**«Я тебе розумію…»: чому не слід говорити такі слова підтримки**

Підтримка – це так важливо, особливо зараз у сучасних реаліях. Здавалось, підтримати іншу людину це просто, але не всі можуть це робити правильно. Доречно говорити про прояв нашої емпатійності, не плутати зі співчуванням (адже співчування – це одна з реакцій на емпатію).

**Емпатія** – це здатність розуміти і відчувати почуття іншої людини. Наразі дуже багато людей пережили жахіття, і вони хочуть бути почутими, а не ось це «Я тебе розумію»… Тому надаємо вам невеличкий чек-ліст того, як правильно забезпечити підтримку та не нашкодити людині й не травмувати ще більше:

* Кожна особа має свою унікальну історію та досвід, і тому казати «Я тебе розумію» буде недоречно. Це може тільки викликати роздратованість. Натомість слід використовувати фрази на кшталт «Я хочу зрозуміти твої почуття», «Те, що тобі довелось пережити, – це жахливо», «Я можу тобі чимось допомогти?».
* Не знецінюйте почуття людини та не порівнюйте її ситуацію з іншими. Так ви можете тільки відштовхнути її від себе та залишити сам на сам зі своїми почуттями. Уникайте таких фраз: «Дурниці, не хвилюйся», «Добре, що живий, а іншим ще гірше» і т. д.
* Якщо людина не хоче ділитися з вами певною інформацією, не тисніть на неї. Можливо, вона не готова розділити пережите з кимось, тому зачекайте.
* Не оцінюйте вчинки особи: «А якби мене послухала», «А чого одразу не виїхала» і т. д.
* Наголосіть на позитивних рисах, сильних сторонах особи.
* Не потрібно такого: «Ой, бідненька», «Мені так жаль тебе» – так ви лише ще більше заганяєте людину в позицію жертви.
* Мабуть, найголовніше – це проявляти активне слухання. Просто вислухайте людину спокійно, не перебиваючи та не підганяючи.

Важливо також пам’ятати і про себе. Ви не мусите підтримувати всіх на шкоду собі. Важливо діяти опираючись на власні сили, коли відчуваєш у собі внутрішню енергію та ресурс. Якщо немає змоги допомогти, то краще скоординувати до того, хто може надати якісну підтримку.

Галина Волошина, психологиня