказание поддержки. Они полезны всем и практически всегда.

Есть и более глубокие методы, способные запускать разные процессы: разработка жизненных правил, работа с доверием, задания с письмами, внимание к невербальным техникам беседы. Иногда безобидное предложение (например, попросить собеседника посидеть пару минут тихо, чтобы восстановить контакт с самим собой) вызывает лавину чувств, которые не находили выхода прежде.

Если вы обращаетесь к этим методам, задумайтесь, подходящий ли момент выбрали. Есть ли у вашего собеседника силы на психологическую работу? Развод, переезд, увольнение – не лучшее время для того, чтобы начинать осознавать себя.

## Главное – тренировка

Сданный экзамен по ПДД – еще не умение водить машину. С методами из этой книги то же самое: они вряд ли принесут пользу, если ограничиться чтением. Надо как следует потренироваться – и лучше сначала на себе.

Возможно, вам удастся собрать компанию из двух-трех человек – что-то вроде кружка

книголюбов, но вместо обсуждений прочитанного вы будете практиковать умение беседовать. Можно делиться опытом и обсуждать на форуме, что кому лучше подходит. Это может быть очень полезно.

## Как делать упражнения

В некоторых главах я предлагаю выполнять задания. Лучший способ предложить человеку это сделать – рассказать, как упражнения помогли вам или кому-то еще в похожей ситуации. Люди не любят пробовать что-то новое, если не уверены, что это пригодится.

Предлагать задания может быть неловко. Я обычно говорю что-то вроде этого: «Вот ты сейчас рассказываешь о проблемах на работе, а я вспоминаю упражнение, которое сама делаю, когда такое случается. Помогает расставить все по местам. Хочешь, расскажу?»

Предлагая собеседнику задание, убедитесь, что у вас одинаковые представления о том, зачем это нужно. Например, хочет ли он бросать вызов своим страхам и расширять область действия? Если ему больше хочется сосредоточиться на чем-нибудь приятном, дело вряд ли пойдет на лад.

## Склонность к суициду: без специалиста не обойтись

Если тот, кому вы хотите помочь, переживает кризис, важно выяснить, нет ли риска самоубийства. Типичные признаки кризиса – проблемы с концентрацией внимания, со сном, с аппетитом (человек либо перестает есть, либо, наоборот, переедает). Если с человеком происходит что-то подобное, я, как правило, говорю: «Я вижу, тебе по-настоящему плохо. Вероятно, иногда кажется, что лучше бы тебя не было. Скажи, такое бывает?»

Если вы предполагаете, что ваш собеседник может наложить на себя руки, неплохо бы убедить его обратиться к специалистам – например, в службу психологической помощи. Если не получится, стоит связаться с профессионалами самостоятельно – посоветоваться, как вам вести себя дальше и сохранять (что немало важно) собственное душевное равновесие.

Помните: у человека, который переживает кризис, нет сил работать над изменениями. Ему намного важнее внимание и поддержка. А человеку, склонному к самоубийству, нужна не только забота окружающих, но и профессиональная помощь.

## Когда еще нужен профессионал

Если человек, которому вы помогаете, только что пережил травму или страдает серьезным психическим расстройством (пограничное расстройство личности, шизофрения и т.д.), лучше посоветовать ему обратиться к опытному психотерапевту или психологу, который может наблюдать пациента постоянно. Разумеется, вы тоже можете помогать – вместе со специалистом, а не вместо него (о способах я расскажу в первых двух главах).

Есть и другие случаи, в которых лучшая помощь – перенаправить к другому помощнику. Если вы понимаете, что задача слишком сложна, поищите компетентных специалистов и помогите подопечному связаться с ними. Если можете, подберите подходящую лечебную программу.

## Не бойтесь помогать

Некоторые из нас так боятся вызвать неловкость, что не отваживаются расспросить собеседника, что его мучит, и сразу советуют обратиться к психиатру или психологу. Часто это вызвано излишней верой в способности специалиста и недооценкой помощи, которую могут оказы-

вать друг другу обычные люди. Когда речь идет о горе, страхе, стыде, отношениях со спутником жизни или других житейских проблемах, простые люди порой – лучшие помощники. На самом деле по сравнению с профессионалами у них полно преимуществ:

- Они могут «посидеть рядом» дольше, чем час на приеме.
- Возможно, они знакомы с близкими собеседника и знают подробности, которых не замечает специалист, встречающийся с пациентом лишь время от времени.
- Близкий человек может не только поговорить, но и сделать массаж ног, погладить по спине, обнять или поцеловать.
- Любовь – сильнейший лекарь. Личная привязанность к собеседнику тоже может принести пользу.

Тем не менее у обращения к профессионалу есть свои плюсы: более эффективные методики, врачебная этика и непредвзятость.

В книге вы найдете описание методов, которые используют как специалисты, так и обычные люди, стремящиеся помочь ближним.

## *Часть первая*

# МЕТОДЫ

*Если вы уже пытались помочь кому-то,  
потратили немало времени, выслушивая  
собеседника, но безуспешно, – полезно  
попробовать что-то новое.  
Я предлагаю способы повести беседу  
так, чтобы она принесла пользу.*





# Задавайте вопросы правильно

Правильный вопрос намного важнее правильного ответа. От вопросов зависит, как пойдет разговор. На одни можно ответить «да» или «нет» — и беседа быстро закончится. Другие позволяют продолжить — и взглянуть на ситуацию с нового ракурса.

## Выберите время и место

Разумеется, когда вы предлагаете обсудить что-то личное, и вам, и собеседнику необходима спокойная обстановка. Если вы из тех, кому удобнее всего разговаривать, сидя друг напротив друга и глядя в глаза, помните: это подходит не всем. Некоторым нравится разговаривать по душам, когда они чем-то заняты, например, ведут машину или гуляют. Возможно, дело в стеснительности или желании скрыть взгляд, рассказывая о чем-то болезненном.

## Расположите к доверию

Вопрос «Как ты себя чувствуешь?» кажется естественным началом доверительной беседы. Однако тот, кому вы хотите помочь, может принять это за дежурную вежливость и ограничиться ответом «Спасибо, хорошо». Полезнее начать, например, с таких фраз:

- «Мне не все равно, что с тобой»;
- «Мне бы хотелось помочь, если могу»;
- «Я переживаю за тебя»;
- «Мне хотелось бы знать, все ли у тебя в порядке»;
- «Я вижу, ты грустишь, и не пойму, что случилось. Если хочешь, расскажи»;
- «Мне важно знать, как ты себя чувствуешь»;
- «Я очень расстроился, когда узнал, что... (ты болеешь, тебя уволили/отчислили и т. д.)».

Можно рассказать что-то о себе. Так вы покажете собеседнику, что у вас хватает смелости признаться в каких-то чувствах. Если он тоже разговорится, можно будет подталкивать беседу вперед, задавая другие вопросы. Давайте выясним какие.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)