[7 принципов поддержки человека в трудную минуту](http://pikabu.ru/story/7_printsipov_podderzhki_cheloveka_v_trudnuyu_minutu_4628963" \t "_blank)

[](http://pikabu.ru/story/7_printsipov_podderzhki_cheloveka_v_trudnuyu_minutu_4628963)

Очень часто к психологу обращаются «за поддержкой». И намного чаще вы сами обращаетесь за поддержкой или ищите ее у родных, близких, друзей и знакомых. Чаще вы прямо так и делаете – приходите и говорите – «мне не хватает поддержки». За годы практики я понял следующее – НЕЛЬЗЯ сразу после такого запроса спрашивать: «а какую поддержку вы хотите получить?». Или: «а в чем вас нужно поддержать?» Нельзя потому, что подобные вопросы… банально ставят человека в тупик.

Именно поэтому, мне кажется, хотя бы один раз в жизни каждому человеку (в первую очередь для себя) стоит разбираться в том, какую поддержку вы можете давать, и какую поддержку вы хотели бы получать. Ведь, если подобный навык у вас в наличии имеется – вы получаете возможность получать потенциально почти неограниченный внешний ресурс и становитесь значимым человеком для своих близких.

**Эмоциональная/логическая**

Логическая поддержка опирается на причинно-следственную цепочку. Если вы видите, что другому человеку плохо – нужно реализовать в его случае некий социально запрограммированный протокол. Наиболее наглядно это было обыграно в Теории Большого Взрыва Шелдоном Купером, который, когда узнавал, что человеку плохо, предлагал тому горячий напиток. То есть логическая поддержка – это некий шаблонный ритуал, предназначенный не столько для изменения эмоционального состояния другого человека, сколько подтверждающий вашу привычку соблюдать приличия.

Плюс такого рода поддержки в ее простоте и (как правило) доступности, достаточно высокой доле объективности. Проблема такого рода поддержки обычно заключается в том, что человек в ответ на какой-то конкретный социальный шаблон как бы подталкивается к некой стандартной реакции. Типа благодарности и заверения в том, что сам справиться-таки со своей проблемой. В то время как в ситуации нехватки поддержки далеко не всегда хочется следовать неким шаблонам поведения. И, кстати, последние могут изрядно раздражать…

На другом полюсе находится эмоциональная поддержка, которая подразумевает, что вы активно делитесь своими переживаниями относительно жизненной ситуации другого человека. То есть вы транслируете свои чувства словами, жестами, позой, образами, мимикой. Такая поддержка сразу же дает ощущение сопереживания и вовлеченности другого человека в ваше состояние. Тут тоже важно осознавать, что в момент, когда хочется получить поддержку вам, зачастую, приходится контактировать с самыми разными эмоциями. А потому эмоции извне могут только еще больше загрузить вас потоком плохо управляемых переживаний… Кроме того, далеко не все люди в вашем окружении вообще способны на то, чтобы показать вам те или иные чувства «по заказу». Ведь, это подразумевает высокую степень эмоциональной «прокаченности» человека. А потому «требования» к тому, чтобы, например, близкие вам люди поддерживали вас только эмоционально, может привести к недоумению, растерянности с их стороны. И к раздражению, обидам и одиночеству – с вашей.

**Образная/формальная**

Образная поддержка – это попытка передать свое состояние через метафору, иносказательно или через цепочку своих ассоциаций. Например.

Я чувствую, что тебе настолько плохо, что ты словно съеживаешься. Мне очень хочется тебя отгородить от проблемы. Чтобы ты почувствовал себя как «в домике»…

Мне кажется, что ты сейчас сильно закрылся и ушел в себя. Словно залез в коробку и накрыл себя сверху крышкой. Если позволишь, я попробую помочь тебе открыться…

Если бы я оказался на твоем месте, я бы места себе не находил. Я бы рвал на себе волосы, и бился головой о стенку.

Такого рода поддержка обладает весьма важным преимуществом – она максимально наглядно показывает то, что вы чувствуете или то, как вы хотите помочь. Что весьма важно в тот момент, когда другой человек переживает нересурсные чувства и эмоции, и его сознание в определенной степени сужено.

С другой стороны, формальная поддержка – это использование неких устоявшихся и потому шаблонных вариантов передачи сообщения объекту поддержки. Например:

все будет хорошо…

ты справишься…

у тебя получится…

утро вечера мудренее..

все наладится…

я тебе помогу…

ты поступил правильно…

Стоит обратить внимание на то, что формальная поддержка не обязана быть сухой и безжизненной. Она может быть очень даже эмоциональной. Ведь можно кинуть фразу, а можно ее сказать, используя весь ваш потенциал передачи невербальной информации. Минусом этого вида поддержки можно посчитать частое недоверие к тому, что вы используете такую поддержку «искренне» и «от души».

