

Илсе Санд

ОТ ВСЕГО СЕРДЦА

*Как слушать,
поддерживать, утешать
и не растрапить себя*



Илсе Санд
От всего сердца

«Альпина Диджитал»

2014

Санд И.

От всего сердца / И. Санд — «Альпина Диджитал», 2014

ISBN 978-5-9614-2310-5

Наверняка вам не раз случалось быть «жилеткой» для друзей и близких, когда на вас буквально выливают все эмоции, которые переполняют собеседника. В результате ему становится легче. А вам? Тут все зависит от того, умеете ли вы помогать и при этом не принимать все близко к сердцу. Ведь если в процессе такой терапевтической беседы несчастным, испуганным или отчаявшимся станете вы, то вреда от нее будет больше, чем пользы. Особенно это актуально для высокочувствительных людей, которые, сами того не замечая, проживают эмоции собеседника. Илсе Санд, дипломированный психотерапевт, высокочувствительная личность и автор бестселлеров «Близко к сердцу» и «Страх близости», отлично владеет приемами ведения подобных бесед. Она научит вас не только помогать собеседнику решить его проблему, но и сохранять при этом разум и душевное равновесие в целостности и сохранности.

ISBN 978-5-9614-2310-5

© Санд И., 2014

© Альпина Диджитал, 2014

Содержание

Предисловие	6
Вступление	7
Как пользоваться советами из этой книги	9
О чем важно помнить	10
Тренировка – залог успеха	11
Когда следует обращаться к специалистам?	12
Другие причины обратиться к профессионалам	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Илсе Санд

От всего сердца: Как слушать, поддерживать, утешать и не растратить себя

Переводчики А. Наумова и Н. Фитисов

Редактор А. Мельникова

Руководитель проекта М. Шалунова

Корректоры Е. Аксенова, Ю. Староверова

Компьютерная верстка К. Свищёв

Дизайн обложки Е. Чижова

В оформлении обложки использованы изображения из фотобанка *shutterstock.com*

© Ise Sand, 2014

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2019

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

* * *

Предисловие

Эта книга – практическое руководство по применению некоторых простых психотерапевтических методов, которые помогут вам вести разговоры по душам где угодно: на кухне, на прогулке, на приеме или у постели больного.

Находясь в обществе людей, потерявших душевное равновесие, высокочувствительные личности истощаются значительно быстрее. Именно поэтому им особенно важно достичь баланса, при котором они сумеют оказывать максимальную помощь другим и затрачивать как можно меньше собственных сил.

Если вы относите себя к данной категории людей, то наверняка понимаете, как непросто оказаться в потоке чужих расстроенных чувств, если вы сами уже на грани психологической перегрузки. Из подобной ситуации есть только два выхода: уйти, защищая свои чувства, или остаться и протянуть руку помощи. Если вы выбрали второй вариант, попробуйте воспользоваться рекомендациями, приведенными в книге.

Большинство из них к тому же вполне применимы в целях саморазвития: задавая себе вопросы или выполняя предложенные упражнения, вы сможете улучшить собственное психологическое состояние.

В последней главе подробно описано, почему, будучи чересчур восприимчивым человеком, непросто и одновременно очень полезно быть помощником для других. Там же вы найдете советы, как в этой нелегкой ситуации уделять внимание собственным желаниям и потребностям.

По образованию я психолог, специализируюсь на нескольких направлениях. Из множества знакомых мне методик я выбрала для вас несколько самых простых.

Конечно, существуют приемы, которыми должны пользоваться исключительно профессиональные психотерапевты или психологи. Однако есть и другие методы, способные принести пользу без вмешательства специалиста – например, когда вы оказываете помощь пострадавшему, пациенту, другу или самому себе. Именно об этих несложных методах и пойдет речь в книге.

