

У нас є така тенденція:



радити і допомагати там, де інколи цього робити не потрібно. Немає універсальної формули, яка підходить для будь-якого випадку. Але зате є речі, які точно НЕ треба робити, тому що вони ніяк НЕ допомагають і НЕ є підтримкою.

## Помилки ПІДТРИМКИ.

**1. ПОРОЖНІ ОБІЦЯНКИ.** «Все буде добре», «усе владнається», «життя обов'язково налагодиться» - це порожні обіцянки.



Ви не можете знати напевно, що чекає нас в майбутньому (якщо, звичайно, ви не екстрасенс), а в такому формулюванні ще й підкреслюєте, як зараз погано (адже добре, якщо воно взагалі буде, то тільки в майбутньому). Якщо не знаєте, що сказати, - мовчіть, будьте поруч і обіймайте. Ви здивуєтеся, але один з найефективніших способів підтримки - теплі дружні обійми і прості слова співчуття («мені дуже шкода», «я так тобі співчуваю»).

**2. ЗАБОРОНА НА ЕМОЦІЇ.** «Не плач», «не треба так хвилюватися», «заспокойся», «візьми себе в руки» і т.д.



Якщо ви дійсно хочете підтримати людину, а не просто позбутися її - то ви як раз таки будете допомагати їй проявляти свої емоції, а не придушувати їх. Ні для кого не новина, що стримані емоції руйнують нас зсередини, перетворюються в хвороби і отруюють нам життя. Будь-яка людина має право сумувати, злитися, відчувати образу, коли знаходиться у важкій життєвій ситуації. До друзів і близьких ми звертаємося не тоді, коли хочемо виглядати дорослими, розумними і сильними, а тоді, коли хочемо просто побути самими собою, нічого з себе не зображуючи. Тому, якщо ви хочете підтримати або втішити когось - дайте йому можливість розповісти про свої переживання.

**3. Знецінення ЧУЖИХ ПРОБЛЕМ.** «Це не варто таких сліз», «це не кінець світу», «нічого ж по суті не сталося», «це можна пережити» і т.д.

**КІНЕЦЬ СВІТУ?**

Якщо ви не розумієте почуття іншої людини, не знаєте, як влаштовані її переживання - це не означає, що вона не страждає. І навіть те, що «в Африці діти голодують» або «є ті, кому набагато гірше», не робить її страждання меншими. Але найстрашніше те, що знецінення заподіює реальну шкоду. Людина перестає відчувати себе значущою і важливою для вас, відчуває себе непотрібною, втрачає здатність до довіри. До речі, психологи відносять знецінення до однієї зі складових емоційного насильства.

**4. БЕЗГЛУЗДІ ПОРАДИ.** Це ж очевидно - будь-якій людині з проблемою вкрай необхідно в першу чергу виговоритися і бути почутим.



Не отримати мудру пораду, не вислухати настанови, а висловити, наділити слова тим, що вона відчуває. А вже поради, адресовані в минуле («потрібно було зробити так»), - найбільш безглузде, що можна сказати. Уже все сталося, минуле не змінити, історія не має умовного способу.

**5. ОЦІНОЧНІ КОМЕНТАРІ.** «Раніше думати треба було», «а я тебе попереджав (ла)», «все ж було очевидно заздалегідь», «не треба бути таким наївним» і т.д.

Тут навіть коментарі зайві. Цілком зрозуміло, що це не підтримка. Це банальне самоствердження за рахунок слабшої і вразливішої (бо їй зараз погано, вона проживає горе) людини.



P.S.: Кращий спосіб підтримати близьку або рідну людину - **просто бути поруч, уважно вислуховувати, дбайливо і тепло обіймати.** Не оцінювати і не знецінювати, не перебивати зі своїми коментарями, не переносити на неї свої проєкції, домисли і висновки з порадами. Все, що потрібно - це активна участь, добре співчуття, душевне тепло. Можливість висловити свої почуття, емоції, переживання. І реальна конкретна допомога, а не абстрактні пропозиції.



**Кращий спосіб зілжити людину – це міцно її обійняти.**