ПсиБлог

Как (НЕ) давать советы?

Люди любят решать задачи: головоломки, загадки, математические уравнения и чужие проблемы. Когда друг приходит с проблемой, мы практически инстинктивно стремимся её решить. Принято думать, что мнение человека, не вовлечённого в ситуацию, предлагает свежий взгляд на вещи и способно открыть новые перспективы в сложившихся обстоятельствах. Так почему же иногда кажется, что совет, который вы с такой заботой предлагаете, вовсе не нужен человеку, который за ним пришёл?

Вспомните, когда последний раз, вы были расстроены и хотели кому-то пожаловаться. Чего вы на самом деле хотели: чтобы этот кто-то решил вашу проблему или чтобы вас выслушали? Обычно когда человек жалуется на что-то, он ищет поддержку и подтверждение, что его чувства имеют право на существование. Люди редко пользуются чужими советами (сколь бы разумными и исполненными заботой они ни были), потому что не хотят терять контроль над собственной жизнью и стремятся самостоятельно принимать решения.

Что же делать, когда человек жалуется на трудности? Рассмотрим пошаговую «инструкцию», как вести себя ситуациях, когда у вас просят совета.

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ

Представьте, что друг говорит, что ему не нравится его работа, и он не знает, как быть. Можно дать совет о поиске новой работы или получении второго образования. Можно предположить, что выдалась тяжёлая неделя, и дело не в работе. Это всё звучит разумно. Но что по этому поводу думает ваш друг?

Вы не узнаете, если сразу броситесь советовать. Не спешите. Первое, что нужно сделать – получить больше информации. В чём конкретно заключается проблема?

«*Что именно тебя не устраивает в твоей работе?*».

Если он скажет: «*Мне нравится работа, но график просто ужасный*», то сразу можно отказываться от советов «*попробовать себя в другом деле*» или «*получить второе образование*». Проблема не в самой работе, а в графике.

Но даже тогда, когда у вас есть более детальное понимание проблемы, не нужно пытаться её решить. Чтобы помочь человеку выговориться и в процессе общения найти решение, продолжайте задавать вопросы. Можно спросить: «*Какой график тебе бы подошёл?*» или «*В такой профессии возможен другой график?*». Таким образом можно помочь человеку добраться до ответов, которые он уже знает, но пока не видит или не может сформулировать.

ПОДЧЕРКНИТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Другой способ правильно (не) давать советы – обращать внимание на положительные стороны ситуации. Представьте, что друг высказывает сомнения по поводу того, стоит ли ему на работе просить прибавку к зарплате. Вместо того чтобы давать прямой ответ, внушите ему уверенность, чтобы он смог найти тот вариант, который его устроит. Он лучше вас понимает себя и ситуацию на работе, и только он сможет определить лучший сценарий развития событий. Вы можете указать на его положительные качества, например, сказать: «*Я знаю, что ты трудолюбивый*» или «*Ты уже давно работаешь, и, возможно, хочешь расширить спектр обязанностей*». Будьте осторожны с рекомендациями, потому что, если он последует вашему совету, и всё пройдёт плохо, он запомнит, кто его «надоумил». Хочется помогать близким людям, и это понятно, но когда речь заходит об их жизненном выборе, они должны сделать его сами.

ОБСУДИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ

Давая совет, можно ненарочно отвадить человека от решения, с которым он почти определился. Открытое обсуждение гипотетических путей решения поможет этого избежать: это позволит человеку рассказать о варианте, к которому он склоняется, а вам – воздержаться от продвижения идей, которые идут вразрез с ним.

Представьте, что друг жалуется на трудности семейной жизни, рассказывает о ссорах с супругой. А вы начинаете расписывать, что лучше закончить такие проблемные отношения и найти кого получше. Но что, если он замалчивает тот факт, что не хочет развода? Своим предложением вы можете оттолкнуть друга: он будет знать, что у вас негативное представление о его семье (несмотря на то, что он сам способствовал его созданию). Советы в любви – самые опасные. Лучше помочь человеку определить, чего он хочет на самом деле. Задайте вопросы, позволяющие ему увидеть: «*Каково для тебя*

было бы остаться, каково было бы уйти?». Предлагая рассмотреть разные варианты, вы приближаете его к принятию решения, не ставя себя в неловкое положение.

ПОДЕЛИТЕСЬ ПОХОЖИМИ ПРИМЕРАМИ

Трудности ближнего могут вызвать у вас воспоминания о похожих проблемах в вашей жизни. Поделитесь опытом! Это поможет вашему другу понять, что происходящее с ним – это нормально.

Главное – не заиграться и не перевести разговор на себя. Вы делитесь опытом, чтобы показать другу, что он не одинок, а не для того, чтобы выговориться и решить свои проблемы за счёт этой ситуации. Для этого лучше дождаться более подходящего момента, когда ваш собеседник не будет поглощён мыслями о своих трудностях. Пока просто вкратце опишите свою проблему и выбор, который предстал перед вами. Объясните, как вы определились с решением, и какие последствия это имело. Но подчеркните, что это был ваш выбор – он не универсален и не является панацеей, а сработал (или не сработал) только в вашем конкретном случае.

Представьте, что друг спрашивает, стоит ли ему увольняться. Если вы не готовы содержать его, не стоит делать выбор за него. Можно упомянуть, как обычно поступаете вы, например: «*Я всегда сначала нахожу новую работу, а потом уже увольняюсь*». Это только ваш опыт, вы не намекаете, что нужно поступить также, но рассмотреть такой вариант можно.

ПСИБЛОГ.РФ

Оригинальная статья:

Jennifer Artesani, How to (NOT) give advice. Psyche Central, February 9, 2017.

Ключевые слова: плохие советы, советы, как давать советы