

by kira\_zhuzhman

# Искусство поддержки

Гайд из 11 шагов



# Здравствуй!



**Если ты читаешь этот гайд, значит, тебе интересно больше узнать о поддержке.**

За всю мою многолетнюю практику работы с самыми разными людьми я пришла к убеждению, что поддержка является одной из основ близкого и теплого общения., любого — с партнером или ребенком, с родными или друзьями.

**Благодаря этому гайду** ты сможешь разобраться в том, что такое поддержка, каков ее смысл. Ты изучишь ее виды. Тебе станет ясно, как правильно ее оказывать и как делать это качественно. Ты научишься говорить о собственной потребности в поддержке.

**Мой гайд скорее не сборник информации, а практикум** с подсказками и вопросами, структурированный по шагам для того, чтобы у тебя была возможность ближе познакомиться с собой и лучше узнать и, конечно, поддержать себя.

**В результате работы с этим гайдом** у тебя будет объемное и живое понимание темы поддержки, ты сможешь улучшить свои отношения с окружающими и жить более осознанно и гармонично.

Для качественной и глубокой работы с гайдом тебе понадобятся листы бумаги, ручка и цветные карандаши или мелки.

Еще лучше, если ты подготовишь особую **«Тетрадь поддержки»**, выбрав ее ради этой практики. Тетрадь, в которую ты сможешь заглядывать, когда тебе нужна будет помочь. Твой личный поддерживающий альбом!

Я предлагаю выполнять задания раз в день или через день. То есть на прохождение гайда тебе понадобится **11 дней** в интенсивном темпе, либо **22 дня** - в более размеренном.

# Гайд устроен следующим образом



Тебя ждут **11 шагов**. Каждый из них будет постепенно раскрывать тему поддержки.



В каждом шаге есть небольшая **теоретическая часть — и практика**, проходя которую ты ощутишь теплую силу поддержки.



В конце я даю ответы на самые популярные вопросы и **делюсь бонусами** для тебя.

*Я тешаю тебя интересных размышлений и теплых открытий о себе и людях рядом!*

# Часть 1

Поддержка — что это? Какой ты ее представляешь сейчас?



Яркие образы всегда выглядят более живыми по сравнению с сухой теорией. Они помогают нам мыслить. Они поддерживают нас, вызывая эмоции и инсайты. Изучая такую тему, как поддержка, изобилующую примерами человеческого поведения, мы понимаем, что заблудиться в ней довольно легко. Предлагаю разбираться вместе.

Принято считать, что поддержка — это оказание человеку психологической помощи. Такое описание можно встретить в Интернете. Обрати внимание: в этой формулировке упоминается только тот, кому оказывают поддержку, его индивидуальность никак не обозначена, а активная сторона и вовсе представлена обезличенной.

*Попробуй представить, какой образ рождается при описании такой поддержки.*

Я предлагаю более живое определение, где действуют двое и их лучше видно: **поддержка дарит возможность разделить с человеком его чувства, переживания — и проявить участливость. Дать ему понять: «Я тут. Я с тобой. Я рядом — для тебя».**



# Приимер из практики



У меня была клиентка, которой очень нехватало поддержки. Когда я попросила ее нарисовать себя и то, что ее поддерживает, она изобразила себя в виде красивого цветка. Цветок занял почти весь лист. Рядом с цветком стояла маленькая леечка. Леечка символизировала поддержку. Увидев, что же она нарисовала, женщина поняла, что не верит в силу поддержки. Для нее это стало печальным открытием, но далее мы изучили этот аспект ее жизни и проработали его так, чтобы она научилась выстраивать собственную поддержку.



*Предлагаю попробовать прикоснуться к твоей поддержки прямо сейчас, через образы.*

# Практика

## «Я и поддержка»

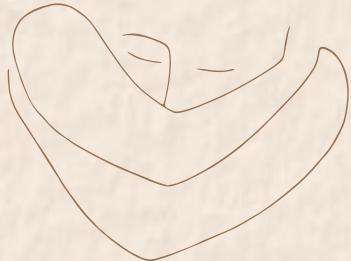


Тебе понадобятся: бумага, карандаши, около 20–30 минут свободного времени и настроение слушать себя.



### 1. Подумай о том, что такое поддержка

Какой образ приходит к тебе, когда ты думаешь о ней?



### 2. Нарисуй, как ты видишь поддержку

Образ может быть любым — конкретным или абстрактным. Рисунок может быть большим или маленьким, цветным или нет.



### 3. Посмотри на него

Нравится ли тебе этот образ?



### 4. Попробуй дать название своему рисунку



**Запиши рядом или на другом листочке:** что ты чувствуешь, глядя на него? Какие мысли к тебе приходят?

**Если ты чувствуешь, что что-то не так, измени его.**

Это именно твой образ поддержки — особенный и уникальный.

*Сохрани этот образ*

# шаг 2

## Как понять, что тебе нужна поддержка



Каждый из нас социален. Любой человек — часть большей системы. Часть семьи, рода, той или иной социальной группы, людей одной с ним национальности и т.д. При стрессе мы стремимся ощутить свою связь с большей системой (такое поведение естественно не только для людей, но и для других млекопитающих).

Очень многие в сложные периоды своей жизни однозначно нуждаются в контакте с кем-то другим — или даже с чем-то, например, с музыкой, литературой, изобразительным искусством. Понимание, что ты не одинок, дает тебе ощущение безопасности, делает тебя увереннее, целостнее — дает ту самую поддержку.



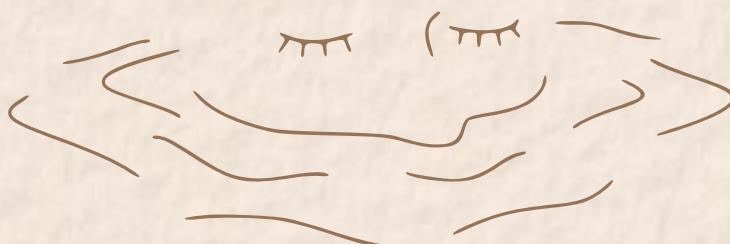
Кто-то возразит: а что если я люблю побывать один? Если мне никто не нужен — разве что природа или, скажем, кино?



