

Нередко мы, хотя и утверждаем, что очень стремимся к переменам, не предпринимаем последовательных и регулярных действий (если вообще их предпринимаем).

Очевидно, издержек перемен в этих случаях оказывается больше, чем выгод от хорошо знакомой, «накатанной дороги», к которой мы уже привыкли. Ну что ж, это тоже выбор.

## Почему не всегда полезно давать советы?

Некоторые авторы считают, что советы — это проявление **самонадеянности** советчика, который считает, что его всезнайство дает ему право поучать окружающих, как им себя вести. Критики утверждают, что советы **неэффективны и порождают зависимость**. Но ведь советы широко используются в социальной практике и **выполняют определенные оптимизирующие функции**, в противном случае они бы исчезли из межличностных отношений.

Совет может помочь, когда его дает **заслуживающий доверия человек, обладающий профессиональными знаниями в определенной области**. Хорошо также, когда совет основан на **жизненном опыте** помогающего и тех, кто выбирает предлагаемые решения. Увы, здесь возникает угроза поддаться внушению, поэтому следует помнить, что окончательно оценить предложения должен тот, кому оказывают помощь. Итак, решать предстоит человеку, обращающемуся за помощью. **Необходимо просчитывать все варианты.**



*Советы абсолютно неприемлемы, если речь идет о важном индивидуальном выборе: разводе, браке, рождении детей или направлении профессиональной карьеры...*

Большинство из нас не желает принимать советов, сформулированных по принципу: «я лучше знаю» — или бесцеремонно навязываемых: «ты должен это сделать», «если ты этого не сделаешь, ты трус», «у тебя нет другого выхода...»

Лиц, дающих такие советы, обычно очень интересует, выполняются ли их советы, действуют ли в точном соответствии с их указаниями. Их диктаторские наклонности, напор, склонность к вмешательству в чужие дела порождают в людях враждебность и замкнутость или же приводят к сильной зависимости и подчинению.

**Самым большим недостатком советов является то, что... те, кому их дают, чаще всего к ним вообще не прислушиваются, даже если ранее они просили совета, а сами советы были оптимальными, обоснованными и целесообразными...**

Вам не кажется это забавным? Чаще всего те, кто обращается за советом, задают самим себе риторические вопросы: «Что мне делать? Как поступить? Что выбрать?» Они демонстрируют свою зависимость даже зная, что делать. В таких случаях тот, кто помогает, может вызвать к себе лишь гнев или недовольство...

Поэтому лучше прислушаться к чувствам, которые позволят Вам понять: имеете ли Вы дело с искренней просьбой о помощи или же с нерешительностью и зависимостью.

Давая советы, Вы играете **роль эксперта**, и это вынуждает Вас брать на себя **ответственность** за предлагаемые решения. Это, в свою очередь, рождает искушение провести **проекцию** типа «если бы я был на твоём месте», и тогда решающее влияние на содержание советов начинают оказывать Ваши потребности, проблемы, ценности, а не действительные нужды объекта помощи.

Чаще всего мы готовы давать советы другим, если бессознательно воспринимаем их проблемы как свои (говоря о них, говорим о себе). Попробуйте привести подходящий пример такой ситуации.

Заметьте, что человек, которому Вы помогаете, может послушно последовать Вашим советам, а затем возложить на Вас ответственность за свои житейские неудачи, ставшие, по его мнению, их следствием. Вы этого хотите? А может, Вам это уже знакомо?

#### **УПРАЖНЕНИЕ 11. *Мой тебе совет: “Поступай, как хочешь!”***

Над таким советом часто смеются, но, в сущности, он великолепен. Это вовсе не насмешка. Предлагаю Вам поупражняться в его применении. Если кто-то обратится к Вам за советом, постарайтесь предоставить этому человеку как можно более точную информацию, расширить возможности его выбора, выявить последствия отдельных вариантов решения, их связи с предпочтениями объекта помощи (а не Вашими), осознать эмоции... и полностью одобрить ЕГО выбор — каким бы он ни был.

Убедитесь, что человек не пришел к Вам с готовым планом действий, ожидая фактически его одобрения и утверждения, как нередко случается.

В случае конфликта между выбором, который сделал тот, кому Вы помогаете, и Вашими ценностями вмешательство допустимо. Тогда оно может выражаться в разъяснении сути вещей и явлений, а это не имеет ничего общего с давлением (принуждением).

Советуя таким образом, Вы успешно справитесь с задачей, если тот, кому Вы помогаете, не составляет плана... убийства, самоубийства, другого явного личного или общественного проступка. В таких случаях обращайтесь за помощью к специалисту.

Поделитесь с Попутчиком тем, что у Вас получилось, как Вы чувствовали себя в этой ситуации и изменила ли она Ваши прежние привычки советовать.

Помните, что никакие Ваши знания не помогут, не принесут желаемого результата, если не будет искреннего стремления понять другого человека, желания ему блага и развития.

## **Стремление к самопринятию**

Это стремление является основой для всех позитивных изменений в объекте помощи. И в Вас тоже. Хорошо, если Вы это сознаете.

Те, кому Вы помогаете, нуждаются в том, чтобы Вы в них верили, дарили им надежду, утверждали их достоинство, подбадривали. Учитесь сами и таким образом учите своих спутников по жизненной дороге видеть сильные стороны их личности. Стремитесь к совместному достижению самопринятия, не выставляя оценок за конкретные достижения. Посылайте друг другу позитивные импульсы, вызванные Вашими непосредственными ощущениями без каких-либо ограничений.



*Относитесь к другим с надеждой и энергией, восхищайтесь их индивидуальностью, любыми проявлениями их развития.*

Эту потребность Вам поможет осмыслить следующая цитата:

“Воспринимайте человека таким, какой он есть, и он останется таким. Воспринимайте человека таким, каким он может быть, и он будет становиться таким, каким он и должен быть” (Гете).