

Келси Кроу, Эмили Макдауэлл

# ВИСКИ для раненой ДУШИ



Что говорить и не говорить,  
когда у близких  
плохие новости



**Келси Кроу**  
**Эмили Макдауэлл**  
**Виски для раненой души. Что**  
**говорить и не говорить, когда**  
**у близких плохие новости**  
**Серия «Сам себе психолог (Питер)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69198007](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69198007)*

*Виски для раненой души. Что говорить и не говорить, когда у близких плохие новости: Питер; Санкт-Петербург; 2023  
ISBN 978-5-4461-2274-5*

### **Аннотация**

Эта книга – не «куриный бульон для души», это виски для раненых. Не ожидайте, что она сможет превратить вас в самого чуткого человека в мире. Но она поможет чувствовать себя уверенно в общении с человеком, который переживает горе, потерю, болезнь или оказался в другой сложной ситуации. Это полезное руководство по эффективному состраданию, которое шаг за шагом поможет преодолеть паралич мыслей в трудное время, чтобы что-то делать (или ничего) со здравым смыслом, а не со страхом

# Содержание

Вступление	7
Часть первая	28
Глава 1	28
Конец ознакомительного фрагмента.	42

**Келси Кроу,  
Эмили Макдауэлл  
Виски для раненой  
души. Что говорить  
и не говорить, когда  
у близких плохие новости**

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© 2017 by Kelsey Crowe and Emily McDowell.

© ООО Издательство "Питер", 2023

\* \* \*

Я ГОТОВА НА ВСЕ  
РАДИ СВОИХ НАСТОЯЩИХ  
ДРУЗЕЙ. Я НЕ УМЕЮ ЛЮБИТЬ  
ЛЮДЕЙ НАПОЛОВИНУ,  
ТАК УЖ Я УСТРОЕНА.

Джейн Остин,  
роман «Нортенгерское аббатство»

Э-э-э... Ну, это, как его...  
СКАЖИ, ЧЕМ Я МОГУ ТЕБЕ ПОМОЧЬ?

Большинство из нас  
произносит такое каждый день...



*Имена некоторых героев этой книги были изменены, чтобы соблюсти тайну их личности.*

# Вступление

**Спойлер:**

## **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 стра-

дает, 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 ко-

торым 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.



НУ УЖ НЕТ

Когда с вашим другом впервые произойдет что-то невероятное 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 дополнитель-

ную 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.



ЛУЧШИЙ ДРУГ

КОЛЛЕГА

БРАТ

СОСЕД

ДВОЮРОДНАЯ  
СЕСТРА  
ВАШЕГО ДРУГА

ТАРЕНЬ  
В КОФЕЙНЕ

**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 ко-

фейне 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 подозревая 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 поддер-

жат 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 вре-

мя 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 \*

НЕПОНЯТ-  
НЫЙ ДИА-

ГОРЕ

БО-



НЕПОЛНАЯ

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.

# Часть первая

## Подготовка

### Глава 1

#### Сначала наденьте кислородную маску на себя

*Мне кажется, что люди не задают вопросов и ничего не говорят в основном потому, что им неловко. Я сейчас переживаю переломный момент в жизни, и не заметить этого просто невозможно. Думаю, главная проблема как раз в том, что с тобой просто не разговаривают.*

*Карла, пережившая развод*

Вот как оно бывает: у коллеги умерла жена, и вы не знаете, как же ему помочь. (Господи, вы даже не знали, что он *был женат!*) А он всегда так поддерживал вас, если вы не успевали выполнить работу в срок, и вел себя с вами на работе дружелюбно, как и полагается коллеге. Вы показывали друг другу фоточки котиков. Словом, вы не чужие люди, хоть и не близкие друзья.

**И потому вы поступаете как и большинство:  
просто изо всех сил стараетесь  
не смотреть этому человеку в глаза.**



Дело не в том, что вы бесчувственный пень, просто вы терпеливо ждете, когда же в голову придут *правильные слова*.

*И они придут*, твердите вы про себя. Идет неделя за неделей, а нужных слов все нет. Теперь вы не ходите к офисной кофемашине, чтобы там не столкнуться с этим человеком. Случайно встречаясь с ним, вы чувствуете себя негодяем. И кофе вам, кстати, очень не хватает.

Такое случается: сначала у вас возникает благое намерение, потом оно тает и превращается в сожаление, и потом вам становится стыдно. Но может и ладно? Вы же не хотите расстраивать того человека. Однако внутренний голос говорит вам, что вы ведете себя неправильно.



