

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 неоценимую 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, выберите 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.

Пусть вопрос будет открытым

Вопросы бывают закрытыми и открытыми. Чем больше вариантов ответа, тем более открытым считается вопрос. Можно спросить о чем-то конкретном: «У тебя есть хобби? Ты любишь свою работу? Как здоровье твоей мамы?» Но прямые вопросы иногда раздражают собеседника, особенно если ему хочется поговорить о чем-то другом. В худшем случае он вообще почувствует себя как на допросе. Лучше, например, спросить:

- «Что тебя тревожит?»;
- «Тебя что-то беспокоит?»;
- «Расскажи, как тебе сейчас живется»;
- «Хочешь о чем-то мне рассказать?».

Если собеседник разговорится, предложите ему продолжить: «А можно поподробнее?»

Когда вам кажется, что собеседнику больше нечего сказать, спросите: «Больше ничего не расскажешь?» Этот вопрос можно задавать много раз.

Если вас беспокоит настроение собеседника, осторожно поговорите с ним об этом. Например, задайте по порядку следующие вопросы:

- «Как живешь?»;
- «Как у тебя дела?»;
- «О чем думаешь?»;
- «Что тебя тревожит?».

Обычные беседы — короткие. На вопрос «Как дела?» собеседник, возможно, ответит «Хорошо» или «Так себе» и сменит тему. Продолжая спрашивать, вы даете человеку возможность глубже погрузиться в беседу.

Больше конкретики

Придерживаясь общих тем, мы отстраняемся от собеседника, и беседа ничего не меняет. Лучше всего запоминаются разговоры, затрагивающие чувства. А для этого необходимо говорить о конкретных переживаниях.

Допустим, женщина, которой вы хотите помочь, говорит, что ей трудно с детьми. Попросите ее описать случай, связанный с ними. Когда она со стыдом рассказывает, как накричала на восьмилетнюю дочь и громко хлопнула дверь, она дает название собственным чувствам, и вы тоже наверняка заметите, что равнодушной она не остается. Теперь вы оба вовлечены в ситуацию и способны изменить ее.

У конкретного описания проблем есть и другое преимущество: это позволяет вам сопоставить вашу картину происходящего с картиной собеседника. Предположим, знакомая рассказала вам, что ей не хватает терпения. Без примеров вы можете решить, будто она постоянно перебивает других, а попросив конкретики, узнаете,

что она 15 лет ждет, когда муж сделает то, что обещал, и терпение вот-вот иссякнет. Согласитесь, ситуация выглядит иначе.

Желания — это важно

Помогая, мы часто склонны уделять внимание в основном проблемам, как будто ищем, что сломалось и как это починить. Однако человек — существо очень сложное, и плохое настроение редко объясняется одной причиной, а сосредоточиваясь на проблемах, мы на них закливаемся.

Многие сами не понимают, что им нужно, и жизнь кажется бесцельной и бессмысленной. Поэтому полезно обозначить желания. Если тот, кому вы помогаете, сам не знает, чего хочет от жизни, вы рискуете сбить его с пути. Позвольте собеседнику рассказать и понять, чего именно ему недостает: внутреннего покоя, предсказуемости, адреналина, осмысленности, успехов в работе, глубины чувств... Когда человек осознает свои желания, он зачастую начинает активнее бороться за их исполнение — или отказывается от них и задумывается о чем-то новом.

Обычно я прошу тех, кому хочу помочь, выполнить упражнение. «Представьте как можно конкретнее, чего вы хотите, — говорю я. —

Возможно, вы обрадуетесь и почувствуете удовлетворение». Одни представляют, как обнимают близких, другие рассказывают о том, что хотели бы увидеть на работе. Если собеседнику трудно определиться, предложите что-то свое. Например, так:

- «Представь, что ты целый день проводишь с друзьями»;
- «Представь, что у тебя полно забот, но есть и помощники, а муж говорит: “Я так счастлив, что ты моя жена”»;
- «Представь, что ты помогаешь соседке и та благодарит в ответ»;
- «Представь, что ты поешь в хоре»;
- «Представь, что ты целый день можешь делать что угодно»;
- «Представь, как начальник хвалит тебя»;
- «Представь, как мама ласково гладит тебя по голове»;
- «Представь, как коллега спрашивает у тебя совета»;
- «Представь, как едешь на велосипеде по живописным местам и везешь с собой палатку»;
- «Представь, как сестра интересуется твоим самочувствием».

Пофантазируйте и предложите другие варианты. Если собеседник ответит, что его радуют

какие-то из описанных ситуаций, вы поймете, чего именно ему хочется.

Если такое упражнение не срабатывает, может помочь чувство зависти. Думая о том, кому и почему позавидовали, мы лучше осознаем, чего хотим: у этих людей есть то, чего нет у нас (а могло бы быть!). Завидуя сестре, получившей новую интересную работу, человек, вероятно, хочет сменить свою. Если кто-то ощущает укол зависти, глядя на влюбленную парочку, — нетрудно догадаться о проблемах в личной жизни и о желании их решить.

Узнав, чего хочет собеседник, расспросите его об этом подробнее. Например, так: «Почему тебе не хватает именно этого?» Не исключено, что вместе вы найдете новый путь к воплощению мечты — или человек наберется храбрости решить наконец, что она несбыточна.

Преображение гнева

Если тот, кому вы помогаете, испытывает гнев, то ему полезно рассказать не о том, что «надо» сделать, а о том, чего хотел бы он сам. Понимая, чего хочется, проще понять, возможно ли этого добиться. Если желание осуществимо, сила гнева может побудить человека к действию и приблизить к цели. Если нет — борьба, проявлением которой служит гнев, бессмысленна.

