

ВСТУПЛЕНИЕ

Стоймер: ВСЯКОЕ СЛУЧАЕТСЯ

Для начала я расскажу вам реальную историю о том, как я попыталась утешить мою подругу в трудный для нее момент. На этом примере я покажу, как из самых лучших побуждений можно очень быстро все испортить.

Моника и Эми вышли утром на пробежку. Когда подруги медленно поднимались в гору, Моника беспечно болтала о своих делах: «Чем бы мне заняться на выходных? Может, кино посмотреть... хотя нет, мне же в парикмахерскую пойти надо. Покороче подстричься? Или снова челку отрастить?»

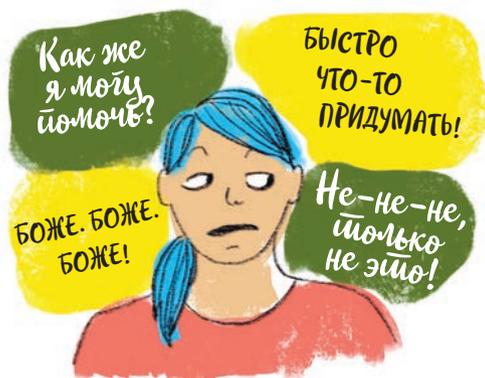
И тут Эми замедлила шаг и остановилась.

— Моника, — сказала она, — вчера у меня нашли рак груди.

У Моники пересохло во рту. *Что сказать?*

— Какой кошмар, — произнесла она. — Как ты, наверное, переживаешь!

Моника обняла подругу и тут же отстранилась, стала задавать вопросы. Постепенно первый шок начал проходить. Тогда Моника сказала:



— ТЫ ВИДЕЛА КОГДА-НИБУДЬ ФИЛЬМ «ЯЗЫК НЕЖНОСТИ»?

Подруги снова стояли у подножия холма. Эми замерла, словно переводя дыхание, и уставилась на Монику.

— Фильм?

— Ага, — сказала Моника. — С Деборой Вингер.

— Ну да. Она там играет роль молодой матери, да? Которая умирает от рака груди?

«Ой». Моника впала в ступор и не знала, что сказать. Она имела в виду именно этот фильм, но хотела рассказать о смешных сценах из него. Моника старалась реагировать на все с юмором, такая у нее была привычка — даже когда было страшно.

НО Моника ЗАБЫЛА КОЕ-ЧТО ВАЖНОЕ:

ДЕБОРА ВИНГЕР УМЕРЛА В КОНЦЕ ФИЛЬМА.

— Да ладно! — воскликнула Моника. — Я же пошутила.

— Стоп. Я только что сообщила тебе, что у меня рак, а ты хочешь, чтобы я посмотрела самый грустный фильм на свете про человека, который умирает от рака?

— Я тупица, — ответила Моника.

— Да, — согласилась Эми. — Так и есть.



Знакомая история, да?

Представьте: телефонный звонок, вы снимаете трубку и слышите рыдания. У вас что-то сжимается внутри, у вас учащается пульс. У коллеги родился ребенок с серьезным заболеванием сердца, или чей-то муж попал в ДТП, или у друга обнаружили смертельное заболевание.

**ЧТО БЫ ЭТО НИ БЫЛО,
ВСЯ ЖИЗНЬ БЛИЗКОГО ВАМ ЧЕЛОВЕКА ВДРЕБЕЗГИ
РАЗБИТА, И ВЫ УЖАСНО ПЕРЕЖИВАЕТЕ
И ТЕРЯЕТЕСЬ В ДОГАДКАХ, ЧТО ЖЕ СКАЗАТЬ,**

**А уж ЧТО ДЕЛАТЬ —
ТЕМ БОЛЕЕ НЕ ЗНАЕТЕ.**

Ясное дело, вы не знаете, что сказать. Бывает такое горе, когда слова подобрать невозможно. Никто на свете не утешит мать, только что потерявшую своего ребенка, или мужчину, у жены которого обнаружили рак. Вот почему в подобных случаях мы часто молчим.

Вы правы — что бы вы ни сказали, человеку, который страдает, легче не станет. Дело не в вас: никто не знает, как в такой ситуации помочь. Поэтому ничего страшного, если вам в голову не приходят Идеальные Слова Утешения.

«Вообще-то все, что мне тогда говорили, — это было правильно. Что-то помогло мне больше, что-то — меньше, но каждое слово утешения, которое я услышала от близких, заставляло меня чувствовать себя чуть лучше».

Анна, у которой умерла мать

А если сделать что-то, чтобы помочь? Это будет даже лучше. Придумать, что сделать, может быть труднее, чем подобрать слова, но, дочитав эту книгу до конца, вы научитесь делать и то и другое. Вы поймете, что у вас уже хорошо получается, когда вы поддерживаете друзей, а мы поможем вам научиться делать все остальное.