Да, и такое бывает, если человек смог опереться не только на внешнюю систему, но и на себя. Стать самому себе источником поддержки. Уметь поддерживать себя качественно — важный и очень ценный навык. Этому и посвящён гайд.

Склонность к уединению не всегда говорит о развитом навыке самостоятельно себя поддерживать. Она может сигнализировать о противоположном векторе, что человек избегает встречи со своими чувствами.

Ведь за одним и тем же поведением может скрываться либо путь к себе и своим переживаниям, либо бегство от себя и собственных чувств.  
Отказ от себя.



by kira\_zhuzhman

# Предлагаю разобраться,

как, пребывая в уединении, не убегать и не закрываться от себя, а поддерживать себя и быть к себе бережным.

Человеческий организм — это сложный комплекс различных физиологических систем и биохимических процессов, и они помогают понять каждому из нас, что что-то идет не так.

Каким образом мы можем это понять?

Ответ простой и сложный одновременно.  
Нужно внимательно наблюдать за собой и замечать сигналы от организма.



Сигналы могут проявляться на разных уровнях:

 На уровне тела

 На уровне твоих повседневных дел и привычек

 На уровне социального взаимодействия

# Примеры



## Тело



Последние несколько дней ты постоянно мерзнешь, хотя для этого нет причин (погода не менялась, ты одеваешься так же). Одним из ответственных за согревание тела органов является щитовидная железа. Она же влияет на иммунитет. Хронический холод может быть сигналом о том, что тело тратит очень много ресурса на что-то такое, что мешает полноценной работе организма. Например, такой проблемой может быть стресс. Найти, какой именно, заметив эту подсказку, — задача самого человека.



## Привычки

Ты не можешь себя заставить убрать квартиру, хотя обычно у тебя есть силы на уборку. Или ты подолгу «зависаешь» в соцсетях, тогда как обычно у тебя есть и другие интересы. В твоем режиме дня увеличился процент «прокрастинации» и «непродуктивного» времени.



Я намеренно взяла эти два слова в кавычки, так как считаю прокрастинацию не ленью, а сигналом психики о том, что ресурса заниматься чем-то продуктивным сейчас нет.

Задача человека — найти ту самую сферу, куда «сливается» такое количество ресурса, что возникает потребность в «прокрастинации» (в отдыхе).



# Социальное взаимодействие

Ты понимаешь, что любые, даже незначительные контакты тебя угнетают или раздражают.

Ты не можешь выносить любого общения или, наоборот, «напрашиваясь» на конфликт.

Ты как будто можешь взаимодействовать с другими только на уровне «родителя» (через конфликты, упреки, критику, указания и т.д.), либо на уровне «ребенка» (через обиды, манипуляции и т.д.).

Невозможность выйти на функциональный уровень «взрослый—взрослый» (или «я — окей, ты — окей», об этом подробнее — в «Шаге 6») может указывать на активизацию внутренних границ, то есть на чувство небезопасности (объективной или же нет).

Задача человека — обнаружить наличие этой угрозы и предпринять шаги для того, чтобы чувствовать себя в большей безопасности.



# Практика

«Сигналы-подсказки от моего организма  
о том, что мне нужна поддержка»



Тебе понадобятся: листок бумаги и ручка, а также около 20–30 минут свободного времени и чашка вкусного, согревающего душу напитка.

Раздели лист на три части и напиши  
в каждой из них: «Сигналы от тела»,  
«Сигналы-привычки», «Сигналы для социума».



Вспомни несколько ситуаций, где твои поведение, привычки или стиль общения с другими менялись.  
Напиши по 3–5 предложений, которые для тебя могут быть такими подсказками — маячками того, что в этой сфере что-то идет не так.



«Сигналы от тела» — я начинаю много есть, мало сплю, перестаю ухаживать за кожей и т.д.

«Сигналы-привычки» — я перестаю читать, совершаю импульсивные покупки и т.д.

«Сигналы для социума» — я перестаю общаться с друзьями, вступаю в «холивары» с незнакомыми в Интернете и т.д.



У тебя будут свои примеры, но они очень важны, ведь они могут помочь тебе увидеть, в чем именно тебе нужна поддержка от себя.



# Шаг 3

## Поддержка актуальной потребности

Поддержка бывает разной, и в этом шаге я хочу поговорить о поддержке актуальной потребности человека.

Желания, стремления и запросы каждого человека несводятся к чему-то одному. Они представляют собой сочетание, напоминающее слоеный пирог. Не случайно американский психолог **Абрахам Маслоу** еще в 40-е годы XX века распределил их по уровням от базового к высшему.

*Он выделил следующие потребности:*

1. Физиологические
2. Потребность в безопасности
3. Потребность в принадлежности к группе и потребность в любви
4. Потребность в уважении
5. Познавательная потребность
6. Эстетическая потребность
7. Потребность в самоактуализации



# Поддержка актуальной потребности

Интересно то, что запросы на поддержку не строятся строго иерархически — от низшего к высшему, словно в игре, где для разблокировки каждого последующего уровня нужно пройти предыдущий, хотя частично это действительно так.



Запросы о поддержке у каждого человека (конечно, у тебя тоже) могут располагаться на разных уровнях.

Чтобы оказывать по-настоящему уместную и эффективную поддержку, важно понять, на каком именно уровне она требуется в той или иной ситуации.



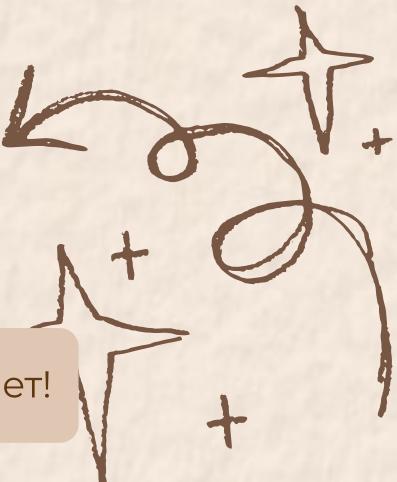
Как это понять?

*Внимательно слушать человека.*

*Примеры:*

Допустим, ты слышишь:

— Я так стараюсь, а начальник меня не замечает!



Речь о социальном взаимодействии. Вероятно, поддержка нужна на уровне потребности в уважении.