Прежде всего мои рекомендации направлены на улучшение эффективности восстановительных бесед. Но, разумеется, это не единственный способ оказания помощи. Я общалась со многими сверхчувствительными людьми. Кто-то из них приглашал престарелых родителей жить к себе домой. Другие тратили львиную долю времени на уход за больными. Третьи развозили на машине тех, кто неспособен передвигаться самостоятельно. Если вы из тех, кто взвалил на себя тяжелые задачи, несмотря на свою сверхчувствительность, глава 10 как раз для вас: в ней вы найдете практические советы касательно того, как, оказывая помощь, сберечь свои силы и сохранить энергию.

Книга написана простым языком, в ней много примеров, поэтому ее без труда прочтут все, кого интересует психология. В то же время она основана на общепринятых теориях в области психологии, а также на моем многолетнем опыте работы.

Большинство примеров придумано в обучающих целях, но есть ситуации, с которыми я сталкивалась лично, исполняя роль помощника. Некоторые диалоги основаны на реальных событиях и приводятся в книге анонимно с согласия клиента.

Для лучшего восприятия главы следует читать последовательно, однако книгу можно использовать и в качестве справочника.

*Илсе Санд,
Ладдинг, июнь 2014 года*

Вступление

Уже несколько лет я выступаю с лекциями и провожу курсы для высокочувствительных людей, а также знакоюсь с ними в рамках своей психотерапевтической практики. Многие из них рассказывают о том, как пытались восстановить душевное равновесие – свое или людей из своего окружения. Я видела, как много они готовы сделать для достижения своей цели, как искренне и всецело отдаются делу. С каким трудом переживают неудачи и как расцветают, когда им все-таки удается изменить к лучшему собственное состояние или состояние близких.

Многие из них пытаются создать атмосферу мира и покоя вокруг себя еще с раннего детства. Если их мама грустила, они старались помочь в меру своих возможностей – например, рисовали для нее красивую картинку и хорошо себя вели. Когда они повзрослели, к ним начали обращаться и другие члены семьи или же они сами оказывали поддержку так, чтобы не привлекать к себе лишнего внимания.

Повзрослев, некоторые высокочувствительные личности выбирают работу, позволяющую им помогать другим. Это естественный выбор, поскольку большую часть жизни они постоянно кого-то поддерживали и неплохо в этом преуспели. Чаще всего такие люди отлично справляются с работой, но проблема заключается в том, что они быстрее выгорают, а отдыхать им требуется чаще, чем остальным. В противном случае они будут возвращаться домой совершенно опустошенными и измотанными, что неминуемо приведет к нервным срывам со всеми вытекающими для здоровья последствиями.

Сенситивные люди переживают все намного глубже, чем другие. Об этой особенности можно сказать и иначе: сверхчувствительного человека легко впечатлить, а большинству из нас нравится, когда сказанное нами производит на собеседника впечатление.

Я поняла, как это работает, когда вела курсы для одной группы сверхчувствительных людей. По дороге на лекцию я чуть не врезалась в машину и потом долго сидела и дрожала от страха. Рассказывая об этом случае своим слушателям, я увидела, как мои эмоции моментально отразились на их лицах. Мой же собственный страх исчез, словно рассеявшись в воздухе. Я почувствовала приятную легкость, радость и даже прилив сил.

Многие высокочувствительные люди сами до конца не осознают, насколько велик их потенциал помощника. Они мечтают сделать мир лучше, но не понимают, как именно реализовать имеющийся у них талант, из-за чего нередко растрачивают силы на помощь в тех делах, что в будущем не принесут никакой реальной пользы.

Раскрыть свои чувства и увидеть их отражение в собеседнике – неплохая психологическая разгрузка, но лишь в краткосрочной перспективе. Если ограничиться только этим, серьезных перемен ожидать не стоит. Случается и так, что тот, кто изливает душу, становится пленником своего слушателя, утрачивая способность самостоятельно справляться с чувствами и менять жизнь к лучшему.

Иногда сверхчувствительных используют в качестве отдушины для чужих расстройств и разочарований. Именно поэтому таким людям очень важно научиться не игнорировать себя и находить наиболее эффективные и менее энергозатратные способы оказания помощи.