ВИСКИ для РАНЕНОЙ ДУШИ

Эта книга — не «куриный бульон для души», а скорее виски для раненых душ. Это не пособие по самопомощи, с которым вы станете самым сочувствующим человеком на свете. Вы человек взрослый, а значит, знаете, что сочувствовать другим и помогать им — важно, а помогать друзьям — хорошо. Еще мы рискнем утверждать, что вы не идеальны, и мы не ждем, что вы станете таким, — идеальных людей просто не бывает.



Когда с вашим другом впервые произойдет что-то невероятно скверное — а это *обязательно произойдет* в какой-то момент, — один раз можно и накосячить. Но в дальнейшем стоит научиться справляться с такими ситуациями. Если кто-то из ваших близких страдает, есть реальные, конкретные способы ему помочь. Вот здесь-то вам и пригодится эта книга.

Бывают такие моменты, когда *не стоит* вмешиваться или *что-то говорить*. И вот еще что: далеко не все люди хотят, чтобы вы вмешивались в их жизнь в какой-то трудной ситуации. Мы не хотим, чтобы вы стали беспардонным нахалом, который лезет в чужие дела. Наша цель — помочь вам научиться успокаивать других людей, понимать разницу между поддержкой и назойливостью. Мы хотим научить вас не просто *беспокоиться* о страдающем человеке, а на самом деле что-то делать для него, и делать это уверенно, не боясь навредить.

Можно по-разному пользоваться этой книгой. Наверняка кому-то из ваших друзей тяжело уже сейчас, и, возможно, вы как раз подбираете слова утешения и ищете, как помочь. Об этом речь пойдет во 2-й и 3-й частях этой книги.

Чтобы максимально быстро подобрать нужные слова, если вам предстоит *прямо сейчас* утешать человека, убитого горем, пригодится часть 3.



Если времени у вас достаточно, начните читать с первой части — там мы подробно поговорим о том, как общаться со страдающими людьми. Читая, вы сможете поразмышлять о своем опыте и о своих страхах, которые мешают вам общаться с тем, кому плохо.

Поработав над собой, научившись применять навыки, описанные в этой книге, вы сможете сделать свою жизнь проще. На первый взгляд кажется, что, вмешиваясь в жизнь

другого человека, вы просто взваливаете на себя дополнительную ношу. Но на самом деле, попытавшись помочь другому, вы сможете успокоиться. Вы будете лучше спать, потому что уже не придется ночами ругать себя за то, что не смогли кого-то утешить.



МОЯ
ДУША
СПОКОЙНА

Вы не просто почувствуете себя лучше, научившись проявлять сочувствие, — ваше общение с людьми станет более эффективным. Вы будете не только отдавать, но и получать: вокруг вас появится больше людей. Вы сможете позаботиться о лучшем друге, о коллеге, о соседе, а может быть, даже о случайном и вообще ранее не знакомом вам человеке. Парадоксально, но факт: когда вы помогаете кому-то в тяжелые моменты, в жизни становится больше радости.



Зачем ПРИСЛУШИВАТЬСЯ к нашим СОВЕТАМ?



История КЕЛСИ

Мы обычные люди. У каждого были в жизни свои взлеты и падения, потому нас и интересует эта тема. Честно говоря, в 20-летнем возрасте все мы здорово накосячили — каждый по своим причинам.

Я осталась без матери в 21 год: она страдала тяжелым психическим расстройством. Братьев и сестер у меня не было, тети и дяди тоже, а дедушки и бабушки умерли много лет назад. Хотя мама была тяжело больна, у нас были очень близкие отношения, а потом она вдруг отказалась принимать психотропные препараты. Из-за этого у нее развилась паранойя и начались галлюцинации. После того как я попыталась определить ее в психиатрическую клинику, она навсегда перестала разговаривать со мной, а через несколько лет умерла. Когда мама отвергла меня, моя крошечная, но дружная семья перестала существовать. Эту утрату я даже не смогла оплакать как полагается — потому что, кроме моих самых близких друзей, произошедшего никто и не заметил.



История ЭМИЛИ

В 24 года у меня обнаружили лимфому Ходжкина на 3-й стадии. После девяти месяцев химио- и радиотерапии наступила ремиссия, и рак не возвращается уже 15 лет (постучим по дереву, чтобы не сглазить!). Самым неприятным в моей болезни была не потеря волос, и не то, что баристы в кофейне принимали меня за мужчину, и даже не тошнота после химиотерапии. Больше всего я страдала от одиночества и нехватки общения. Мои близкие друзья и родственники вдруг все куда-то исчезли, потому что не знали, что мне сказать. А некоторые из них говорили мне что-то совсем не то, что надо, даже не подзревая об этом.