А когда знакомая начинает с тех же самых слов, но продолжает по-другому, то и поддержка, вероятно, ожидается на другом уровне:

— Я так стараюсь, но любимый редко меня обнимает...

Так женщина выразила свои потребности в любви и привязанности.

# Приимеры:

Друг сообщает:

— Хочу выучить немецкий, меня просто завораживают языки германской ветви индоевропейской языковой семьи...



Ему предстоит многое освоить. Если ему нужна поддержка, то скорее он ждет ее на уровне своей познавательной потребности.

А вот приятель, который делится, казалось бы, похожими планами:



— Хочу выучить немецкий. Думаю переехать в Германию и открыть там частный детский сад.

Этому человеку сейчас нужнее проявленность, самоактуализация.

В обиходе люди часто задают друг другу вопрос: «В чем твоя проблема?».

Медики формулируют подобную фразу иначе: «Где у вас болит?».

Ведь боль — это только симптом, а настоящая трудность может крыться вовсе не там, где ее усматривали сначала.

Мне, как бережному, поддерживающему специалисту, ближе не «боль», а «важная сфера».



У каждого — своя иерархия актуальных важных сфер. Тех сфер, которые прямо сейчас словно подсвечены фонариком.



# Практика

## «Список моих важных жизненных сфер»



Тебе понадобятся: около 20 минут свободного времени, лист бумаги, ручка и метафорический фонарик для подсветки важных тем.

Чтобы научиться оказывать адресную поддержку другим, важно сперва прочувствовать этот опыт на себе.

### Составь список своих важных сфер - болей.

Для этого напиши ответы на вопрос: что мне сейчас наиболее важно в жизни? Отвечай через формулировку «хочу», или «хочу, чтобы я...», или «хочу, чтобы у меня/мне»



А когда твой список будет готов, выясни, какая потребность прячется за каждой из этих важных сфер, *Задумай* и запиши ответы. Причем истинная потребность может открыться тебе не сразу.

### Приведу пример:

У человека нет денег. Это его важная сфера, его боль. Он может спросить себя:

— Чего я хочу?

— Много денег!

— Зачем?

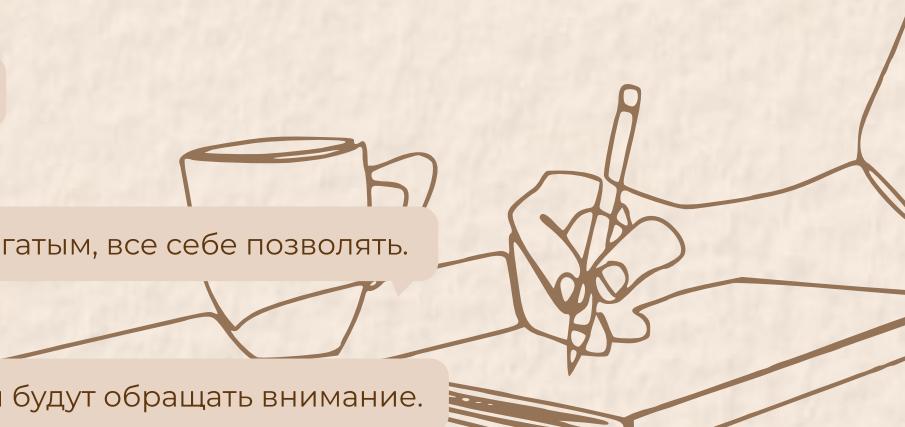
— Чтобы быть богатым, все себе позволять.

— Зачем?

— Ну, так наменя будут обращать внимание.

— Зачем?

— Я буду чувствовать себя нужным и любимым...



Важно повторять и повторять этот вопрос, пока не обнаружишь истинную потребность (из базовых семи).

# May 5

## Характеристики поддерживающего. Сила быть слабым



### Кто такой сильный человек?

«Многим кажется, что это тот, который умеет терпеть, выносить сложности, и тот, про которого говорят: «Все, что не убивает, — делает сильнее»».

“И черствее” - хочется добавить мне...

К сожалению, у такой грубой силы есть обратная сторона — эмоциональная холодность. Я же хочу поговорить о другой силе. О силе — видеть свои слабые места.

Чтобы изменить в себе что-либо осознанно, сначала необходимо признать, что такие изменения нужны. Если ты ощущаешь нехватку поддержки, признать это тоже важно. Важно признать себя несовершенным — и даже слабым. Разрешить себе быть слабым. Позволить себе совершать ошибки. Ведь постоянно быть сильным невозможно.

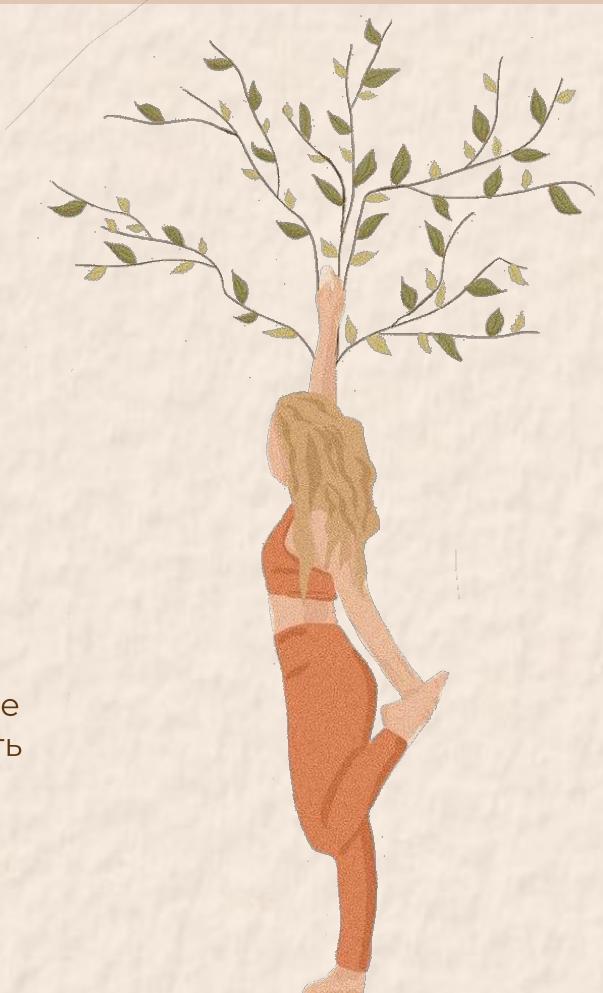


**Наша слабость высвечивает нашу силу. Увидев свои слабые места, ты можешь учитьывать их, а не отвергать. Изменять их, а не сокрушаться о них. Опираться на них, а не маскировать их.**

*Приведу примеры из своей жизни.*

Одной из моих слабых сторон я считаю тревожность. Однако она помогает мне в планировании дел, так как обратная сторона тревоги — высокий уровень контроля происходящего. Он помогает мне в планировании и обеспечивает мне организаторские способности. Когда знаешь ресурсную сторону собственной слабости, можно опираться на нее.

