



Гайд падтрымкі:

**20 тваіх фразаў, якія дапамогуць
блізкаму чалавеку перажыць
траўму**



Гэты гайд — невялікая шпаргалка з выразамі, якія можна сказаць блізкаму чалавеку, калі ён/яна дзеліцца з табой цяжкімі перажываннямі.

Гайд складзены не для суддзі і не для расследавання. Ён для тых, чый блізкі чалавек сутыкнуўся з бядою, і трэба дапамагчы яму/ёй вярнуць пачуццё бяспекі і годнасці — і не выклікаць дадатковага болю.

Хоць у гайдзе і маюцца канкрэтныя фармулёўкі, нам не хацелася б, каб гэтыя фразы прамаўляліся аўтаматычна і бяздумна і ператваралі падтрымку ў алгарытм.

Успрымай гэты гайд як падказку на выпадак, калі ты ў разгубленасці і не ведаеш, як адгукнуцца на чужы боль. Гайд дапаможа не ператварыць гутарку ў допыт, няпрошаныя парады, пошук прычын ці спробы навязаць дабро і навучыць жыццю. А яшчэ засцеражэ ад апраўдання гвалту праз страх перад «неідэальнасцю» свету.



**У любым разе памятай, што галоўнае ў падтрымцы — не ідэальныя словы, а твая прысутнасць і пазіцыя:
я побач і я на тваім баку.**

ДЛЯ ЯКІХ СІТУАЦЫЙ ГЭТЫ ГАЙД БУДЗЕ ДАРЭЧНЫМ

Гайд будзе дарэчным, калі твой блізкі чалавек:

- расказа_ла пра перажыты гвалт, дамаганні або ціск;
- сутыкаецца з наступствамі рэпрэсій, цкавання або дыскрымінацыі;
- перажывае сітуацыю, звязаную з целам або здароўем;
- сутыкаецца з віктымблэймінгам накшталт «сам_а вінават_ая», «трэба было думаць», «гэта ты справакава_ла».

А яшчэ ён будзе карысным ва ўсіх іншых сітуацыях, калі ты хочаш падтрымаць блізкага чалавека, але баішся выпадкова сказаць нешта, што абвінаваціць або зняцэніць пачуцці.

То пачнем



1. ПАЦВЯРДЖЭННЕ І ПРЫЗНАННЕ ЭМОЦЫЙ

Калі чалавек сутыкаецца з гвалтам/віктымблэймінгам або несправядлівасцю, то ён/яна часта можа быць дэзарыентаван_ая і застаецца не толькі з болем ад самой падзеі, але і з сорамам і сумневамi.

У нейкі момант можа сапраўды здавацца, што:

- недарэчныя заляцанні на працы ад калегі — «гэта сапраўды бяскрыўдны флірт, і, мусіць, гэта проста я занадта далікатная»;
- гвалт у дачыненнях — «гэта сапраўды я сам_а дав_яла»;
- раптоўная сур'ёзная хвароба — «гэта ўсё праз мой настрой і негатыўныя думкі».

Самаабвінавачанне — частая рэакцыя пасля траўмы. Псіхіцы бывае прасцей знайсці «памылку» ў сабе, чым прыняць думку аб непрадказальнасці або несправядлівасці гэтага свету.

У гэты момант асабліва важна не ўзмацняць унутраны суд, а далікатна вярнуць рэчаіснасць:

1. *«Тое, што цябе гэта параніла, — нармальна і натуральна».*
2. *«Ты маеш права адчуваць злосць, страх і сум».*
3. *«Ты цяпер не павін_на быць сабран_ай».*
4. *«Мне шкада, што табе давялося з гэтым сутыкнуцца».*
5. *«Я табе веру».*
6. *«Тое, што з табой здарылася, не робіць цябе слаб_ой / дрэнн_ай / не так_ой».*
7. *«Ты не абавязан_ая бы_ла быць ідэальн_ай, каб заслужыць бяспеку. Гэта базавае права».*
8. *«Ніхто не абавязаны прадбачаць чужую агрэсію».*
9. *«Адказнасць — на тым, хто зрабіў шкоду».*
10. *«Ты не вінават_ая ў тым, што здарылася».*

2. ВЯРТАННЕ КАНТРОЛЮ

Пасля разбуральнага досведу і асабліва пасля віктымблэймінгу ў чалавека часта ўзнікае адчуванне, што ён/яна страці_ла кантроль — над сітуацыяй, над сваім целам, над тым, як яе/яго ўспрымаюць іншыя. Таму адна з найважнейшых формаў падтрымкі — вярнуць чалавеку права выбіраць:

- не патрабаваць падрабязнасцяў і не ператвараць гутарку ў расследаванне, нават з самых шчырых памкненняў («А што менавіта ён/яна зрабі_ла?»);
- не прыспешваць, нават калі хочацца абараніць («Давай напішам пра гэта ў сацсетках, хай усе даведаюцца, які ён ***!»);
- не навязваць тэрапію («Табе тэрмінова трэба да псіхолога»);
- не навязваць свой досвед і не параўноўваць («Вось у мяне было горш»).

