



Гайд поддержки:

**20 твоих фраз, которые помогут
близкому человеку пережить
травму**



Этот гайд — небольшая шпаргалка с фразами, которые можно сказать близкому человеку, когда он_а делится с тобой тяжёлыми переживаниями.

Гайд составлен не для судьи и не для расследования. Он для тех, чей близкий столкнулся с бедой и нужно помочь ему/ей вернуть чувство безопасности и достоинства — и не причинить дополнительной боли.

И хотя в гайде есть конкретные формулировки, нам меньше всего хочется, чтобы эти фразы произносились заученно и бездумно и превращали поддержку в алгоритм.

Воспринимай этот гайд как опору, на случай, когда ты растерян_а и не знаешь, как откликнуться на чужую боль. Он поможет не скатиться в допрос, непрошенные советы, поиск причин или попытки «причинить добро» и научить жизни. А еще удержит от оправдания насилия из страха перед «неидеальностью»



**В любом случае помни, что главное в поддержке — не идеальные слова, а твоё присутствие и позиция:
я рядом и я на твоей стороне.**

ДЛЯ КАКИХ СИТУАЦИЙ БУДЕТ УМЕСТЕН ЭТОТ ГАЙД

Он подойдёт, если твой близкий человек:

- рассказал_а о пережитом насилии, домогательствах или давлении;
- сталкивается с последствиями репрессий, травли или дискриминации;
- переживает ситуацию, связанную с телом или здоровьем;
- сталкивается с виктимблеймингом вроде «сам_а виновата», «надо было думать», «это ты спровоцировал_а».

А еще он будет полезен во всех других ситуациях, если ты хочешь поддержать, но боишься случайно сказать что-то обесценивающее или обвиняющее.

Итак, приступаем



1. ПОДТВЕРЖДЕНИЕ И ПРИЗНАНИЕ ЭМОЦИЙ

Когда человек сталкивается с насилием/виктимблеймингом или несправедливостью, он_а часто дезориентирован_а и остаётся не только с болью от самого события, но и со стыдом и сомнениями.

В какой-то момент может действительно казаться, что:

- неуместные приставания на работе от коллеги — «это действительно безобидный флирт, и, наверное, это просто я слишком нежн_ая»;
- насилие в отношениях — «это действительно я довел_а»;
- внезапная серьёзная болезнь — «это всё из-за моего настроения и негативных мыслей».

Самообвинение — частая реакция после травмы. Психике бывает проще найти «ошибку» в себе, чем принять мысль о непредсказуемости или несправедливости этого мира.

В этот момент особенно важно не усиливать внутренний суд, а бережно вернуть реальность:

1. *«То, что тебя это ранило, — нормально и естественно».*
2. *«Ты имеешь право чувствовать злость, страх и грусть».*
3. *«Ты сейчас не обязан_а быть собранн_ой».*
4. *«Мне жаль, что тебе пришлось через это пройти».*
5. *«Я тебе верю».*
6. *«То, что с тобой случилось, не делает тебя слаб_ой / плох_ой / не так_ой».*
7. *«Ты не обязан_а был_а быть идеальн_ой, чтобы заслужить безопасность. Это базовое право».*
8. *«Никто не обязан предугадывать чужую агрессию».*
9. *«Ответственность — на том, кто причинил вред».*
10. *«Ты не виноват_а в том, что случилось».*

2. ВОЗВРАЩЕНИЕ КОНТРОЛЯ

После травмирующего опыта и особенно после виктимблейминга у человека часто возникает ощущение, что он_а потерял_а контроль — над ситуацией, над своим телом, над тем, как ее_его воспринимают другие. Поэтому одна из самых важных форм поддержки — вернуть человеку право выбирать:

- это не требовать подробностей и не превращать разговор в расследование, даже из добрых намерений («А что именно он_а сделал_а?»);
- не торопить решениями, даже если хочется защитить («Давай напишем об этом в соцсетях, пусть все узнают, какой он ***!»);
- не навязывать терапию («Тебе срочно надо к психологу»);
- не навязывать свой опыт и не сравнивать («Вот у меня было хуже»).