А еще у меня повышенная чувствительность, уязвимость. Она, в свою очередь, позволяет мне быть более внимательной к другим людям, быть эмпатичной и живой. Моя чуткость и чувствительность также помогает мне в выстраивании границ и учит меня хорошо понимать свои потребности.



# Практика

## «Сила твоей слабости»



Тебе понадобятся: около 20–30 минут свободного времени, лист бумаги, ручка, карандаши — и расслабляющая любимая музыка, как фон



**Подумай о том, какие у тебя есть сильные и слабые стороны (субъективно, как считаешь ты).**

**Раздели лист на две части и слева напиши список своих слабых сторон.**



**Справа — список своих сильных сторон.**



**Подумай, как они взаимосвязаны. Как одно влияет на другое.**

**Соедини пункты списка символическими мостиками с помощью карандашей.**



**Какие пары качеств у тебя получились?**

Факультативное задание: выбери наиболее «цепляющую» тебя эмоционально пару качеств и изобрази их в виде рисунка. Посмотри, как они смотрятся вместе в едином рисунке. Запиши свои чувства и идеи.



# шаг 6

## Я — окей, ты — окей, поддержка — окей

Для людей естественно хотеть, чтобы их любили.

Чтобы о них заботились. Потребность в такой поддержке — одна из базовых потребностей каждого человека.

Но, к сожалению, с детства многие привыкают либо не просить поддержки вовсе, либо выпрашивать ее, либо требовать ее агрессивно. Нарушается функциональный баланс в коммуникации «я в порядке, и ты в порядке», о котором стоит помнить в различных ситуациях, чтобы уважать и свое, и чужое человеческое достоинство и проносить это уважение сквозь жизнь.

Многим наверняка знакомы фразы «не ной: слезами горю не поможешь», «плачут только слабаки», «не верь, не бойся, не проси», «просить стыдно», «полагаться можно только на себя»...

Когда человек с детства слышал такие слова, то, скорее всего, с тех пор ему было очень сложно попросить о поддержке, ведь его чувства были обесценены. Они уже не «стоили» столько, чтобы дать ему право заявить о своей потребности. Хотя на самом деле право это неотъемлемо.

Такому человеку будет сложно и поддерживать других. Во всяком случае — сложно делать это качественно. Если его самого мало поддерживали, то он не прочувствовал процесс поддержки всесторонне и детально, поддержка как механизм им не интериоризировалась (не присвоилась).

Когда кто-то окажет этому человеку настоящую, качественную поддержку, его психика, возможно, с подозрением воспримет новое, считая его априори небезопасным.

Вероятнее всего, у такого человека сложится представление о себе и собственной самоценности как «**Я — не окей, ты — окей**».



# Как этот и другие варианты дисбаланса в коммуникациях выглядят на примерах?



## «Я — не окей, ты — окей»

«Помоги мне, пожалуйста, я не могу без тебя»

Как бы ни было человеку, нуждающемуся в поддержке, скверно, такой запрос некорректен. Он уместен только в случае актуальной детской позиции — то есть, если таким образом формулируется запрос ребенка. Если же это запрос взрослого, то он некорректен, так как формулируется из роли ребенка (слабого).



## «Я — окей, ты — не окей»

«Ты что, невидишь, как мне плохо?! Эгоист! Только о себе и думаешь»

Некорректен и этот запрос о поддержке. Он высказан из позиции сверху. По сути это психологическое нападение.



## «Я — не окей, ты — не окей».

Коммуникация без уважения и с агрессией может вызвать ответную агрессию:

«А ничего, что мне тоже плохо?!»



Когда позиции говорящих «выравниваются» таким образом, коммуникацию тоже нельзя назвать функциональной.



## Как же просить поддержку качественно?

Говоря о себе и своих потребностях. Формулируя так называемые я-сообщения:  
— Мне сейчас тяжело, и я нуждаюсь в поддержке.

## Как ее правильно принимать?

Обращать внимание на то, в какой позиции ты находишься по отношению к человеку, который может тебя поддержать.

**Если ты видишь себя как одну из сторон функционального баланса «я — окей, ты — окей», тогда для тебя как принимать, так и давать корректную поддержку будет естественно.**

# Практика

## «Сбалансированная поддержка»



Тебе понадобятся: около 20 минут свободного времени, лист бумаги, ручка и вдохновляющий вид из окна (или свое рабочее место).



Вспомни 3–5 ситуаций из жизни, где ты или кто-то запрашивал поддержку из дисфункциональных позиций: «я — не окей, ты — окей», «я — окей, ты — не окей», «я — не окей, ты — не окей».



Попробуй переформулировать их как я - сообщения («я — окей, ты — окей»).

### Пример

«Неужели нельзя звонить мне и предупреждать, что задержишься, я же жду тебя!» Здесь запрос о поддержке сформулирован через обвинение и «ты - сообщение» («я — окей, ты — не окей»).

Если его переформулировать, он может звучать, например, так: «Я знаю, что у тебя много работы, но я очень переживаю, если не знаю, когда ты заканчиваешь, и буду тебе благодарна, если ты сможешь предупреждать меня об этом».



# шаг 7

## Как оказать поддержку в тупиковой ситуации

Представь: другой нуждается в поддержке, но ты не понимаешь, как ему помочь. Ты не знаешь, что ему сказать. Ты не представляешь себе, что для него сделать. А возможно даже — что же еще такого для него придумать и сделать, ведь с твоей стороны уже предпринимались попытки прийти к нему на выручку. И кажется, что у тебя больше нет сил помогать.

