

LBRIS

We know
books

ILSE SAND

idei

**pentru
cei care
își ajută
semenii**

**în plan personal
și profesional**

Editura Ascendent
2020

Værktøj til hjælpssomme sjæle – især for særligt sensitive, som
hjælper professionelt eller privat

Copyright © Ilse Sand 2014 www.ilsesand.com
First published in 2018 by Ammentorp, Denmark

Editor: Clara Toma

Traducător: Cătălina Leuca

Copertă și tehnoredactare: Magda Căpraru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a
României

SAND, ILSE

**Idei pentru cei care își ajută semenii în
plan personal și profesional / Ilse Sand. -**

București : Ascendent, 2020

ISBN 978-606-9050-17-0

159.9

Toate drepturile aparțin Editurii Ascendent.
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă,
a textului din această carte este posibilă
doar cu acordul scris al Editurii Ascendent.

Copyright@2020 Editura Ascendent

www.edituraascendent.ro
E-mail: cartiascendent@gmail.com
office@edituraascendent.ro

Cuprins

Introducere.....	6
Cap. 1 Idei fundamentale.....	14
Cap. 2 Oglindire, empatie și pauze	21
Cap. 3 Cât de activ ar trebui să fie cel care ajută?	31
Cap. 4 Fii atent la sentimentele de rușine	35
Cap. 5 Concentrarea asupra maximelor.....	39
Cap. 6 Stabilirea unei întâlniri între „Eu” și „Tu”	47
Cap. 7 Concentrează-te asupra ceea ce se întâmplă între voi doi	56
Cap. 8 Cum să faci față anxietății.....	62
Cap. 9 Lucruri importante de știut în privința oamenilor cu înaltă sensibilitate	69
Cap. 10 Provocări pentru persoanele cu înaltă sensibilitate care ajută	81
PS Lumea are nevoie de suflete care doresc să ajute.....	92
Bibliografie	93
Mulțumiri	94
„Scrie o scrisoare de rămas bun”	94

Poate simți că un individ din apropierea ta suferă. Acest lucru te preocupă, așa că decizi să încerci să îl ajuți. Poate fi vorba de un client pe care îl ajuți ca profesionist la locul tău de practică, cineva din familie sau un prieten. Dacă persoana în cauză, el sau ea, ți-a vorbit deja despre ce o tulbură, poți sări peste următoarea secțiune, deoarece aceasta se ocupă de modul în care ar trebui să începi o conversație prin care să determini starea în care se află cineva.

Cel mai bine este să începi conversația spunând ceva despre tine însuși, în loc de a începe direct cu o întrebare. Dacă vei începe cu, „Ce mai faceți?” persoana în cauză n-ar putea fi sigură dacă o întrebi acest lucru pentru că dorești să fii politicoș și deci te aștepți, ca răspuns, la un simplu, „Bine mulțumesc.”, sau dacă de fapt ești cu adevărat interesat de cum o duce. Mai jos sunt câteva exemple despre cum poți începe o conversație:

- Mă întrebam ce mai faceți.
- Mă întrebam cu îngrijorare dacă sunteți bine sau vi s-a întâmplat ceva.
- Am remarcat că în ultimul timp arătați trist și îngrijorat și mă întrebam dacă v-aș putea ajuta cumva.

Situația în care alegi să te adresezi persoanei, are importanța ei. Dacă ești tipul de persoană care preferă să stea la masă, față în față cu cealaltă persoană, așa încât să o poți privi în ochi, fii conștient de faptul că nu oricui îi face plăcere să fie abordat în acest fel. Foarte mulți oameni preferă să vorbească despre sentimentele lor dificile în timp ce se ocupă de altceva, căci altfel lucrurile devin prea intense pentru ei. Așadar, pentru mulți, cea mai bună situație este atunci când conduc mașina sau spală vasele. Odată ce conversația a început, poți arăta că ești în continuare interesat, încurajând cealaltă persoană să-ți povestească mai multe detalii sau punându-i alte întrebări. Unele întrebări sunt mai bune ca altele.

Întrebări deschise versus întrebări închise

Poți face ușor diferența dintre întrebările deschise și cele închise. Cu cât are mai multe răspunsuri posibile, cu atât mai deschisă este întrebarea.