Важна даць чалавеку прастору пражываць тое, што адбылося, у сваім тэмпе:

1. *«Расказвай столькі, колькі табе камфортна».*
2. *«Ты не абавязан_ая нешта вырашаць сёння».*

Важна

Калі жыццё або здароўе чалавека ў небяспецы (напрыклад, твая сяброўка збіраецца вяртацца дадому пасля збіцця мужам), дапушчальна дзейнічаць больш актыўна і настойліва — тут падтрымкай ужо могуць быць выразныя рэкамендацыі і дапамога з тэрміновымі дзеяннямі.

3. ПАДТРЫМКА ДЗЕЯННЯЎ

Часам чалавеку важна не толькі выгаварыцца, але і зразумець, як быць далей і што рабіць. Можна спачатку ўдакладніць: *«Хочаш абмеркаваць варыянты, што рабіць далей?»*

Калі чалавек гатов_ая да дзеянняў, вось як можна падтрымаць без ціску:

1. *«Калі хочаш, магу дапамагчы знайсці патрэбныя кантакты, паехаць з табой, быць побач».*
2. *«Я магу быць побач на сустрэчы або пры тэлефанаванні, калі табе так больш спакойна».*
3. *«Скажы, якая дапамога цяпер была б найбольш карыснай».*

4. ПАДТРЫМКА ПАСЛЯ ГУТАРКІ

Падтрымка не заканчваецца ў момант, калі завяршаецца размова. Пасля цяжкіх тэмаў чалавеку часта робіцца асабліва самотна — калі эмоцыі сціхаюць, а побач ужо няма суразмоўцы. Невялікі знак увагі пазней можа быць вельмі значным.

Можна:

1. Напісаць праз некаторы час: *«Як ты? Я думаю пра цябе».*
2. Прапанаваць канкрэтную дапамогу: *«Хочаш, пабуду з табою ўвечары?»*
3. Удакладніць межы: *«Табе окей, калі я буду часам пытацца, як ты? Ці лепш, каб ты піса_ла сам_а?»*
4. Мякка нагадаць пра падтрымку: *«Калі табе зноў захочацца пагаварыць — я побач».*

СЛОЎНІК «ШТО НЕ КАЗАЦЬ» (І ЧЫМ ЗАМЯНІЦЬ)

Нават самыя лагічныя пытанні часам робяцца формай віктымблэймінгу. Калі мы пытаем пра паводзіны пацярпела_й, — напрыклад, «чаму ты туды пайш_ла?» ці «чаму ты бяздзейніча_ла?» — мы міжволі пераносім фокус з таго, хто зробіў шкоду, на таго, хто пацярпеў. Гэта можа ўзмацніць пачуццё віны і сораму.

Нагадаем, што **мэта падтрымкі** — **не разбіраць дзеянні пацярпела_й, а быць побач і пацвярджаць яе/яго пачуцці, права на бяспеку і годнасць.**

✗ «Чаму ты...?»

- ✗ «Чаму ты туды пайш_ла?»
- ✗ «Чаму не сыш_ла?»
- ✗ «Чаму маўча_ла?»
- ✗ «Чаму не абследава_лася раней?»

✓ Замена:

- ✓ «Ты зрабі_ла тое, што мог/магла ў той сітуацыі».
- ✓ «Часам у шоку немагчыма дзейнічаць "лагічна"».
- ✓ «Важна, што ты клапацішся пра сябе цяпер».

✗ «Трэба было...»

- ✗ «Трэба было крычаць».
- ✗ «Трэба было даць адпор».
- ✗ «Трэба было думаць раней».

✓ Замена:

- ✓ «У такіх сітуацыях мазгі могуць "завіснуць". Гэта нармальна».
- ✓ «З табой усё ок, твая рэакцыя нармальная».
- ✓ «Ты не абавязан_ая бы_ла прадбачыць чужы гвалт».
- ✓ «Бяспека — гэта права, а не ўзнагарода за правільныя паводзіны».

✗ «А ты ўпэўнен_ая?»

- ✗ «Можа, ты няправільна зразуме_ла?»
- ✗ «Ты дакладна не перабольшваеш?»

✓ Замена:

- ✓ «Табе не здалося».
- ✓ «Я побач і я слухаю».
- ✓ «Раскажы столькі, колькі табе камфортна».

✗ «Ну бывае / усе праз гэта праходзяць»

✓ Замена:

- ✓ «Тое, што гэтая з'ява распаўсюджаная, не робіць яе нармальнай».