Если вы из тех, кто окольными путями потихоньку пробирается на свое рабочее место, чтобы, не дай бог, не встретиться с коллегой, которому сейчас плохо... утешьтесь, потому что с нами *со всеми* такое случалось. Как сделать что-то полезное вместо этого – что-то, что правда может помочь?

Начнем с уверенности в том, что вы можете это сделать.

Надо разобраться, откуда берутся сомнения в том, что вы способны посочувствовать другому. На сей счет у нас есть некоторые соображения – чуть позже мы превратим их

в простые упражнения. Времени на их выполнение вам потребуется немного. Возьмите наклейки, блокнот или дневник и не стесняйтесь предложить кому-то из друзей потренироваться в выполнении этих упражнений вместе с вами. Или тренируйтесь в одиночку, найдите время, чтобы сделать паузу и подумать над вопросами из этих упражнений.

# РАЗМИНКА ДЛЯ СОЧУВСТВУЮЩИХ:

## ЧТО ВАМ МЕШАЕТ?

Вспомните, как вы застеснялись и отвернулись от кого-то в трудный момент его жизни – от близкого друга, коллеги, соседа, родственника – от кого угодно. Здесь мы не имеем в виду кого-то, кто нарушал ваши границы и злоупотреблял вашим сочувствием. Мы имеем в виду человека, которому вы *хотели* посочувствовать, но не сделали этого, хотя считали, что его нужно было пожалеть.

А теперь подумайте, почему вы *не* посочувствовали ему. Если вы сейчас один, запишите свои мысли на бумаге. Если вы выполняете упражнение с другом, запишите свои мысли

и обсудите их. (Возможно, вас удивит, каким долгим получится этот разговор.)

Когда вы будете разбираться, почему смутились и не помогли близкому человеку, вот о чем надо помнить: мы всегда о чем-то сожалеем, это нормально. Келси на своих мероприятиях собрала целую коллекцию таких историй – историй о том, как люди постеснялись кого-то пожалеть. Вот например:

МНЕ НАДО БЫЛО  
ПОВЗВОНИТЬ ДРУ-  
ГУ В ПРОШЛОМ  
ГОДУ, ПОСЛЕ  
ТОГО КАК У НЕГО  
УМЕР ОТЕЦ.

ЖАЛЬ, ЧТО Я  
МАЛО БЫЛ РЯДОМ  
С ДРУГОМ, КО-  
ТОРЫЙ УМИРАЛ ОТ  
РАКА. МНЕ БЫЛО  
ПРОСТО СТРАШНО.

ПОЧЕМУ ЖЕ  
Я НЕ НАВЕЩАЛ  
МОЕГО ДЯДЮ  
В БОЛЬНИЦЕ?

МНЕ СЛЕДОВА-  
ЛО БЫ ПРИНИМАТЬ  
БОЛЬШЕ УЧАСТИЯ  
В ЖИЗНИ ПЛЕМЯН-  
НИКА И ПЛЕМЯН-  
НИЦЫ, У КОТОРЫХ  
УМЕРЛА МАМА.

ПРОСТИ МЕНЯ, СЬЮ.  
Я НЕ ПОМОГЛА ТЕБЕ ТОГДА,  
В ЛОНДОНЕ. Я ИСПУГАЛАСЬ.  
СЕЙЧАС Я С ТОБОЙ.

ПРОСТИ МЕНЯ, МАМА.  
Я НЕ ПОНИМАЛ, КАК ТЕБЕ  
БЫЛО ПЛОХО. Я БЫЛ ТОГДА  
ЕЩЕ СОВСЕМ МАЛЕНЬКИЙ.

НАДО БЫЛО ПОДДЕРЖАТЬ ПОДРУГУ  
ПОСЛЕ ВЫКИДЫША. НО Я ПРОСТО

## Три помехи

### ДЛЯ СОЧУВСТВИЯ

Отчего мы стесняемся сочувствовать другим? Вот они, помехи:

- **Мы боимся сделать что-то не то**

«Ой, вдруг я все испорчу?» Мы считаем, что обязаны исправить положение, и опасаемся испортить отношения и оказаться в неловком положении – если исправить ничего не получится.

- **Мы боимся сказать что-то не то**

Мы не знаем, полагается ли нам знать какие-то вещи; мы не хотим, чтобы человек думал, что о нем все сплетничают; мы не хотим заставить человека вновь переживать то, что случилось. Если отношения не особенно близкие (например, речь о коллеге), у вас может возникнуть ощущение, что вы навязываетесь, и от этого может стать только хуже.