Тогда лучше избавиться от гнева. Его заменит печаль: она поможет быстрее отказаться от пустых надежд.

Если собеседник понимает, чего хочет, ему можно помочь, высказав предположение. Например, так: «Я прекрасно понимаю, что сейчас тебе тяжело. Тебе наверняка хочется, чтобы...

- ...твой парень передумал расставаться;
- ...ты сохранил(а) работу;
- ...твой отец был сейчас жив;
- ...начальник тебя похвалил».

Если эти предположения вызывают у человека печаль или гнев, попытайтесь сделать так, чтобы он сосредоточился на этих чувствах. Расспрашивайте о желаниях. Чем конкретнее представление собеседника, тем сильнее печаль — и тем вероятнее избавление от гнева. Лучше всего подходит такой вопрос: «Что в этом хорошего?» Например: «Что было бы хорошо, будь твой отец жив?» Этот вопрос можно видоизменять: «Чего бы ты хотела от отца, будь он жив?» и «Что тебе больше всего понравилось бы в этой ситуации?» Если же вы хотите помочь человеку осознать собственные чувства, предложите: «Представь себе, будто так и есть. Каково тебе тогда было бы?»

Некоторые из нас полагают, будто заставлять других плакать — плохо. Однако большинство

плачет намного реже, чем следовало бы. Если тот, кому вы помогаете, плачет — возможно, ваша беседа уже принесла плоды.

Иногда людям необходимо выплеснуть гнев (особенно если они привыкли держать его в себе). Но гнев, который нельзя применить конструктивно, превращается в постоянную злость, а та, в свою очередь, может переродиться в ненависть и обиду. С гореванием не так. Горевание — это процесс. С ним намного легче справиться — и помогающим, и помощникам.

Если ваш подопечный после беседы начинает лучше осознавать, чего хочет от жизни, это дорогого стоит. Достичь цели ему мешают различные проблемы, и говорить о них может быть тоже неловко. И все же, когда человек надолго замыкается на проблемах, есть риск впасть в уныние и утратить способность к конструктивным действиям. Если это произошло, нужно переключить внимание собеседника — заговорить не о проблемах, а о том хорошем, что есть в нем и в его жизни.

Вопросы о ресурсах и проблемах

Переключить внимание с проблем на возможности тоже помогут правильные вопросы и задания. Например, такие:

- «Как тебе удалось пережить это трудное время?»;
- «Какие ресурсы тебе понадобились?»;
- «Как ты справляешься сейчас?»;
- «У тебя бывали периоды, когда проблем не было?»;
- «Когда тебе бывает лучше всего?»;
- «Что тебе нужно сделать, чтобы чувствовать себя лучше?»;
- «Ты сможешь снова это сделать?»;
- «Как тебе удалось не стать преступником, наркоманом или бездомным?»;
- «Какие твои качества понравились бы твоей бабушке?»;
- «Составь список добрых слов, которыми тебя называли другие»;
- «Составь список сложностей и проблем, с которыми тебе удалось справиться».

Когда я спрашиваю о ресурсах, большинство пациентов радуются и ощущают прилив энергии. Однако некоторые отказываются признавать собственные заслуги и вместо этого

рассказывают о милейшей школьной учительнице или заботливой бабушке, которой обязаны всем. Иногда мне приходится задать множество вопросов, прежде чем собеседники осознают, что сами проявили недюжинную храбрость, стойкость, способность к созиданию, изобретательность или силу.

Если вы хотите выяснить, что за проблемы у собеседника, задайте, например, такие вопросы:

- «Что мешает твоему счастью?»;
- «Почему ты еще не достиг(ла) того, чего хочешь?»;
- «Почему тебе так плохо?».

Выявить проблему необходимо. Ваши собеседники нередко и сами задаются такими вопросами. Но душевные муки притягивают внимание к себе, и мы забываем о радостях жизни. Помощник должен помнить: необходимо говорить и о хорошем. Это поднимает настроение, наполняет энергией, и это особенно важно, когда человек впадает в печаль и уныние.

Отстраниться от проблемы

Вместо того чтобы докапываться до корня проблемы, можно на некоторое время отстраниться от нее. Это полезно, если проблема так сильно мучает вашего подопечного, что ему сложно

говорить о ней без сильных эмоций. Переключиться на что-то еще помогут такие вопросы:

- «Представь, что прошло несколько месяцев. Сейчас лето, ты гуляешь по пляжу. Что ты подумаешь, если вспомнишь о своей проблеме?»;
- «Представь, что такая проблема возникла у твоей подруги. Какой совет ты ей дашь?»;
- «Представь, что твоя проблема уже решена. Что ты сможешь сделать?».

Отвечая на последний вопрос, собеседники порой называют то, что могут сделать прямо сейчас — и что, вероятно, изменит ситуацию к лучшему.

Резюме

Задавайте плодотворные вопросы

Начиная разговор, лучше задавать открытые вопросы, чтобы тот, кому вы помогаете, мог свободно обсудить самое важное.

Просите привести примеры

Это увеличивает шансы того, что вы с собеседником представляете проблему одинаково. К тому же примеры помогут человеку осознать собственные чувства.

Уделяйте внимание желаниям

Когда мы проговариваем свои желания, мы понимаем, в какую сторону нужно двигаться и что побуждает нас поступать так, как мы поступаем сейчас. Самое важное — понимать, чего хочется.

Доверительная беседа нередко сводится к обсуждению проблем. Подобно ребенку, который разбил коленку, многие из нас, когда больно, почти не могут думать ни о чем, кроме боли. Переключая внимание с проблем на возможности и ресурсы, вы облегчаете восприятие ситуации и добавляете в нее оптимизма. Особенно полезен этот прием в конце разговора: тогда тот, кому вы помогаете, уйдет, расправив плечи.