**Кажется, что это тупик.**

А иной раз в подобном тупике есть риск очутиться самому. И тогда понятия не имеешь, что сделать на этот раз уже для себя. В этой точке может казаться, что больше нет никаких сил и слов, чтобы что-то изменить...



### Почему так случается?

Так бывает, когда ты сталкиваешься с новыми, незнакомым тебе опытом. Если происходят ситуации, где произошедшее пугает тебя. Когда ты непонимаешь, как его принять и осмыслить.

### Что тогда делать?

У человека, который, по-твоему, нуждается в поддержке, стоит уточнить, так ли это. Бережно и ненавязчиво.



### Что спросить?

Задать ему простые вопросы:

Можешь ли ты что-то для него сделать?

Хочет ли он поговорить с тобой — или лучше оставить его одного?

Возможно, он сам скажет, что из этого он сейчас предпочтет.



# Как оказать поддержку в тупиковой ситуации

Бывает, что даже простой разговор дается человеку тяжело. Тогда можно просто побывать рядом молча. Это будет эмоциональная поддержка.

Возможно, он скажет, что хотел бы поговорить и разобраться в ситуации. Это будет запрос на рациональную поддержку.

А может быть, он скажет, что хочет просто пройтись. И это будет запрос на поддержку действием.



## Чего делать **НЕ** нужно?

**Если ты не знаешь, что сказать, лучше не говорить что угодно по принципу «лишь бы что-то сказать».** Лучший вариант в этом случае — прямо признаться, что не знаешь, что говорить. Можешь рассказать о своих чувствах — о растерянности, о страхе.

**Подтверди готовность сделать то, что в твоих силах.** Это могут быть очень простые действия — находиться рядом, напоить горячим чаем, обеспечить возможность отоспаться...

Это будет искренним ответом.

А искренность — это самое важное в период уязвимости, когда человек нуждается в поддержке.



# Как оказать поддержку в тупиковой ситуации

А как в сложной жизненной ситуации помочь себе?



Сначала надо спросить себя, безопаснее ли сейчас оставаться одному или быть с кем-то.

(Восстанавливаешь ли ты свои ресурсы обычно в одиночку или в общении с другими, интроверт ты или экстраверт? Обычно этот паттерн поведения сохраняется и при сильном стрессе.)

В зависимости от ответа на этот вопрос реши, как действовать дальше.



Если ты выбираешь индивидуальный путь, организуй себе доступ к базовым ресурсам. Это еда, вода, возможность спать. Побудь наедине с собой на природе или в уединенных местах города.

Если тебе ближе путь коммуникации, обратись к одному - двум близким людям с вопросом о том, можешь ли ты рассчитывать на их помощь, когда тебе потребуется поговорить с ними или побывать рядом, будь то лично или онлайн. Выйди на улицу и поброди по оживленным местам — или договорись о встрече с хорошими знакомыми.

# Практика

## «Как я могу себя поддержать самостоятельно»



Тебе понадобятся: около 20 минут свободного времени, лист бумаги, ручка и все тепло твоего сердца.



Продолжи фразу «Когда мне плохо, мне помогает...», перечислив далее способы самоподдержки.



Напиши список способов самоподдержки.



Рассортируй получившийся список на две группы: в одну из них помести способы, указывающие на твою экстраверсию (например, выйти к людям, сходить на мероприятие), в другую — способы, скорее говорящие о твоей интроверсии (посмотреть сериал, полежать в ванне). Напиши над одними Э («экстраверсия»), над другими И («интроверсия»).

Посмотри, есть ли перевес в одну из сторон. Если он есть и явно выражен, учитывай эти свои типичные реакции при стрессе в будущем. Если особого перевеса нет, обязательно спрашивай себя в трудную минуту, хочешь ли ты пережить ее в одиночку или с кем-то. И в зависимости от ответа дай себе поддержку, соответствующую моменту.



Понимая то, чего хочешь и какие ресурсы тебе сейчас более актуальны — внешние (экстравертные) или внутренние (интровертные), ты сможешь правильно спрашивать и другого о том, как ты можешь помочь и нужна ли ему сейчас какая-то помочь со стороны.

# Шаг 8

## Плохая поддержка — как узнавать и не применять



Все мы разные, и поддержка нам нужна разная. Мы говорили о том, что бывают разные виды поддержки по потребностям (см. «Шаг 3»); о поддержке по видам — об эмоциональной, рациональной и деятельной (см. «Шаг 4»); а также об уместности поддержки в сложных ситуациях (см. «Шаг 6»). Но есть один вид поддержки, который можно назвать неэффективным, и порой даже вызывающим обратный эффект — равнодушие вместо поддержки, утешения, сострадания и, как следствие, раздражение, отдаление.

Этот вид поддержки — обезличенная поддержка.



**Обезличенная поддержка характеризуется клишированными словами или действиями. Это могут быть фразы, произносимые без учета особенностей человека, без попытки вникнуть в конкретную ситуацию.**



**Примеры обезличенной, «плохой» поддержки:**

«Все будет хорошо, все это пройдет...»

Самонадеянные прогнозы и обесценивание актуальных чувств

«Не расстраивайся!»

Обесценивание

«Забей, все еще будет!»

Грубость и обесценивание



# Плохая поддержка — как узнавать и не применять



У меня еще хлеще было — и ничего

Обесценивание, перевод темы на себя,  
послание «я лучше, чем ты»

Просто отпусти ситуацию

Ты сильный, соберись

Обесценивание. Клише

«Быть слабым нельзя»

Все к лучшему

Я знаю, что тебе поможет!

Безосновательное обобщение.  
Обезличивание

Навязывание готового решения.  
Призыв к действиям без вопроса  
об их актуальности для собеседника

А я говорил, что так будет!

Не волнуйся, ты и раньше не могла...

Перевод темы на себя,  
пассивная агрессия

Пассивная агрессия под видом поддержки

Слыша подобные слова «поддержки», собеседник может почувствовать себя не важным, не ценным, не слышимым. Словно его проблемы и переживания ничего не значат.

А тот, кто их произносит, выглядит не заинтересованным в том, чтобы оказывать поддержку искренне.

Такие слова люди могут произносить от растерянности, не зная, что сказать, или маскируя шутками и сарказмом истинные чувства.