Ниже приведен пример того, как человек стал такой отдушиной, забыв о себе и не разобравшись в неприятной для него ситуации. Случай взят из обыденной жизни, однако в профессиональной практике тоже бывает, что мы превращаемся в пассивных слушателей и не желаем иным способом помочь другому разобраться в своей жизни.

У Ханса, мужа Сесилии, дела на работе идут неважно. Обычно он приходит домой подавленным, а она, чувствуя, как ему тяжело, день за днем терпеливо выслушивает его жалобы. Ей стыдно за свои мысли, но втайне она мечтает о том, чтобы он не появлялся дома и не надоедал своим нытьем.

Проблема заключается в том, что, выплескивая свои чувства на Сесилию, Ханс даже не думает о необходимости обращаться за профессиональной помощью и искать новую работу. Работа кажется ему сносной, поскольку он ежедневно перекладывает весь груз на жену. Он использует ее как кирпич, закрывающий брешь в большой стене нежелания видеть проблемы. Ханс отказывается взглянуть в лицо своим проблемам и изменить собственную жизнь в лучшую сторону.

К сожалению, пример Сесилии не уникален. Наблюдая за высокочувствительными людьми, проводя с ними сеансы терапии, я постоянно слышу эту историю в разных вариантах. Мне ужасно жаль, что вместо того, чтобы применять талант помощника в благих целях и долгосрочной перспективе, множество сенситивных людей становятся пешками в чужой игре.

Сверхчувствительные личности чутко ощущают чужие потребности и понимают, чем именно могут помочь другому человеку. Поэтому им очень тяжело удержаться и пройти мимо того, кто нуждается в помощи. Но, вникая в чужие проблемы, они перекладывают чувство ответственности с чужих плеч на свои. Хотя в долгосрочной перспективе было бы правильнее научить просящих о помощи самостоятельно отвечать за свои поступки и нести за себя ответственность.

Миру нужны высокочувствительные люди, которые не разбрасываются своим талантом, а используют его с умом и к месту.

Я очень надеюсь, что, читая книгу, многие восприимчивые личности осознают собственную ценность и станут разумнее распределять свой потенциал, ведь это пойдет на пользу не только окружающим, но и им самим.

Как пользоваться советами из этой книги

Большинство приведенных рекомендаций предполагает, что в беседе вы будете придерживаться строгих правил. Если вы не профессиональный психотерапевт, не пытайтесь заменить диалогами из книги обычный разговор по душам – задавая друг другу отработанные вопросы, вы рискуете убить всю спонтанность общения.

К приведенным советам следует прибегать в тех случаях, когда доверительная беседа не складывается и общение непродуктивно. Мои рекомендации помогут исправить ситуацию и сделать разговор более обстоятельным.

Приемы необязательно использовать в строгом порядке. Если общение происходит в рамках психотерапевтической практики, все написанное можно применять последовательно, в довольно интенсивной форме и в течение длительного периода. Но если речь идет о помощи родственникам, друзьям, лучше сбавить темп. Интенсивность зависит от конкретной ситуации и возможностей, а также от того, кому в данный момент оказывается помощь.

На некоторые приемы стоит обратить особое внимание – речь о выслушивании, повторении, признании. Они универсальны и применимы ко всем ситуациям.

Другие приведенные здесь советы помогут ускоренному развитию вашей личности. Например, работа над жизненными правилами и ценностями, использование техники «свободного стула», письменные задания и внимание к невербальным аспектам. Есть довольно простые, на первый взгляд, советы: к примеру, попросить человека, которому вы стараетесь помочь, посидеть несколько минут в тишине и взглянуть на вашу беседу со стороны. Это упражнение может высвободить целую лавину печали и других ранее подавляемых человеком чувств. Главное – правильно выбрать момент для подобных упражнений. Если человек психологически перегружен – например, меняет работу, разводится или переезжает, – едва ли это подходящее время для того, чтобы начать процесс самопознания.

О чем важно помнить

В некоторых главах вы найдете рекомендации по выполнению упражнений. Предлагая выполнить одно из них, начните с рассказа о личном опыте: как вы сами использовали это упражнение и, что самое главное, каких результатов достигли. Можно также поделиться опытом других людей, оказавшихся в похожей ситуации.

