

## ПЯТЬ ПРОВАЛЬНЫХ ОШИБОК ПОДДЕРЖКИ

Вы замечали, что в нашем обществе принято считать за поддержку то, что ей категорически не является и даже может навредить? «Всё будет хорошо», «Не расстраивайся», «Это не конец света», «Я же говорил(а)» — это НЕ поддержка!



Поверьте, когда человеку действительно плохо, когда он столкнулся с серьёзными переживаниями, горем, травмой — меньше всего он хочет услышать все эти до отвращения банальные фразы, которые не несут в себе никакого смысла: дежурные соболезнования, бестолковые советы и пустые обещания. Это вызывает только раздражение, ощущение полного одиночества и тотального непонимания.

Хорошо, если человек, проживающий своё горе, может обратиться за поддержкой к специалисту. Но это не всегда так легко и доступно. А по данным исследований большинство людей, которые находятся в тяжелой жизненной ситуации или страдают депрессией — выбирают обращаться за поддержкой к друзьям и родным.

Поэтому так важно уметь по-настоящему поддерживать своих близких! К сожалению, нет универсальной формулы, подходящей для любого случая. Но зато есть вещи, которые точно НЕ надо делать, потому что они никак НЕ помогают и НЕ являются поддержкой.

**1. ПУСТЫЕ ОБЕЩАНИЯ** «Всё будет хорошо», «Всё образуется», «Жизнь обязательно наладится» — это пустые обещания. Вы не можете знать наверняка, что ждёт нас в будущем (если, конечно, вы не экстрасенс), а в такой формулировке ещё и подчёркиваете, как сейчас плохо (ведь хорошо, если оно вообще будет, то только в будущем).

Если не знаете, что сказать, — молчите, будьте рядом и обнимайте. Вы удивитесь, но один из самых эффективных способов поддержки — теплые дружеские объятия и простые слова сочувствия («мне очень жаль», «я так тебе сочувствую»).

**2. ЗАПРЕТ НА ЭМОЦИИ** «Не плачь», «Не надо так переживать», «Успокойся», «Возьми себя в руки» и т.д.

Если вы действительно хотите поддержать человека, а не просто отделаться от него — то вы как раз таки будете помогать ему проявлять свои эмоции, а не подавлять их. Ни для кого не новость, что сдержанные эмоции разрушают нас изнутри, превращаются в болезни и отравляют нам жизнь.

Любой человек имеет право горевать, злиться, чувствовать обиду, когда находится в трудной жизненной ситуации. К друзьям и близким мы обращаемся не тогда, когда хотим выглядеть взрослыми, умными и сильными, а тогда, когда хотим просто побыть самим собой, ничего из себя не изображая.

Поэтому, если вы хотите поддержать или утешить кого-то — дайте ему возможность рассказать о своих переживаниях.

**3. ОБЕСЦЕНИВАНИЕ ЧУЖИХ ПРОБЛЕМ** «Это не стоит таких слёз», «Это не конец света», «Ничего же в сущности не случилось», «Это можно пережить» и т.д.

Если вы не понимаете чувства другого человека, не понимаете, как устроены его переживания — это не означает, что он не страдает. И даже то, что «В Африке дети голодают» или «Есть те, кому намного хуже», не делает его страдания меньше.

Но страшнее всего то, что обесценивание причиняет реальный вред. Человек перестает чувствовать себя значимым и важным для вас, чувствует себя ненужным, не понятым, теряет способность к доверию. Кстати, психологи относят обесценивание к одной из составляющих эмоционального насилия.

#### 4. БЕСПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Это же очевидно — любому человеку с проблемой крайне необходимо в первую очередь выговориться и быть услышанным. Не получить мудрый совет, не выслушать наставления, а выразить, облечь в слова то, что он чувствует.

И потом, не забывайте, что советы подходят именно тем, кто их даёт, и совсем не факт, что подойдут тем, кто их получает. В худшем случае — ещё и могут навредить.

А уж советы, адресуемые в прошлое («Нужно было сделать так»), — самое бессмысленное, что можно сказать. Уже все произошло, прошлое не изменить, история не имеет сослагательного наклонения.

#### 5. ОЦЕНОЧНЫЕ КОММЕНТАРИИ

«Раньше думать надо было», «А я тебя предупреждал(а)», «Всё же было очевидно заранее», «Не надо быть таким наивным» и т.д.

Мне кажется, здесь даже комментарии излишни. Совершенно понятно, что это не поддержка. Это банальное самоутверждение за счёт более слабого и уязвимого (потому что ему сейчас плохо, он проживает горе) человека.

Избегайте оценивать поведение человека, попавшего в трудную жизненную ситуацию. Давайте договоримся: вы не на его месте, и не знаете, каково ему на самом деле; да и со стороны вам тоже не

виднее. Лучшее, что вы можете сделать — выразить симпатию и одобрение, это даст человеку реальную поддержку и силы справляться со своей бедой.

P.S.:

Лучший способ поддержать близкого друга или родного человека — просто быть рядом, внимательно выслушивать, бережно и тепло обнимать. Не оценивать и не обесценивать, не перебивать со своими комментариями, не переносить на него свои проекции, домыслы и выводы с советами.



**Всё, что нужно — это живое участие, доброе сочувствие, душевное тепло. Возможность выразить свои чувства, эмоции, переживания. И реальная конкретная помощь (посидеть с детьми, собрать денег, приготовить еду), а не абстрактные предложения.**

«Лучший способ исцелить человека — это крепко его обнять». «Когда вы находитесь с кем-то, кто вас тотально принимает — это терапия, происходит исцеление».



Социально-педагогическая и  
психологическая служба БГУИР  
<https://www.bsuir.by/ru/spps>

Также будем рады помочь вам онлайн  
([trust@bsuir.by](mailto:trust@bsuir.by))

Помните, неразрешимых проблем не бывает!  
Телефоны доверия: 293-85-77 293-21-44