## Что делать, если по-другому не получается?

Лучше просто сказать правду о своих чувствах и о том, что для их выражения не находится слов. Такая искренность гораздо ценнее, чем условности и шаблонные выражения.



# Практика

## «Какая она, моя поддержка?»



Тебе понадобятся: около 20 минут свободного времени, лист бумаги, ручка и плед — защита от неподходящей поддержки



Вспомни несколько ситуаций (3–5) из жизни, когда твоим близким, друзьям или знакомым нужна была поддержка.



Раздели лист на 4 столбика: ситуация, мысли, чувства, моя поддержка.



Запиши выбранные ситуации.



### Пример 1

Катя рассказала, что была на неудачном свидании. Мысли: «Да и подумаешь, ерунда какая!» Чувства: «Бесит, что она не понимает, что с такими мужчинами ловить нечего». Моя поддержка: «Забей, будет новый».



### Пример 2

Аналогичная ситуация. Мысли: «Ох, бедняга, как же ей не повезло!» Чувства: «Жаль ее». Поддержка: «Ух, да уж... Не знаю, что сказать. Может, пойдем погуляем?»



В приведенных примерах видна разная поддержка — в первом она обезличенная, а во втором — эмоциональная и деятельная.

Проанализируй, какую поддержку ты чаще оказываешь и встречается ли в твоей жизни шаблонная, «плохая» поддержка?



# Mar 9



## Универсальная поддержка

Существует множество высказываний, с помощью которых можно проявлять свое участие к другим.

И тем любопытнее узнать, а есть ли на свете одно - единственное секретное заклинание, способное облегчать жизнь многих, чтобы плохое с ними ни случилось прежде. Как научиться формулировать такие поддерживающие человека фразы, чтобы можно было эффективно их использовать в самых разных ситуациях? И как сделать так, чтобы универсальность этих фраз не превратила их в набор клише?

Да, есть такой «волшебный» способ.  
Но не заклинание — а скорее правило.

И звучит оно так:



Всегда опирайся на правду о себе и своих чувствах. Дай понять человеку, что ты готов быть с ним в его ситуации, разделить с ним его эмоции.



*Примеры:*



**Некорректно:** «У тебя все будет хорошо».

**Бережно:** «Я не знаю, что сказать. Не могу подобрать верных слов. Я переживаю вместе с тобой и очень хочу, чтобы у тебя все наладилось».



**Некорректно:** «Ты сильный — ты справишься».

**Бережно:** «Я верю в тебя и твои силы. Я с тобой».



## Универсальная поддержка



**Сообщи человеку, что он не один, и если он готов разделить свои чувства с тобой, то ты здесь. Ты рядом. Дай ему понять именно это.**



Это та форма обращения, которую можно назвать «мы - послание». В ней делается акцент на сопричастности, сопереживании.

В этом послании вся «фишка» — это общение на равных. Не из позиции «сверху» («Кошмар! Как же ты выберешься?»), это была бы жалость. Люди тонко чувствуют, когда их оценивают свысока. Когда ты словесно поддерживаешь другого, это не снисхождение благополучного мудреца к бедному и слабому — это общение равных людей, «я — окей, ты — окей». Об этой и других позициях в коммуникации — в следующем шаге.



# Практика

«Меняю плохую поддержку на хорошую»



Тебе понадобятся: около 20 минут свободного времени, лист бумаги, ручка и мир внутри



Раздели лист на две части. Слева запиши фразы, встречавшиеся тебе в жизни, которые ты считаешь «плохой» поддержкой.



Справа попробуй переформулировать каждую из них на «хорошую», ресурсную.



**Пример — ситуация:** подруга не может выбрать подходящее платье и говорит на эмоциях, что она «страшная».



## Плохая поддержка:

«Ой, ну да, ты не очень красивая, зато умная»

Это оценка  
Это обесценивание  
Это отсутствие эмпатии  
Это поверхностность



## Хорошая поддержка:

«Я вижу, как ты расстроилась из-за того, что не удается подобрать платье. Когда со мной такое происходит, я делаю паузу, чтобы переключиться на что-то другое. Не могу быть уверена, подойдет ли этот способ тебе, но я знаю, что ты можешь выходить из сложных ситуаций. Я верю, что эта не станет исключением»

Эмпатия, пример о себе — при том, что не происходит перетягивания одеяла, акцент скорее не на факты, а на веру в человека.

# Шаг 10

## Как отказаться от неподходящей поддержки



Наверное, в жизни каждого случались ситуации, когда помощь и поддержка не те или вовсе не нужны и неуместны. Как быть, если человек очень хочет непременно «причинить добро», да еще и обидчив? Как не принимать навязываемую поддержку?

О том, что такое некорректная поддержка, говорилось в «Шаге 8». А теперь, когда ее можно распознать, есть смысл учиться ставить границы и отказываться от нее.

**На практике этот процесс может реализовываться следующим образом.**



Сначала нужно убедиться, что такая поддержка тебе действительно не подходит (проверь, нужна ли тебе поддержка и какая — см. предыдущие шаги гайда).



Затем важно отделить личность человека, пытающегося оказать поддержку от самой поддержки, которую он пытается оказать.



Например, так:

**Я вижу, что ты хочешь меня поддержать, и благодарна тебе, но сейчас это не те слова, не те действия, которые могли бы мне помочь — мне бы хотелось... (если возможно сформулировать способ, в котором хотелось бы получить поддержку)**



# Как отказаться от неподходящей поддержки

А вот таким образом отвечать не стоит:

— Ты совсем не понимаешь, что говоришь, что ли?!

Ведь может быть не только некорректная поддержка, но и некорректная обратная связь на нее.

Для уважительного ответа собеседнику можно использовать я-высказывания («Шаг 6»). Они защитят тебя от негативной реакции собеседника и будут формировать функциональные способы взаимодействия с окружающими.



# Практика

## «Личность и поддержка»



Тебе понадобятся: около 20 минут свободного времени, лист бумаги, ручка и внутренний компас



Вспомни два - три случая, когда тебе хотели дать нечто ненужное (это может быть как физическая вещь, так и что-то вербальное, эмоциональное).



Раздели лист на три части и в одной запиши «Личность», во второй — «Не подходящая поддержка», а в третьей — «Экологичная обратная связь».



