

Языки поддержки

1. *«Да сколько можно говорить, что я сильная и справлюсь?! Я и так это знаю. Неужели нельзя просто посочувствовать и разрешить мне побыть слабой?! (Милый, спасибо за твою поддержку!)»*
2. *«Мне срочно нужны обнимашки, давай увидимся»*
3. *«Кажется, нашим отношениям пришел конец. Странный у него этот проект, что даже нет времени написать за весь день, не говоря уже о том, что мы не видимся. Ладно, сделаю вид, что все в порядке, пока отсутствуют явные доказательства. (Хорошего дня, дорогой! Успешной работы сегодня! – Спасибо, милая! Целую)»*
4. *«Спасибо, что выслушала! Мне стало легче»*
5. *«Друзья, спасибо, что откликнулись! Стало намного легче отпустить ситуацию. Ваши рекомендации и поддержка бесценны!»*

Это примеры тех мыслей и диалогов, которые за последний месяц показали мне, что помимо языков любви, существуют и разные **языки поддержки**.

Если когда-либо у вас возникало ощущение, что в трудной ситуации вас никто не понимает и не может поддержать, то, вероятнее всего, вы не сразу могли это заметить, так как ее выражение для вас было предложено иным способом, нежели тот, что вам ближе.

Поделюсь основными языками позитивной поддержки, которые я выделила:

- **Обнять.** Известно, что при объятиях выделяется вещество серотонин, или гормон счастья. В эти моменты гормональная система человека выравнивается, и самочувствие становится лучше. Чтобы понять, подходит ли вашему близкому человеку такой тип, попробуйте аккуратно начать его обнимать. Если в ответ последуют взаимные объятия, то просто подарите это тепло. Обычно идеальный вариант для явных кинестетов.
- **Оставить в покое.** Этот язык поддержки подойдет для тех, кому легче побыть одному. Как в третьем примере (в самом начале) мне казалось, что мой близкий человек меня избегает. Когда мы обсудили ситуацию, то всего лишь он был сильно сосредоточен на проекте и хотел его скорее завершить, не отвлекаясь на встречи и разговоры.
- **Подбодрить!** Часто в трудные минуты мы стараемся развеять грусть или тяжелые мысли друга бодрящими высказываниями и серии «Ты сможешь!», «У тебя получится!», «Что с лицом?! Соберись!», «Ты мужик!» и т.д. Опять же лучшим индикатором того, что такая поддержка зашла будет обратная связь от человека. Если он и сам начал скандировать подобные лозунги в свой адрес, активно двигаться и громко разговаривать, то этот вариант для него хорош. В первом примере можно увидеть, что данный язык скорее вызвал отторжение, потому как нуждался в следующем типе.
- **Пожалеть.** Уверенно могу сказать, что такой язык подойдет только отдельным сильным личностям с развитой Авторской позицией. Если жалеть жертву, которая



только и ждет этого, ты вы подкрепляете негативное поведение. В первом примере как раз был тот случай, когда нужно было просто сказать «Ты моя маленькая, и сколько же у тебя этой работы» и сразу **подбодрить!** Как правило, сильные личности действительно уже знают это про себя, у них хорошо развита ответственность и зачастую они просто не могут позволить себе слабость. А еще они перфекционисты, и в моменты неудач сложно принимают свои поражения. Поэтому для некоторых действительно лучшим вариантом поддержки будет снять напряжение и дать право немного побыть слабыми (но не расслабляться).

- **Дать совет.** Мы помним, что воспитанные люди не занимаются советингом, поэтому высказать свое мнение, дать рекомендацию мы можем только по запросу, или предварительно уточнив, нуждается ли человек в нем. Часто в не ресурсном состоянии человек видит наименьшее количество возможных решений его ситуации, а мнение со стороны может помочь расширить его взгляд и увидеть новые пути.
- **Выслушать.** Другим даже советы ценой золота не нужны, им просто нужно выговориться, а вам выслушать. Конечно, не стоит таким образом подкреплять вечных нытиков и питающихся этим жертв, но иногда осознанному сильному человеку это бывает необходимо.
- **Помочь.** Один из простых способов поддержать близкого человека – предложить ему свою помощь или помочь, если он об этом сам просит. Таким людям важно соучастие, команда, что придает больше сил и уверенности в себе.
- **Побыть рядом.** Такая поддержка подходит тем, кому достаточно понимания, что он не один. Помните, как было в школе? Двое учеников отпрашивались к учителю «Я стучу, ты говоришь». Это так называемая группа поддержки, которая не выполняет конкретных вспомогательных действий, а дает эмоциональную подпитку уверенности. Как болельщики на стадионе – они не выходят играть с игроками, а только создают атмосферу.
- **Выразить безразличное отношение.** Это похоже на магию, но когда мы думаем о близком человеке, о его делах, он это ощущает. Можно быть на расстоянии, можно не производить специальных вспомогательных действий, но уже тот факт, что вам важны дела другого помогают ему справляться со сложными задачами. Это может быть просто сообщение с утра «ну как ты там?» или поддержание темы разговора – важно дать понять, что вам также безразлично это дело.
- **Позаботиться.** Забота заключается в том, чтобы часть бытовых функций, к примеру, взять на себя. У жены подготовка к тренингу, весь вечер делает презентацию – приготовьте ужин вместо нее. Или съездить за продуктами, если у мужа большой перегруз на работе, хотя обычно он занимается этим сам. Задача – разгрузить человека от сервиса.
- **Сказать речь на заказ.** Бывает так, что кто-то очень хочет вас поддержать и говорит вроде бы хорошие слова, но не из вашей карты. И кажется, что вроде приятно, но не то. В таком случае совершенно нормально сказать «Подожди, просто скажи, что ...» и далее то, что вам действительно важно услышать от другого человека. Соответственно, и с вашей стороны: если ваша поддержка заставляет близкого человека играть в игру «спасибо, нет, не подходит», спросите, а что он хотел бы услышать.

Важно не только оказывать поддержку, но и уметь попросить ее. Я сталкивалась на практике, когда люди возражают, что об этом не принято говорить. Однако, когда вы попробуете и в ответ на подбадривания скажете *«Спасибо тебе, дорогой, мне приятно, что ты хочешь меня поддержать. Мне сейчас будет лучше, если ты просто меня обнимешь, и мы помолчим. Как хорошо, что ты у меня есть рядом!»* Сказанное с любовью, теплом не отбивает желание поддерживать вас, а помогает вашему близкому человеку легче вас понять и улучшает отношения.

Будьте поддержкой и делайте это с любовью!