

Как да работим с чувствителни хора?

Работата с хора в групи или индивидуално като цяло е взискателна. Човек трябва да има достатъчно знания и опит, за да работи отговорно. Хората могат да бъдат крехки. И ако някой вече е преживял разтърсващ удар, е необходимо още повече внимание. Чувствителността може да е личностна черта, но може да е резултат от травма или и двете. Така или иначе, това води до променена нервна система и социални реакции, които могат да бъдат необичайни. Ако имате група от 13, които посещават вашата дейност, 9 от тях вероятно са преживели поне едно травматично събитие в живота си и поне един от тях има или ще има посттравматично стресово разстройство. Това се основава на статистически данни, свързани с общото население. Ако имате клиенти от военна зона, работите само с жени или с тяло/емоции, този процент е още по-голям. Не, те няма да дойдат при вас и да ви разкажат своите истории, дори ако сте открити и приятелски настроени. И може дори да не е задължително да го знаете. Все още трябва да сте внимателни, защото вашето отношение и подход могат да направят значителна разлика. Може да помогне или да травмира повторно човека, дори ако имате най-добри намерения. Ако ви пука, трябва да бъдете смирени и размишляващи. Приемете, че не можете да сте сигурни, заменете сигурността с неяснота и прегърнете собствената си крехкост.

1) Кой може да се счита за чувствителен?

Трябва да сте нащрек и да отразявате поведението на човека плюс вашите реакции и връзката с него. Може да е знак, ако осъзнаете, че член на вашата група реагира по необичаен начин на социална ситуация. Това обаче може да означава нещо друго, например, те може да идват от различна култура. Забелязването, че някой винаги се фокусира върху нуждите и чувствата на другите и полага усилия да задоволи тези нужди, може да е знак, но може да е и майчински навик. Прекомерната реакция или нереагирането на сензорни стимули може да е намек, но може да бъде причинено от махмурлук или сензорни проблеми. Това е процес, който трябва да научите и разберете, но най-доброто, което можете да направите, е да гарантирате, че ако има някой като този във вашата група, този човек няма да бъде наранен отново, а ще се

погрижи за него. И най-хубавото е, че дори и да няма никой в групата, който може да се счита за чувствителен, групата все още ще цени и оценява това, че имате предвид това, което може би все още не знаете за тях, те ще се чувстват сигурни и обгрижени. Така че можете да не загубите нищо, но да спечелите много!

2) Какво трябва да взема предвид?

- Саморефлексия и лична/професионална мотивация: знайте какво и защо правите.

Най-често срещаните грешки идват от добра воля и объркващ анекдотичен опит („при мен се получи“) с доказателства („това можем да докажем въз основа на наблюдение на значително представителна група от хора“). Вашият опит е ваш и е валиден за вас, но е важно да признаете, че хората, с които работите, представляват човешко разнообразие с много различни животи, преживявания и дори тела. Може да

предложите нещо „полезно/красиво/освобождаващо/лечебно“, защото е било пробив за вас. Но чувствителният човек може да не го оцени. Това може да бъде дори задействащо/непоносимо за тях. Може да се окажете несвързани и да не осъзнавате различните им реалности. Може да бъде всичко, съвети за начина на живот, които не са вкоренени в тяхната реалност, но дори избор на музика, упражнения или докосване. Не приемайте нищо за даденост: ако се хванете, че правите нещо за себе си („беше толкова важно/страхотно в живота ми“), тогава спрете да го правите. Продължавайте да се питате: правя ли го за себе си (моето его, моите навици, моето удоволствие) или за участника в моята група? Ако не сте сигурни, опитайте нещо друго.

Себеотражението е компонент, който не може да бъде пренебрегнат, особено когато работите с чувствителни хора. На професионално ниво това означава, че човек е наясно и може да разсъждава върху преживяванията, натрупани от или по време на тяхната работа, и как това може да повлияе на него и неговата група от участници.

Познаването на нашите емоционални и когнитивни енергийни или други ограничения и граници е от съществено значение, за да не предлагаме повече, отколкото сме способни да се справим, без да причиняваме вреда. Това гарантира не само нашето

благополучие, но и доверието, надеждността и връзката, които са от съществено значение в тази работа. Търсенето на супервизия и консултацията с опитни колеги е отличен инструмент за работа по въпроса.

Честността към себе си е задължителна. Професионалното самоосъзнаване не се случва за една нощ, то е постоянен и непрекъснат процес. Винаги можем да попитаме за нашите лични и професионални мотиви. Искам ли да изпълнявам тази програма/упражнение, защото съм добър в това, беше силно, когато участвах в него, за да изиграя привлекателната си страна и т.н., или е необходимо да помагам на хората, с които работя (те са готови емоционално и физически, поискали са го, трябва да научат нещо, което искат и т.н.)?