PAGALBA SIELVARTAUJANTIEMS DRAUGAMS

Niekada nežinome kaip kitiems padėti sielvarte tol, kol jis neužgriūva mūsų pačių. Bijodami padaryti daugiau žalos, nei naudos, stengiamės laikytis per atstumą nuo sielvarto ištiktų draugų. Siunčiame jiems gėles ir užuojautos atvirutes, kad jie žinotų, jog mums rūpi, ir visada esame pasirengę jiems padėti, jei tik mūsų pagalba pasirodytų jiems reikalinga. Tačiau paprastai tokios pagalvos niekas taip ir neprašo. Iš tikrųjų krizės ištiktiems žmonėms labai reikia būti apsuptiems draugų – ir gražiausi žodžiai, kuriuos galime jiems ištarti, dažniausiai būna patys paprasčiausi.

NEBIJOKITE ĮSIKIŠTI

Sielvarto ištiktiems žmonėms dažniausiai tikrai nepageidaujama vienatvė. Jei kas nors yra kamuojamas nepagydomos ligos, nedvejodami eikite to žmogaus lankyti. Neretai dažnas lankymas atrodo nenatūralus ir baisus. Kaip jūs galite kalbėtis su kuo nors taip baisiai sergančiu? Su tokiu žmogumi dažniausiai neįsivaizduojami pokalbiai apie kasdieninius rūpesčius. Tačiau atidėdami savo apsilankymą kitai dienai ar savaitei, atėję galite jo nerasti. Lankytojai tokiems žmonėms yra gyvybiškumo šaltinis. Nederėtų užtrukti pas ligonį ilgai ir nebūtina kalbėtis. Žinojimas, kad jis rūpi kitiems, kad atėję jo aplankyti, nebeleidžia jaustis vienišam ir užmirštam.

MOKĖTI GUOSTI - TAI GYVENIMO MENAS

Dar didesnis menas - sugebėti parengti žmogų, kai reikia jam pranešti skaudžią žinią, kai reikia įkvėpti stiprybės, kad nepalūžtų, išgirdęs didelę mylimo asmens nelaimę. Atsargiai reikia artimiesiems, draugams, net ir visai svetimiems pranešti tai, kas jiems labai skaudu, kas baisaus jų brangiems žmonėms staiga yra įvykę.

Jeigu nerandi tinkamo užuojautos žodžio, - geriau paspausk nukentėjusiems ranką, priglausk juos prie širdies tyliai, be žodžių. Graudus žvilgsnis, nuoširdus pabučiavimas bus geriausiai išreikšta užuojauta.

PRISIIMKITE SAU INICIATYVĄ

Jūsų draugas gali per daug sielvartauti, kad žinotų ko jam reikia. Tragedijos ištikti žmonės nebesigaudo realioje aplinkoje, ir tik jų draugai gali apsiimti sutvarkyti visus tokiu atveju iškilusius reikalus. Artimiesiems tokios pagalbos yra sunku paprašyti, tačiau visiems aišku, jog ji reikalinga.

NESAKYKITE „ŽINAU, KAIP JAUTIESI“

Nesakykite „žinau, kaip jautiesi“ išgirdus tokią paguodą dažnai norisi šaukti: „tu net nenutuoki, kaip aš jaučiuosi.“ Net žmonės, kuriuos buvo ištikusi panaši nelaimė, negalėjo išgyventi visko taip pat kaip kiti. Tačiau kartais gali būti naudinga papasakoti, kaip jūs atsigavote po panašios nelaimės, kad tai buvo nelengva ir truko ilgai,

tačiau vis tiek grįžote prie normalaus gyvenimo. Pasakojimai, kaip keistai kartais žmonės elgiasi išgyvendami netektį, leidžia kitiems suprasti jog jie nesikrausto iš proto.

NEBANDYKITE PAGRAŽINTI SITUACIJOS

Pastangos pagražinti padėti yra neefektyvios, jos tik padidina sielvartaujančio žmogaus kaltės jausmą. Sakydami „jis baigia savo kančias šioje žemėje ir dabar ramiai ilsėsis“ arba „tokia buvo dievo valia“ irgi neguodžia. Taigi, jei norime padėti, tai geriau tik pritarkime toms paguodžiančioms mintims, kurias reiškia pats sielvartaujantysis.

PARAŠYKITE UŽUOJAUTOS LAIŠKĄ

Knygynėlyje nupirkta užuojautos atvirutė niekada nepakeis tikro užuojautos laiško, kad ir koks trumpas ir paprastas jis būtų. Prasmingiausi dažniausiai būna tie laiškai, kuriuose aprašomi gražūs prisiminimai. Prisimindami kitą žmogų konkrečiose jo gyvenimo situacijose, aprašydami, kaip jis atrodė ir ką jautė, parodome, jog jums tas žmogus ne tik rūpėjo, bet vir paliko aiškų pėdsaką jūsų gyvenime. Paprastai artimiesiems yra gera suprasti, jog tas žmogus buvo svarbus ne tik jų gyvenime, bet ir kitų, ir kad kiti žmonės taip pat turi apie jį gražių atsiminimų.

SUPRASKITE, JOG PO NELAIMĖS REIKIA LAIKO ATSIGAUTI

Neskubinkite artimųjų grįžti į senas gyvenimo vėžes. Pirmosiomis savaitėmis nieko nesinori daryti, prisiverčiama tik atlikti būtiniausius kasdieninius darbus. Neskubinkite jų daryti daugiau, negu jie tuo metu gali, jei patys pajus, kada ateis laikas „sugrįžti“.

BŪKITE KARTU SU JAIS, KAD JUOS IŠKLAUSYTUMĖTE

Jūsų buvimas šalia ir noras klausyti yra dvi didžiausios dovanos, kurias galite jiems padovanoti. Dažniausiai ištikus nelaimei mieliausi yra tie žmonės, kurie nesistengia mūsų atitraukti nuo sielvartavimo, bet atvirkščiai, leidžia viską prisiminti ir jiems tai papasakoti. Pasakydami skausmu, sielvartaujantys atranda jėgų atsigauti.

Bridimas iš sielvarto yra ilgas ir lėtas procesas. Jis gali trukti mėnesius ar net metus. Tuo metu reikalingiausios yra tokios jūsų paslaugos, kaip nuėjimas į parduotuvę, sumokėjimas už butą, knygos nunešimas į biblioteką. Tai yra visa tai, kas leidžia sielvartaujančiam pamiršti labiausiai varginančius kasdieninius darbus.

Nepamirškite, jog būtent draugai yra tie žmonės, kurie padeda „žengti du žingsnius į priekį, po to, kai žengėte vieną atgal“ – kurti ateitį susitaikius su skausminga praeitimi.