Важно дать человеку пространство проживать произошедшее в своём темпе:

1. *«Рассказывай столько, сколько тебе комфортно».*
2. *«Ты не обязан_а принимать решения сегодня».*

Важно

Если жизнь или здоровье человека в опасности (например, твоя подруга собирается возвращаться домой после побоев мужа), допустимо действовать более активно и настойчиво — здесь поддержка уже может включать чёткие рекомендации и помощь в срочных действиях.

3. ПОДДЕРЖКА ДЕЙСТВИЙ

Иногда человеку важно не только выговориться, но и понять, как быть дальше и что делать. Можно сначала уточнить: *«Хочешь обсудить варианты, что делать дальше?»*

Если человек готов_а к действиям, вот как можно поддержать без давления:

1. *«Если хочешь, могу помочь найти нужные контакты, поехать с тобой, быть рядом».*
2. *«Я могу быть рядом на встрече или звонке, если тебе так спокойнее».*
3. *«Скажи, какая помощь сейчас была бы самой полезной».*

4. ПОДДЕРЖКА ПОСЛЕ РАЗГОВОРА

Поддержка не заканчивается в момент, когда разговор завершён. После тяжёлых тем человеку часто становится особенно одиноко — когда эмоции немного утихают, а рядом уже нет собеседни_цы. Небольшой знак внимания позже может оказаться очень значимым.

Можно:

1. Написать через время: *«Как ты? Я думаю о тебе».*
2. Предложить конкретную помощь: *«Хочешь, побуду с тобой вечером?»*
3. Уточнить границы: *«Тебе окей, если я буду иногда спрашивать, как ты? Или лучше, чтобы ты писал_а сам_а?»*
4. Мягко напомнить о поддержке: *«Если тебе снова захочется поговорить, я рядом».*

СЛОВАРЬ «ЧТО НЕ ГОВОРИТЬ» (И ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ)

Даже самые логичные вопросы иногда оказываются формой виктимблейминга. Когда мы спрашиваем о поведении пострадавше_й, — например, «почему ты туда пош_ла?» или «почему ты бездействовал_а?» — мы невольно переносим фокус с того, кто причинил вред, на того, кто пострадал. Это может усилить чувство вины и стыда.

Напомним, что **цель поддержки** — **не разбирать действия пострадавше_й, а быть рядом и подтверждать её_его чувства, право на безопасность и достоинство.**

✗ «Почему ты...?»

- ✗ «Почему ты туда пош_ла?»
- ✗ «Почему не уш_ла?»
- ✗ «Почему молчал_а?»
- ✗ «Почему не обследовал_ась раньше?»

✓ Замена:

- ✓ «Ты сделал_а то, что мог_ла в той ситуации».
- ✓ «Иногда в шоке невозможно действовать “логично”».
- ✓ «Важно, что ты заботаешься о себе сейчас».

✗ «Ну надо было...»

- ✗ «Надо было кричать».
- ✗ «Надо было дать отпор».
- ✗ «Надо было думать заранее».

✓ Замена:

- ✓ «В таких ситуациях мозг может “зависнуть”. Это нормально».
- ✓ «С тобой всё ок, твоя реакция нормальна».
- ✓ «Ты не обязан_а был_а предугадывать чужое насилие».
- ✓ «Безопасность — это право, а не награда за правильное поведение».

✗ «А ты уверен_а?»

- ✗ «Может, ты неправильно понял_а?»
- ✗ «Ты точно не преувеличиваешь?»

✓ Замена:

- ✓ «Тебе не показалось».
- ✓ «Я рядом и я слушаю».
- ✓ «Расскажи столько, сколько тебе комфортно».

✗ «Ну бывает / все через это проходят»

✓ Замена:

- ✓ «То, что это распространено, не делает это нормальным».