- **Мы боимся брать на себя лишний груз или просто**

**боимся**

Мы заняты, у нас сумасшедшая жизнь, и дополнительная ответственность кажется лишней. Мы не знаем точно, что придется делать и каких ресурсов это потребует.

## **ХОРОШАЯ НОВОСТЬ:**

### **МЫ СЛИШКОМ ВСЕ УСЛОЖНЯЕМ!**

Как-то раз Келси ехала на машине, а ее дочка Джорджия сидела на заднем сиденье и вдруг задала вопрос:

– Мам, а кем ты работаешь?

Келси задумалась на минуту, стараясь сформулировать свой ответ получше.

– Ну, – сказала она, – я помогаю людям сочувствовать друг другу, когда кому-то из них грустно.

– Ой, – ответила Джорджия, – ну это совсем *просто*.

– *Да ну?* – удивилась Келси. – И что же надо сказать человеку, когда ему плохо?

И Джорджия затараторила:

ОХ ТЫ БЕДНЕЦЬКИЙ!  
ХОЧЕШЬ ПОИГРАТЬ СО МНОЙ?  
ХОЧЕШЬ, ПОЙДЕМ ОТДОХНЕМ?  
ОБНИМАШКИ?



Остановитесь на минутку и перечитайте этот список, подумайте: Джорджия вовсе не считает помощь и сострадание каким-то особым даром или каким-то особым навыком, как, например, умение шнуровать ботинки или пользоваться клеевым карандашом. Мы как-то забываем: можно просто делать то, что мы считаем нужным, действовать интуитивно, когда рядом кому-то плохо. В результате мы начинаем сомневаться в себе, психуем и делаем что попало.

Почему так? Мы считаем, что главная причина – наши страхи, два основных страха, о которых упоминает Аарон Бек, основатель когнитивной терапии:

1. Меня никто не любит.
2. Я ничего из себя не представляю.

Всем нам было больно, когда наш дружеский порыв от-

вергали, когда наши намерения кто-то неправильно истолковывал или когда наши добрые поступки игнорировали. Эти неприятности начинаются уже на детской игровой площадке, а со временем только усугубляются. Каждому из нас в какой-то момент не удается установить контакт с другим человеком, и тогда в глубине души формируется глобальный вопрос, который не дает покоя:

МОЖЕТ БЫТЬ, Я ПРОСТО  
НЕ УМЕЮ ОБЩАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ?  
А Я КОГДА-НИБУДЬ НАУЧУСЬ?  
МОЖЕТ БЫТЬ, СО МНОЙ  
ЧТО-ТО НЕ ТАК?



Такого рода сомнения напоминают нам о наших ограничениях. Иногда мы стараемся просто не попадать в подобную ситуацию – перестраховываемся. Когда кто-то страдает рядом, ставки могут быть очень высоки. Возникает ис-

кушение – не рисковать, особенно если нет уверенности, как именно можно помочь другому.

Но вот в чем штука: вы можете притвориться человеком, который не совершает ошибок, но: а) таких людей не бывает; б) это не помогает поддерживать других. Когда мы чувствуем себя уязвимыми, поддерживать «идеальную» картинку уже не получается.

Если мы действительно хотим установить искренние отношения с другими людьми, нам нужно обсудить две психологические установки, которые мешают сделать это: 1) чувство вины из-за того, что мы действуем не так, как нужно другим; 2) ощущение, что нас осудят за то, что мы сделали что-то не то. Именно убеждения, которые сформировались в результате этих установок, – «я недостаточно хорош» и «окружающие недостаточно хороши», – не дают нам поверить в свои силы, когда мы собираемся кому-то помочь.

**УЧИМСЯ СОЧУВСТВОВАТЬ:**  
**ВЫ ДОСТАТОЧНО ХОРОШИ.**  
**ВЫ ДОСТАТОЧНО УМНЫ.**  
**А ОСТАЛЬНОЕ ВЫ И ТАК ЗНАЕТЕ.**

Кто-то вас подвел – со всеми так бывает, но и вы кого-то подвели, и это вызывает чувство вины. Угрызения совести могут быть полезны – они напоминают, что мы можем стать лучше, делают нас более ответственными и зрелыми. Но если чувство вины затягивает нас в порочный замкнутый круг, где мы все больше и больше страдаем от угрызений совести, в этом пользы уже нет никакой, только вред.

# 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.