Poți întreba despre ceva precis, cum ar fi, „Ce ai făcut ieri?”, „Cum merge treaba la serviciu?”, „Ce mai face mama ta (care suferă de bătrânețe)?”. Însă, astfel de întrebări directe pot fi uneori extrem

de iritante pentru persoana pe care încerci să o ajuți, dacă el sau ea ar dori mai degrabă să vorbească despre cu totul altceva. În cazul cel mai rău, persoana, el sau ea, va ajunge să simtă că este supusă unui interogatoriu.

Dar dacă vei pune întrebarea, „Simți că ai dori să-mi spui ceva anume?”, îi vei permite persoanei în cauză să aleagă subiectul pe care îl dorește, iar apoi o vei încuraja să continue zicându-i de exemplu, „Spune-mi mai mult despre asta.” După ce veți continua să vorbiți o vreme despre subiect și ai îndoieli că persoana a povestit tot ce era de povestit, ai putea să o întrebi, „Mai e ceva ce ai dori să-mi spui?”, întrebare ce poate fi repetată de mai multe ori.

Întrebă despre ceva concret

Când ne referim la lucruri în termeni generali, avem tendința să creăm o asemenea distanță încât ajungem să fim indiferenți, la nivel personal, față de acestea. Dialogurile pe care ni le amintim cel mai bine sunt cele care ne-au atins emoțional într-un oarecare mod, și pentru ca ele să facă asta, trebuie să săpăm adânc și să scoatem la lumină anumite experiențe.

Dacă persoana pe care o ajuți îți spune de exemplu, că el sau ea are dificultăți în a-și stăpâni nerăbdarea, ar fi o idee bună să-i ceri lui sau ei să-ți descrie situații particulare în care nerăbdarea s-a dovedit a fi o problemă. Atunci când vorbim despre experiențele noastre, simțim și emoțiile care le sunt asociate. Astfel, cu cât mai specifici ajungem să fim atunci când povestim anumite lucruri, cu atât mai mari sunt șansele ca impresiile, pe care cel care ajută le obține, să corespundă realității la care persoana în cauză se referă.

În lipsa unor exemple particulare, cel care ajută își poate imagina că persoana, fie el sau ea, pe care o ajută are dificultăți în a avea răbdare să-i vină rândul la coadă la casa de la supermarket și din această cauză intră foarte ușor în conflicte cu ceilalți clienți. Totuși, dacă persoana ajutată ar fi rugată să dea un exemplu precis, i-ar permite acesteia să dea un răspuns mai aprofundat și ar putea, spre exemplu, să-ți povestească faptul că în ultimii 15 ani a tot așteptat ca soțul ei să-și schimbe felul de a fi, pentru că așa i-a promis de fiecare dată, și că din această cauză are tendința în general să-și piardă răbdarea. Aceasta ar fi o informație care ar face ca lucrurile să arate complet diferit.

Concentrează-te asupra dorințelor și resurselor interioare

Mulți oameni nu sunt conștienți care le sunt aspirațiile și dorințele cele mai profunde, așa că ajung să meargă orbecăind prin viață fără vreo țintă sau direcție clară. Ca persoane care ajută avem tendința să ne concentrăm doar asupra problemelor ce se află în fața noastră. Atunci când întâlnim o problemă în lumea concretă suntem obișnuiți ca mai întâi să o identificăm iar mai apoi să o rezolvăm. Totuși, ființele umane sunt foarte complexe și rareori există doar un singur motiv pentru care nu reușesc să se dezvolte și să prospere. Odată ce începem să ne concentrăm asupra problemelor, riscăm să fim copleșiți noi înșine de numărul acestora.

E mult mai bine să încerci să te concentrezi asupra dorințelor persoanelor pe care încerci să le ajuți, căci dacă nu știi ce doresc acestea în viață, riști să le ajuți într-un mod greșit. Dorințele lor ar trebui să dicteze modul în care le ajuți. Există un exercițiu specific pe care fiecărei persoane pe care o ajut îi cer să îl practice. Le spun următoarele: „Vizualizează o situație concretă, ideală pentru tine, astfel încât atunci când o experimentezi să te simți fericit și mulțumit.”

