Ануш Шамсулина

Психолог · бережно, конфиденциально, без осуждения

01 · НАЧАТЬ РАЗГОВОР

Что сказать тому, кто горюет

Рядом с чужой болью легко растеряться. Можно начать с короткого, честного сообщения и дать человеку выбрать, хочет ли он разговаривать. Ценность поддержки часто в том, что ты остаёшься доступным.

Сначала спроси, что сейчас подходит

«Я думаю о тебе. Хочешь поговорить, помолчать вместе или побыть один?» После вопроса дай время. Ответ «сейчас не хочу» можно принять спокойно: «Хорошо. Напишу через пару дней, если тебе подходит».

Фраза, которая может ранить	Более бережный вариант
Держись, ты должен быть сильным.	Рядом со мной можно быть таким, как получается сейчас.
Я точно знаю, что ты чувствуешь.	Я могу только предполагать. Как это сейчас для тебя?
Время лечит, пора двигаться дальше.	Я вижу, как тебе тяжело. Могу побыть рядом.
Зато у тебя есть другие близкие.	Этот человек был важен. Хочешь рассказать о нём?

Когда человек говорит

Слушай до конца, оставляй паузы и уточняй смысл: «Правильно ли я понял, что самое трудное сейчас - возвращаться домой?» Рассказы могут повторяться. Свою похожую историю лучше предложить позже, когда будет понятно, что она нужна собеседнику.

Фразы в таблице - примеры. Выбирай слова, которые звучат естественно именно в ваших отношениях.

02 · ОТ СЛОВ К ДЕЙСТВИЯМ

Помощь, которую можно принять

Предлагай одно конкретное действие

Вместо «обращайся, если что» можно сказать: «Я могу завтра привезти ужин. Это подойдёт?» Или: «Могу забрать ребёнка после школы в четверг». Укажи действие и время, затем дождись согласия. Отказ не требует объяснений.

Уточни, сколько общения сейчас посильно

«Можно я побуду полчаса?» «Тебе удобнее сообщение или звонок?» «Если не ответишь, я не буду ждать ответа». Не договаривайся от имени человека с другими людьми и не рассказывай его историю без разрешения.

Оставь место для памяти

Спросить о близком можно мягко: «Хочешь, я поделюсь воспоминанием о нём?» Одному человеку помогает произносить имя, другому нужна пауза. Ориентируйся на ответ, а не на представление о том, как правильно горевать.

Что я действительно могу сделать и когда:

Как я предложу помощь одним сообщением:

О чём спрошу разрешение заранее:

Мои границы тоже важны
«Сегодня я могу поговорить двадцать минут. Завтра напишу снова». Обещание, которое ты сможешь выполнить, даёт больше ясности, чем круглосуточная доступность, на которую нет сил.

03 · КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ

Проверить, как мы остаёмся рядом

После разговора

Удалось ли дать человеку договорить? Спросил ли я, какие слова и действия ему подходят? Осталось ли право отказаться? Если я сказал что-то неудачно, можно вернуться: «Кажется, мои слова могли задеть. Хочу понять, что тебе помогло бы больше».

Через несколько дней

Вернись в согласованное время. Например: «Помню, что сегодня у тебя непростой день. Отвечать необязательно. Если хочешь, могу позвонить вечером». Важные даты, праздники и привычные семейные события могут снова напоминать об утрате.

Если помощь отнимает все силы

Заметь свои пределы: можешь ли ты отдыхать и выполнять обычные дела? С согласия близкого обсудите, кто ещё мог бы помочь. Ты можешь оставаться важным человеком рядом, даже если поддержка распределена между несколькими людьми и специалистами.

Когда и как я свяжусь снова:

Когда нужна срочная помощь
Если человек говорит о намерении причинить себе вред или ситуация опасна для жизни, свяжись с экстренной службой. Если это безопасно для тебя, оставайся рядом до помощи. В Казахстане: 112 или скорая помощь 103.

Дополнительное чтение

Cruse: помощь близкому · Cruse: слова поддержки · eGov: экстренная помощь

Упражнения и рабочие листы - самостоятельные варианты для личного использования; они не являются диагностическими тестами. Материал помогает сориентироваться и не заменяет индивидуальную помощь.

Рассказать свою историю · Обратиться за личной поддержкой