Напиши в столбике «Личность» качества самого человека, которые тебе видятся важными. В столбике «Поддержка» напиши, как выражается его поддержка, которая не подошла тебе. И в третьем («Экологичная обратная связь») напиши, как можно дать обратную связь человеку.



Используя я - сообщения, запиши варианты отказа.



**Например**, «Личность» — уверенный в себе, принципиальный человек. «Поддержка» — «Будь сильной, ты справишься»? Не подходит. «Экологичная обратная связь» — «Я вижу, что ты хочешь меня поддержать, и знаю, что ты сам сильная личность, но сейчас мне нужно что-то другое».



Умение экологично давать обратную связь поможет в укреплении собственных границ, самоценности и, конечно, будет помогать хорошо видеть свои потребности.

# Шаг 11

## Как качественно и комплексно оказать поддержку себе



Мы прошли 10 шагов и разобрали разные виды поддержки и способы ее реализации. Теперь мы подобрались к важнейшему этапу — как же применить все пройденные темы на практике и оказать себе качественную поддержку.

### Я предлагаю свою технику самоподдержки.

Итак, техника состоит из анализа и реализации нескольких пунктов.



Первое, что важно сделать, — это прислушаться к себе и узнать, нужна ли тебе вообще сейчас поддержка. Это вопрос: **нужна ли мне поддержка сейчас?** Об этом — в «Шаге 2».



Если ты понимаешь, что все хорошо и сейчас поддержка не требуется, на этом пока можно закончить процесс самоподдержки. Если же понимаешь, что поддержка нужна, следуй далее.



Далее важно прояснить, какая потребность сейчас особенно нуждается в поддержке, из какого «очага» идет сигнал о ней (потребностей всего 7). Это вопрос: **какая сфера моей жизни нуждается во внимании?** Об этом — подробно в «Шаге 3».



Теперь определи, какой вид поддержки тебе нужен (мы разбирали 3 вида). Это вопрос: **какая именно поддержка мне нужна прямо сейчас?** Об этом мы говорили в «Шаге 4».



Соедини все получившиеся ответы — и приступай к их реализации. Помни, что человек, нуждающийся в поддержке, не слабый, а живой и чувствующий себя и свои потребности. Об этом — в «Шаге 5».



# Как качественно и комплексно оказать поддержку себе

## Пример

Тебе плохо. Ты пока не понимаешь, почему именно. Давай разберем эту ситуацию по алгоритму самоподдержки.



**Действительно ли тебе нужна поддержка?** Допустим, тебе удалось определить, что ты уже несколько дней плохо спишь и не хочешь выходить на улицу. Да, это два маркера, подсказывающих о том, что поддержка действительно нужна.



**Какая сфера жизни нуждается во внимании?** Предположим, твой творческий проект неодобрили — ты чувствуешь досаду, от того что не удовлетворена потребность в самореализации.



**Какая именно поддержка мне нужна прямо сейчас?**

О случившемся можно поделиться своими чувствами с подругой, попросив ее об эмоциональной поддержке. Отвергнутый проект можно показать другим экспертам, настроившись на получение поддержки на интеллектуальном, рациональном уровне, — а можно прямо взять и отправить его на новый конкурс. Это деятельность поддержка.



# Как качественно и комплексно оказать поддержку себе



Что же делать, если нет моральных сил ни на беседу с подругой, ни на переговоры с экспертами, ни на повторное оформление конкурсной работы? Как быть, если внутреннего ресурса хватает только на то, чтобы лежать пластом? Тогда пригодится универсальный способ (см. «Шаг 9») — **просто быть рядом**.



*рядом с собой.*

Да, так можно.

Нет, это не лень и не бездействие.

**Быть рядом с собой. Пусть даже молча. Пусть и неактивничая.**

**Быть с собой, не критиковать себя, не обесценивать — беречь.**

**Молча.**

**Просто присутствуя рядом с собой.**

**Это дорогостоит.**

**Скажи себе:  
— Я с тобой. Я рядом.**

**Это очень ценно.  
Попробуй.**



# Практика

## «Бережность к себе»



Тебе понадобятся: около 30–40 минут свободного времени, два листа бумаги, ручка, карандаши или цветные мелки и готовность наполнить себя теплом

Это завершающая практика нашего гайда, и она будет состоять из двух шагов.



**Возьми** лист бумаги и ручку. **Напиши** несколько (не менее 5) поддерживающих фраз, обращаясь к себе. Они могут быть любыми. Не обещай явно несбыточного. Говори с собой так, словно ты обращаешься к самому близкому человеку. Ведь это правда.

Примеры поддерживающих себя фраз: «Я с тобой», «Я рядом», «Что бы ни случилось, я буду помогать тебе» и т.д. Я верю в то, что ты сможешь подобрать свои — особенные и такие важные слова.



**Второй шаг практики — это рисунок.** Помнишь, на первом шаге мы рисовали поддержку? После этого прошло 11 шагов. Тебе удалось многое узнать и попробовать. Давай посмотрим, как изменилось твоё восприятие поддержки сейчас.

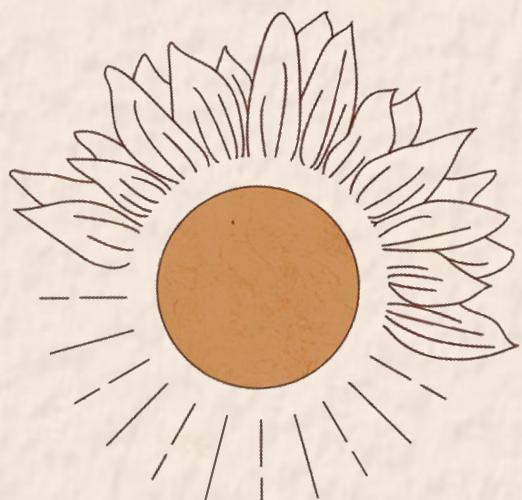
Сделай рисунок на тему «Поддержка себя».

А затем сравни рисунок в начале пути — и сейчас.

Что ты видишь?

А что чувствуешь?

Как ты ощущаешь себя сейчас?



# Самые популярные вопросы о поддержке

*и ответы на них*



Нужно ли поддерживать человека, если не согласен с его мнением?