С возрастом проблем становится все больше — так бывает всегда. Снова дал о себе знать рак: у Эмили от онкозаболевания умерла бывшая соседка по комнате и свекор, а Келси дважды лечилась от рака груди. Однажды пережитый личный опыт не делает нас «экспертами по сочувствию» — просто мы понимаем, как важно получить поддержку от других людей в трудные времена.

Но если точно не знать, что именно делать и говорить, можно засомневаться в своей способности оказывать поддержку другим людям. Если в обществе нет устоявшихся моделей поведения в таких ситуациях, мы можем и не понимать, что какие-то слова и действия действительно поддержат того, кто страдает.

Нам все это знакомо, поэтому мы постарались сформулировать, как проявлять заботу и поддерживать тех, кому трудно.

ЭМИЛИ ИСПОЛЬЗОВАЛА СВОИ НАВЫКИ АВТОРА ОТКРЫТОК И ИЛЛЮСТРАТОРА. Она сумела справиться с раком, а позже, когда ей пришлось пережить смерть своей однокурсницы и подруги от рака, она создала серию «открыток сочувствия» — специально для тех, кто хотел бы научиться искренне и естественно выражать поддержку онкопациентам и их близким.

КЕЛСИ ОСНОВАЛА ОРГАНИЗАЦИЮ ПОД НАЗВАНИЕМ «ПОМОГАЙТЕ ДРУГ ДРУГУ». Она проводит семинары, где людей учат проявлять сочувствие по отношению к близким. В этих встречах принимают участие медики и психологи, специалисты по эмпатии. При подготовке к этим семинарам и написанию книги Келси провела интернет-исследование, в котором поучаствовало более 900 человек, и опросила офлайн 50 человек, переживших тяжелые жизненные

ситуации. Целью исследования было выяснить, какого рода поддержка в трудные моменты была эффективной, а какая нет.

Материалы, наработанные в ходе исследований, во время семинаров и тренингов, Келси применила в преподавательской и клинической практике. Проект Эмили — «открытки сочувствия» — вызвал горячий отклик. Эмили обнаружила, что:

ЕСЛИ ВЫ НИКАК НЕ МОЖЕТЕ ПОНЯТЬ, КАК ПОДДЕРЖАТЬ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА В ТРУДНОЕ ДЛЯ НЕГО ВРЕМЯ, ЗНАЙТЕ: ВЫ НЕ ОДИНОКИ.

Эти сложности есть у всех. Авторы книги точно сталкивались с ними. Мы проводили исследования, чтобы выяснить, что в трудные моменты работает на благо человека, а что нет. И постараемся объяснить вам это — просто и доходчиво.

НАШ ПОДХОД

Суть нашего подхода можно выразить одним словом: доверие. Когда предстоит поддержать близких, необходимо верить в себя — знать, что вы можете быть добрым и заботливым. Доверяя своим нравственным установкам, вы поймете, что именно можете сделать, и справитесь с любыми жизненными обстоятельствами.

МЫ СФОРМУЛИРОВАЛИ ТРИ ГЛАВНЫХ ПРИНЦИПА. ТРИ ОСНОВЫ СОСТРАДАНИЯ:

1. ВАША СИЛА В ДОБРОТЕ.
2. ГЛАВНОЕ — ВЫСЛУШАТЬ.
3. МЕЛОЧИ ИМЕЮТ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ.

Используя их на практике, вы почувствуете себя увереннее, когда придется кому-то помогать.

ТРУДНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА *



НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ДВИГАТЬСЯ В ТЕМНОТЕ ИЛИ В ОДИНОЧКУ
ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ИНФОРМАЦИЕЙ ИЗ ИНТЕРНЕТА КРАЙНЕ ОСТОРОЖНО

Если вы считаете, что неуклюжая попытка пожалеть друга в кризисной ситуации только ухудшит его положение, знайте: если вы не скажете совсем ничего, ему будет гораздо хуже. Не волнуйтесь: вы не одиноки. Эта книга научит вас поддерживать разных людей — друзей, родных, знакомых и даже незнакомых.

ЕСЛИ вы ХОТИТЕ УЗНАТЬ,
КАКОВА КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ этой КНИГИ,
ТО ВОТ она:

ВЫБИРАЯ, СКАЗАТЬ ЧТО-ТО
или ПРОМОЛЧАТЬ,
ЛУЧШЕ ЧТО-НИБУДЬ СКАЖИТЕ.

Если кому-то из ваших близких плохо, то существуют реальные, конкретные способы помочь. Возможно, кому-то из ВАШИХ ДРУЗЕЙ ПОМОЩЬ НУЖНА ПРЯМО СЕЙЧАС.