Dacă ești o persoană cu înaltă sensibilitate și ești, cel mai probabil, bun în vizualizarea propriilor dorințe și aspirații, atunci trebuie să fii conștient de faptul că pentru alții poate fi greu sau practic imposibil să facă același lucru. Dacă persoana pe care o ajuți are dificultăți în încercările ei de vizualizare, poți încerca să folosești propria-ți abilitate empatică și imaginație, sugerându-i de exemplu următoarele:

Imaginează-ți:

- că soțul tău îți spune că este foarte recunoscător pentru că e căsătorit cu tine;
- că faci parte dintr-un cor și cânti;
- că ai la dispoziție o întreagă zi, de dimineață până noaptea, doar pentru tine;
- că șeful îți spune că faci treabă bună la serviciu;
- că mama ta îți mângâie dragăstos părul;
- că ești pe bicicletă în mijlocul naturii și ai la tine echipamentul pentru camping;
- că sora ta te întreabă ce preocupări ai în ultimul timp.

Folosește-ți imaginația, bazându-te pe situația particulară în care se află persoana pe care încerci să o ajuți cu sugestiile tale. Dacă persoana pe care încerci să o ajuți îți spune că el sau ea ar fi fericit sau fericită și satisfăcut sau satisfăcută cu una sau mai multe dintre

sugestiile tale, atunci împreună veți afla la ce tânjește, ea sau el.

Dacă acest exercițiu nu merge și persoana, el sau ea, pe care încerci să o ajuți, tot nu a aflat ce dorește, atunci sentimentul de invidie poate veni în ajutor. Dacă, spre exemplu, el sau ea se gândește la situațiile din trecut în care a simțit invidie, acest lucru poate ajuta la descoperirea a ceea ce el sau ea tânjește de fapt.

Concentrarea asupra dorințelor poate transforma mânia în tristețe

Dacă persoana pe care încerci să o ajuți este mânioasă, ar fi benefic dacă ai putea să o determini să-ți spună, nu ceea ce crede că ar fi trebuit să facă ea sau alții, ci, de fapt, ceea ce ea sau el ar fi dorit să se întâmple. Când ne concentrăm asupra dorințelor care nu au fost niciodată satisfăcute, avem tendința să fim cuprinși de tristețe. Poți ajuta individul în cauză să treacă peste mânie, încercând să intuiești motivul, spre exemplu:

Înțeleg faptul că acum suferi. Probabil ai fi dorit:

- ca fostul tău prieten să fi luptat mai mult pentru salvarea relației voastre, în loc să te părăsească
- să îți fi putut păstra slujba
- ca tatăl tău să fie încă în viață
- ca patronul tău să fie capabil să-ți aprecieze munca

...sau orice alt motiv care ar putea stârni mânia individului în cauză.

Unii dintre noi au învățat că este rău să-i faci pe alții să plângă. Însă cei mai mulți dintre oameni au nevoie să plângă, chiar mai mult decât o fac. Așadar, dacă persoana pe care încerci să o ajuți ajunge să plângă, atunci probabil că ai ajutat-o să parcurgă mare parte din calea pe care o avea de parcurs. Cel care trăiește în mânie riscă să ajungă în final să fie acaparat de sentimente de amărăciune și de ură, iar oricine este prins în ghearele acestor emoții va deveni în această lume o persoană mai mult moartă decât vie. Tristețea, însă este diferită. Tristețea este un proces plin de viață ce ușurează prezența persoanei sensibile care dorește să ajute.

Dacă persoana pe care o ajuți a devenit, după o conversație cu tine, mult mai conștientă de ceea ce, el sau ea, dorește în viață, atunci totul a reprezentat o experiență valoroasă. Pot fi numeroase probleme care împiedică pe ea sau el să își atingă țelul și nu e deloc rău să discutați și despre acele lucruri. Totuși, dacă se pierde prea mult timp concentrându-vă asupra problemelor, apare riscul ca persoana pe care o ajutați să ajungă să simtă că îi este din ce în ce

mai greu să fie constructivă și își va pierde energia. Când acest lucru se întâmplă, e momentul să schimbi concentrarea de la probleme spre resursele interioare.

Nu întreba doar despre probleme, ci și despre dorințe și resursele interioare

Iată o listă de întrebări care se concentrează asupra problemelor:

- Ce te împiedică să te simți bine?
- De ce nu ai realizat încă lucrurile pe care le dorești?
- Care e motivul pentru care te simți rău?