Кроме того, важно, чтобы помощник и тот, кому помогают, договорились, что именно является их конечной целью. Если вы, например, хотите, чтобы собеседник признал существование проблемы, а он и слышать об этом не желает, взаимопонимания вам не достичь.

Если вы внезапно начнете давать советы в личной беседе – это, скорее всего, покажется собеседнику неуместным. Лично я, общаясь с родными, подвожу разговор к этому следующим образом: «Когда ты рассказывал о проблемах на работе, я вспомнила об одном упражнении. Я часто делаю его, если оказываюсь перед трудным выбором и пытаюсь взвесить все за и против. Хочешь, расскажу, как его делать?»

Но если вам по-прежнему неловко давать советы окружающим, выполняйте упражнения сами – они очень полезны для личностного роста и саморазвития.

Тренировка – залог успеха

Сдача теоретического экзамена по вождению вовсе не означает, что завтра вы сможете сесть за руль. Точно так же вам не освоить всех рекомендаций книги, просто прочитав ее. Опыт использования различных приемов приходит с практикой. Я настоятельно советую проверять все описанные методы на себе, чтобы узнать, как именно они работают.

Найдите кого-нибудь и поупражняйтесь вдвоем. Или соберите группу, наподобие литературного кружка, и не только обсуждайте прочитанное, но и старайтесь применить полученные знания на практике. В такой группе можно делиться впечатлениями от использования различных методов для восстановления душевного равновесия, а также анализировать, верно ли другие помощники применили определенные приемы. Это очень полезный способ, позволяющий получить ценный опыт.

Если вы отнесетесь к роли помощника со всей серьезностью, то со временем усовершенствуете необходимые навыки. Кроме того, вы с меньшей вероятностью броситесь на помощь к тем, кто должен научиться решать проблемы самостоятельно, и тем самым не станете тратить талант впустую. Вместо этого вы сможете сосредоточиться на использовании своих талантов в тех областях, где они действительно улучшат моральное и физическое состояние людей.

Когда следует обращаться к специалистам?

Если нуждающийся находится в состоянии кризиса, первым делом необходимо выяснить, есть ли у него мысли о самоубийстве. Наиболее распространенные признаки: проблемы с концентрацией внимания, бессонница, расстройство аппетита – его потеря, либо, напротив, усиление. Желая узнать, насколько запущенна ситуация, я обычно задаю три типичных вопроса. Начинаю разговор так: «Я вижу, что тебе сейчас непросто, скажи, в такие моменты ты когда-нибудь жалеешь, что вообще живешь?» Если мой собеседник отвечает утвердительно, задаю следующий вопрос: «Ты когда-нибудь думал о самоубийстве?» – и в завершение спрашиваю: «Если бы ты решил наложить на себя руки, как бы ты это сделал?»

То, что время от времени каждого из нас посещают мысли о смерти и покое, который она принесет, совершенно естественно и абсолютно неопасно. На второй вопрос многие отвечают отрицательно, объясняя это мыслями о своих друзьях и родных. Если человек уже задумывался лишить себя жизни, но еще не придумал, каким именно способом, – это повод насторожиться. А если он уже собирает таблетки или купил веревку, самое время действовать.

Если вы, не будучи профессиональным психотерапевтом или психологом, подозреваете, что ваш близкий всерьез думает о самоубийстве, убедите его обратиться к специалисту. Если он отказывается, позвоните на горячую линию психологической помощи – там вам посоветуют, как себя вести, что предпринять и, что немаловажно, как в такой ситуации не навредить себе.

Человеку, переживающему кризисную ситуацию, будет непросто найти в себе силы для обращения к специалисту. Если мысли о самоубийстве его не посещали, он может обойтись и без профессиональной помощи. Простой заботы и поддержки со стороны будет вполне достаточно. Но если существует хотя бы небольшой риск самоубийства, человеку потребуется как первое, так и второе.

Другие причины обратиться к профессионалам

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.