

УДК 159.923.2

ББК 88.351.2

К83

Редактор Галина Рагузина

Кроль Л.

К83 Хочу помочь: Как поддерживать других, сохраняя себя и свои силы / Леонид Кроль. — М. : Альпина Паблишер, 2023. — 216 с.

ISBN 978-5-9614-8026-9

Помощь другим — один из способов жить осмысленно. Делая что-то для других, люди чувствуют себя нужными. Одни для этого идут в помогающие профессии, другие выбирают помощь как занятие в свободное от работы время, например становятся волонтерами, для третьих помощь — это образ жизни. Но зачастую в процессе своей работы «помогатели» сами сталкиваются с серьезными психологическими трудностями и порой нуждаются в поддержке и помощи.

Леонид Кроль, известный психолог, бизнес-консультант и автор нескольких бестселлеров, рассказывает о том, как помогать подопечным эффективнее и сохранить свое психологическое здоровье. Его книга, основанная на богатом практическом опыте, научит вас рассчитывать свои силы, выстраивать личные границы, лучше понимать эмоции и потребности тех, кому вы помогаете, предотвращать выгорание и вовремя обращаться за помощью.

УДК 159.923.2

ББК 88.351.2

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-8026-9

© Леонид Кроль, 2023

© ООО «Альпина Паблишер», 2023

Содержание

Предисловие.....	5
1. Почему нам нравится помогать другим.....	9
2. Почему важно понимать свою мотивацию к помощи.....	13
3. Мои ресурсы, риски и возможности.....	19
4. Роли помощников.....	25
5. Красные линии помощи.....	32
6. Не меняйтесь ролями с тем, кому помогаете.....	40
7. Зачем вам нужен супервизор.....	43
8. Что такое эмпатия.....	47
9. Как наблюдать за человеком и понимать его: метод семи экранов.....	50
10. Проекция и перенос.....	63
11. Как не изойти слезами.....	70
12. Техника деролинга.....	78
13. Как иметь дело с трагедией.....	82

14. Будьте наблюдателем	88
15. Дневник и другие инструменты	94
16. Как вести диалог	99
17. Говорите о подробностях	104
18. Преодоление немоты: дорога в обход	108
19. Как давать советы	115
20. Используйте «детское меню»	120
21. Почему эмпатии недостаточно	124
22. Ловушки растерянности: как помочь	129
23. Трудные клиенты	135
24. Как не создавать зависимость	145
25. Почему человек не кот: границы субъектности.....	150
26. Вернуться с панихиды	156
27. Как быть с радостью	161
28. Как снимать тревогу	168
29. Как распознать чужую беду	173
30. Почему люди не обращаются за помощью	176
31. Кабала святош	183
32. Если не смог помочь	187
33. Когда помощь нужна вам	192
34. Мир как система взаимопомощи	196
35. Механика чуда	202
Заключение	208