Aceste întrebări se concentrează asupra lucrurilor care merg prost.

Mai jos este o listă cu întrebări care se concentrează asupra resurselor interioare:

- Cum te descurci în gestionarea problemelor?
- Cum ai reușit să treci prin acea perioadă dificilă?
- Ce resurse interioare ai avut?
- Au fost momente în viața ta când nu ai avut această problemă?
- Când te simți în cea mai bună formă? Care este motivul pentru care în acele momente te simți atât de bine? Și cum poți obține mai mult din aceste situații?
- Ce caracteristici personale te-au împiedicat să devii criminal, dependent de droguri sau o persoană care trăiește pe străzi?
- Ce îți plăcea bunicii tale atât de mult la tine?
- Alcătuieste o listă cu afirmații pozitive pe care ceilalți le-au făcut despre tine de-a lungul anilor.
- Alcătuieste o listă cu diferite provocări pe care le-ai depășit și cu problemele pe care ai reușit să le rezolvi.

Unii oameni, atunci când le pun întrebările de mai sus, încep prin a vorbi despre cei care i-au ajutat, fie că e vorba despre un profesor care a fost drăguț cu ei în timpul școlii sau despre o bunică iubitoare. De obicei nu sunt prea doritori să își asume meritul pentru faptul că au ieșit bine din situațiile dificile. Câteodată mă văd nevoită să pun mai multe întrebări, înainte ca aceștia să înceapă să se concentreze asupra propriilor acte de curaj, voință, creativitate, ingeniozitate și vitalitate.

Alternativ, odată cu explorarea din ce în ce mai aprofundată a problemei, trebuie creată pentru mici perioade de timp o anumită distanțare de aceasta. Această idee se dovedește a fi foarte bună în cazurile în care problema este atât de predominantă pentru

persoana pe care încerci să o ajuți, încât o copleșește până acolo încât va avea tendința să devină agitată doar dacă vorbește despre aceasta. În această situație poți ajuta creând o distanțare a persoanei față de problemă, punând întrebările de mai jos:

„Imaginează-te peste șase luni în viitor. E vară și te plimbi de-a lungul plajei ca de obicei, iar în timp ce faci asta privești înapoi la problema cu care te confrunți acum, în ce lumină crezi că ai să o vezi?”

Sau: „Imaginează-ți că ai găsit o soluție pentru problema ta. Ce anume vei face atunci din ceea ce în mod normal nu ai face-o acum din cauza problemei pe care o ai?”

Răspunsul la ultima întrebare poate consta din acțiuni concrete, acțiuni pe care persoana pe care o ajuți poate să înceapă să le întreprindă imediat și care pot iniția o schimbare pozitivă în cazul acesteia.

Nu este greșit dacă atunci când întrebi despre problemele pe care le are, persoana ce necesită ajutorul tău tinde uneori să preia inițiativa chiar ea însăși sau el însuși. Ca persoană care ajută este important să îți amintești să vorbești cu cel pe care îl ajuți și despre resursele sale interioare, despre lucrurile care îi sporesc energia și buna dispoziție. Acestea sunt în special importante atunci când persoana pe care o ajuți se află în depresie sau într-o stare de mare sensibilitate, pentru că atunci este foarte probabil ca el sau ea să fi a uitat să se concentreze singur sau singură asupra acelor lucruri.

Sumarul capitolului 1: Idei fundamentale

Atunci când pornești o conversație cu cineva pe care dorești să îl ajuți, cel mai bun lucru este să începi prin a îi pune o întrebare deschisă (open-ended question) astfel încât el sau ea să simtă libertatea absolută de a vorbi despre lucrurile care sunt de cea mai mare importanță pentru ea sau el.

Dacă ceea ce îți spune persoana începe să sune prea general sau abstract, încearcă să o întrebi dacă ar putea să îți dea un exemplu concret. În acest fel, probabilitatea ca amândoi să împărtășiți, mai mult sau mai puțin, aceleași imagini mentale când vorbiți despre un subiect, va crește. În plus, va ajuta persoana pe care o asculți să fie mai apropiată de sine însuși sau sine însăși.