**Контактная/бесконтактная**

Контактная поддержка подразумевает…контакт – то есть любую форму активного вашего тела с телом другого человека, который нуждается в поддержке. При этом стоит понимать контакт в самом широком смысле: взгляд глаза в глаза, объятия, поцелуи, поглаживание по голове или по руке, поддержка рук другого человека в ваших руках, похлопывание по спине и т.п.

Контактная поддержка всегда показывает то, насколько активно вы готовы поддерживать человека. Но у нее есть очевидный минус. Телесность любых двух людей практически всегда различна. А потому о такой поддержке стоит договариваться ЗАРАНЕЕ. И учитывать факт того, что многие люди крайне неблагоприятно относятся к телесному контакту или к телесному контакту в момент переживания определенных эмоций (чаще при злости и обидах – эмоциях направленных на отторжение).

Бесконтактная поддержка подразумевает то, что вы поддерживаете человека, находясь от него на некотором расстоянии. Например, посылаете смс, поддерживаете человека по телефону, скайпу (в аудио-режиме) или в социальных сетях. Сюда же относится та поддержка, когда близкий человек просит вас дать ему возможность побыть одному. И, кстати, исповедь (в классической католической традиции) тоже может подойти под формат бесконтактной поддержки. Отдельно стоит упомянуть о том, что к бесконтактной поддержке относится поддержка «за глаза». Когда вы передаете ее через какого-то другого человека.

**Предметная/личностная**

Предметная поддержка подразумевает том, что, поддерживая, вы концентрируетесь на некой ситуации. И на совместном поиске вариантов ее разрешения. То есть вы моделируете конкретную ситуацию.

Личностная поддержка – это ориентация на человека, его возможности, достоинства, ресурсы и особенности.

Тут удобно привести простой пример. Женщина подходит к своему мужчине, показывает ему два платья, и спрашивает: «какое мне выбрать – зеленое или синее». Если мужчина начнет выбирать платье, взвешивает за и против – это предметная поддержка. А если говорит: «тебе подходит любое длинное платье», «я обожаю, когда ты вертишься перед зеркалом» - то это уже про личностную поддержку. И это хороший способ обратной связи. Ведь, часто после вопроса, какое платье выбрать (1й или 2й вариант) девушка выбирает третий вариант, который изначально не предлагала. Что, часто ставит мужчин в тупик. Но наглядно показывает, какой тип поддержки женщина хотела получить.

**Стимулирующая/принимающая**

Стимулирующую поддержку можно также окрестить мотивационной поддержкой. В случае стимулирования речь идет о том, чтобы сориентировать человека на движение вперед, на достижения, действия. Вы подталкиваете человека к некому действию или решению. Вы показываете то, насколько вы в него верите.

У тебя получится!

Вперед и с песней!

Не тормози!

У тебя или получится, или одно из двух!

Стимулирующая всеми своими фибрами направлена в будущее.

Принимающая поддержка направлена на подтверждение ощущения человека (не вашего ощущения, а именно ощущения у человека, которого вы поддерживаете): «Все, что я делаю, я делаю или верно, или правильно, или целесообразно. Или по-своему, но осознанно».

Такого рода поддержка чаще нужна людям с заниженной самооценкой, нуждающихся во внешнем контроле или в ситуациях, в которых нет очевидного правильного выбора или оба выбора, очевидно, принесут некие неприятности (ситуация – «из двух зол выбирается меньшее»).

**Вовлекающая/уважающая границы**

Вовлекающая поддержка подразумевает то, что вы проявляете активный интерес ко всему тому, что происходит с другим человеком в момент сложной ситуации. Вы задаете вопросы, делитесь своими чувствами, переходите к телесному контакту.

Поддержка, уважающая границы подразумевает два возможных вариант:

Спросить о том, какая поддержка нужна человеку (но помнить о первом абзаце статьи и возможном ступоре, в ответ на подобный вопрос).

Или рассказать о том, как вы можете поддержать человека в эту минуту. То есть предложить варианты. Что, конечно, проще делать, если вы предварительно уже говорили с человеком о типах поддержки…

Как однажды сказала моя клиентка: «Так хочется, чтобы муж меня обнял, погладил, потрепал по щеке... Хотя, нет, иногда хочется, чтобы он «просто» подал мне стакан воды и не трогал…»…

Короткая/объемная

Однажды моя клиентка сравнила поддержку с сексом. Дословно не повторю, но было что-то типа: «кому-то нравится прелюдия, кому страсть, а кто-то выполняет супружеский долг…». С поддержкой как-то так и выходит. Кому-то важен сам процесс поддержки, а кому-то - лишь факт. Кому-то важно наполнение, а кому-то то, что человек вообще решился на поддержку. Кому—то важны решения – а кому-то результат.

Вывод: хотите поддержать другого человека (или чтобы поддержали вас) – говорите о том, какая может быть поддержка в ваших (в самом широком смысле) отношениях.

Автор: Александр Кузьмичев. Опубликовано на b17.ru.