Таких ситуаций в жизни много. Можно не соглашаться с мнением друга, партнера или родственника. Однако это не означает, что всех этих людей поддерживать нельзя или невозможно.

Важно донести до человека, что, даже если ты не разделяешь его точку зрения, тебе дороги ваши отношения, и он сам, и ты хочешь поддержать его, возможно — действием, возможно — присутствием.

Понимание этой значимой границы может помочь сохранить контакт даже с теми людьми, с кем твое мнение сильно разнится.

Если же человек тебе не дорог, скажи, что друг с другом вам дальше не по пути, что тебе не очень комфортно, не очень безопасно, не очень просто взаимодействовать с ним, и ты вынужден прекратить ваше общение.



# Самые популярные вопросы о поддержке

*и ответы на них*



Можно ли просить поддержки, если сам знаешь, что не прав?

Да, конечно. Желание получить поддержку — это одна из базовых потребностей человека. Каждый вправе претендовать на то, чтобы его поддержали, даже если он «не прав». Отделяй собственные ошибки от своей потребности в поддержке.

Словами это можно выразить примерно так:

— Я понимаю, что совершила ошибку, но для меня твои помощь и поддержка очень ценные, и я буду благодарна тебе, если ты сможешь что-то сделать для меня, сказать мне или просто побыть со мной. Признавая свою ошибку, ты чувствуешь вину, и это может мешать тебе просить о поддержке. Мол, раз я виноват, то должен страдать... Так проявляется аутоагрессия.

Безусловно, ошибку нужно исправлять. Но потребность в поддержке в полне может быть удовлетворена и тогда, когда ты все еще над этим работаешь.

**Ошибка не исключает того,  
что ты можешь хотеть  
и получить поддержку.**

Ошибка не ставит перед тобой ультиматума — мол, или живи без ошибок и лишь тогда получай поддержку, или ошибайся и оставайся без нее.



# Самые популярные вопросы о поддержке

*и ответы на них*



В чем отличие жалости от поддержки?

Различия между этими явлениями есть.

Жалость рождается из позиции более сильного, более знающего, более опытного. Она происходит скорее из родительской позиции.

Жалеют кого-нибудь, например, так:

— Да уж, сочувствую, мне так жаль тебя... Как ты выберешься из этой ситуации, даже не представляю себе.  
Это позиция «Я — окей, Ты — не окей».

**Поддержка — это общение на равных.**

— Сочувствую, мне жаль... Мне было бы сложно выбраться из такой ситуации, но я в тебя верю. И готова быть рядом, если это нужно. Это позиция «Я — окей, ты — окей».

Чувствуешь разницу?

**Разница — в содержании.** Когда один говорит другому: «Мне жаль тебя», — он словно жалеет кого-то более слабого, чем сам. С высока. Когда же он говорит: «Мне жаль», — он выражает свое отношение к произошедшему, а не к человеку. Не переходит на формат ты - высказываний. Да и в целом, он в своем сообщении не ставит себя выше, не оценивает другого, демонстрирует веру в его способности и сообщает, что при необходимости готов помочь.

Эти тонкости влияют на восприятие общения и способны изменить его контекст.



# Подведем итоги



С помощью этого гайда мы шаг за шагом прошли путь изучения искусства поддержки.

1. **Мы разбирались**, что это вообще такое — поддержка, почему ей уделяют внимание, зачем она нужна.
2. **Мы анализировали**, какие у каждого из нас есть потребности и как они влияют на потребность в поддержке.
3. **Узнавали о том**, какие виды поддержки встречаются в жизни.
4. **Выясняли**, с чего начинать осваивать искусство поддержки и что делать, если чувствуешь, что зашел в тупик, если не понимаешь, что делать, если тебя пытаются поддержать неправильно.
5. **Мы узнали**, что такое универсальная поддержка и с чем есть риск ее перепутать.
6. **Осознали**, как воспринимать участников диалога в здоровом балансе и как этот баланс влияет на нашу способность принимать и оказывать поддержку.
7. **Также мы прояснили**, как отказываться от неподходящей поддержки, и разобрали самые популярные вопросы о поддержке.

Шаг за шагом мы осваивали теорию и, конечно, закрепляли знания на практике.

Теперь у тебя есть не только представления и знания о поддержке, но и реальные рабочие инструменты, которые можно начать применять прямо сегодня.



Если же у тебя остались вопросы либо ты понимаешь, что готов идти в более глубокую и объемную работу с поддержкой, доверием, самоценностью, если ты хочешь выстраивать с окружающим миром гармоничные отношения, я приглашаю тебя в путешествие к себе — в личную терапию.



# Мои лучшие

## Рекомендации поддерживающих книг

### Книги для взрослых



Сью Джонсон «Обними меня крепче»

Ольга Примаченко «К себе нежно»

Ольга Примаченко «Всё закончится, а ты нет»

Юлия Пирумова «Все дороги ведут к себе»

Томас Наварро «Хрупкая красота»

Гэри Чепмен «Пять языков любви»



### Книги для детей

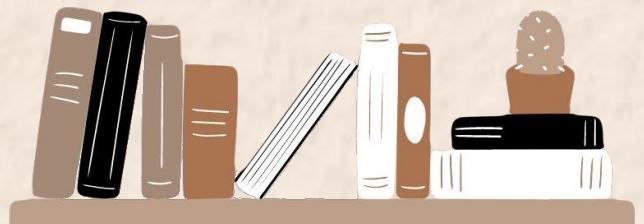


Деби Глиори «Что бы ни случилось», «Непогода»

Одри Пенн «Поцелуй в ладошке»



Джонатан Эммет «Люблю тебя всегда и навсегда»



# Бонусы для тебя



Пришли мне любую историю из жизни, в которой тебе или твоему близкому нужна поддержка, и я бесплатно сформулирую поддерживающую фразу для твоей персональной ситуации



По промокоду **ПОДДЕРЖКА** я дарю тебе 20%-ю скидку на первую сессию.



Желаю тебе в любой ситуации быть бережным к себе и выстраивать надежные внутренние опоры.



*С уважением и заботой,  
Кира Жуцман*



Мои контакты:

✉ kira\_zhuzhman@mail.ru  
↗ psy\_kira  
📞 +7 (903) 146-48-99