

Pocieszać oznacza słuchać bez oceniania

My wszyscy potrzebujemy czasem otuchy i wsparcia, ale czy sami wiemy jak **pocieszać**? Istnieją różne sposoby na podnoszenie innych na duchu, jednak nie wszystkie są efektywne. Dzisiaj otworzymy nasze oczy na to co tak naprawdę oznacza słowo "pocieszać".

"Pocieszać to słuchać bez osądzania, to po prostu bycie przy drugiej osobie, bez podejmowania żadnych działań."

-Bernardo Stamateas-

Bycie obok w ciężkich czasach

My wszyscy przechodzimy przez trudne chwile, kiedy czujemy się samotni. Ale rozejrzyj się wokoło! **Obok Ciebie jest wiele osób chętnych, by Cię pocieszać.**

Czy jednak jesteś dla nich dostępny? Nie tylko powinniśmy zawsze pragnąć, aby inni byli gotowi nam pomóc, ale również my powinniśmy być osiągalni, w razie gdyby coś wydarzyło się nagle, nieprzewidzianie.

Niezależnie od tego czy będą to Twoi [przyjaciele](#), czy rodzina, musimy być zawsze przy nich, kiedy nas potrzebują. Lecz nie oznacza to tylko bycie ciałem. Pocieszać oznacza coś o wiele więcej:

- **Słuchanie drugiej osoby**, nawet jeśli Ty również masz swoje problemy. Twoja kolej nadejdzie również, ktoś Cię wysłucha i będzie wspierać.
- Popieranie tego, co wyraża druga osoba, bez słowa krytyki, bez oceniania oraz bez próby manipulacji.
- **Posiadanie otwartego umysłu na problemy**, którymi dzieli się dana osoba.

- Jeżeli jest ona w depresji lub w stanie głębokiego smutku, bądź przy niej, za każdym razem kiedy chce porozmawiać.
- Zainteresuj się ich sytuacją oraz tym czy ich problemy zostały rozwiązane.

My wszyscy lubimy być [wysłuchani](#), ale naprawdę wysłuchani. **Zatem jeśli rzeczywiście się o kogoś martwisz, wysłuchaj tą osobę z uwagą oraz okaz głębokie zainteresowanie.**

Przyjaźń to ciągle bycie dla drugiej osoby, z otwartymi ramionami, na dobre i na złe.

Jednak czasem nie czujemy się dobrze, kiedy pragniemy pocieszać przyjaciela, ponieważ posiadamy to poczucie, że tak mało możemy zrobić. Czujemy się bezsilni i trochę bezużyteczni. Pytasz siebie, jak naprawdę mogę pomóc?

Bycie przy kimś również pomaga

To coś, co musimy zacząć uwewnętrzniać, aby nauczyć się rozumieć różne reakcje ludzi. Wiele osób czuje się lepiej po prostu mówiąc, podczas gdy inni wolą robić to w bardziej dyskretny sposób. **Czasami [cisza](#) jest najgłośniejszym z krzyków, wołaniem o pomoc.**

Naucz się towarzyszyć ludziom

Niezależnie od tego czy dana osoba chce rozmawiać, czy pozostać w ciszy, bądź przy niej. **Musisz jej po prostu towarzyszyć, aby wiedziała, że zawsze posiada ramię, na którym może się oprzeć.**

To ramię podniesie ją za każdym razem kiedy upadnie. Nie oznacza to jednak, że uchroni ją przed [ból](#)em, ale da jej w zamian siłę, aby stawić mu czoła. To właśnie oznacza pocieszać.

Oczywiście nie możemy zgadywać co czuje druga osoba i chociaż możemy uważać, że to co się z nią dzieje lub z czego nam się zwierza jest absurdalne, zawsze powinniśmy być empatyczni i próbować zrozumieć.

Przestań powtarzać ludziom, że to cierpienie przeminie, bo wszystko przemija, że to tylko zły okres... **Przestań krytykować, mówić jacy są niepoważni i niemądrzy, bo przecież Ty patrzysz w jasny sposób na wszystko z boku.**

Nie osądzaj, ponieważ jutro możesz przechodzić przez coś podobnego, coś, co może wydawać się dziecinne, mimo to sprawia, że cierpisz i nie możesz temu zaprzeczyć.

"Nigdy nie możemy oceniać życia innych, ponieważ każdy zna swój własny ból. Jedną rzeczą jest zakładanie, że znajdujemy się na dobrej ścieżce, a drugą, że to jedyna droga."

-Paulo Coelho-

Pocieszać nie oznacza osądzać

Naucz się być dla innych, jak pocieszać bez oceniania tego co myślą, przez co przechodzą lub w jaki sposób cierpią. Po prostu towarzysz im w ich bólu, aby wiedzieli, że jeżeli osłabną, Ty będziesz obok, aby podać im pomocną dłoń.

Spraw, by zrozumieli, że to tylko jedno z doświadczeń, lepsze lub gorsze, i że prędzej czy później ta sytuacja stanie się przeszłością i zostanie przezwyciężona.



GAZETA.PL KOBIETA

Jak pocieszać, by naprawdę pomóc

Gosia Tchorzewska

Czasami ktoś bliski cierpi z jakiegoś powodu. Nie nam oceniać, czy błahaego czy realnego. Cierpi, a my mówimy: "wszystko będzie dobrze, zobaczysz". Czy takie słowa mają moc?

FoCH.pl



rys. Magda Danaj

Przyjaciółka (czy ktokolwiek inny) chce się wygadać, wypłakać lub wyrzucić z siebie złość czy żal. Gdy cały ten ogrom słów i emocji wyleje się z niej, należy zrobić coś ponad dotychczasowe kiwanie ze zrozumieniem głową. Tylko co?

Może być tak, że problem nas zupełnie nie obchodzi - nie rozumiemy go, nie potrafimy się wczuć. Albo - zwyczajnie - wydaje nam się, że problemu nie ma. Bywa i tak, że problem widzimy, ale przerasta nas swoim rozmiarem, czujemy, że nie mamy wystarczająco dużo życiowej mądrości, doświadczenia czy elokwencji, by sobie z tym poradzić. W obliczu naprawdę strasznych życiowych zakrętów powiedzenie "**wszystko będzie dobrze**" to chyba za mało, prawda?

Ale lepiej powiedzieć to, niż nie mówić nic. A często zdarza się, że unikamy problemów, które nie dotyczą nas bezpośrednio. Gdy cierpi nasz partner, mamy na co dzień do czynienia z jego bólem - zbieramy się w sobie i staramy się z tym mierzyć. Choć historia zna i przypadki ucieczki w pracę czy cokolwiek innego (dzieci, naukę, opiekę nad babcią czy misję "kupno pralki"), co jest dobrym alibi w ucieczce przed trudną rozmową.

Gdy cierpi ktoś, z kim nie mieszkamy, więc - przytłoczeni własnymi sprawami - możemy jakoś uniknąć trudu pocieszania, czasem korzystamy z tego wątpliwego przywileju. Potem się wstydzimy i przepraszamy - i nawet znajdujemy zrozumienie, ale prawda jest taka, że w kluczowym momencie daliśmy ciała. Ze strachu, z braku czasu - przecież nie z obojętności. Choć dla osoby, która cierpi tak właśnie może to wyglądać. Bo **gdy komuś jest źle - musi czuć, że nie jest sam**. Że są ludzie, którym to cierpienie nie jest obojętne i którzy są gotowi stanąć na rzesach i wywinąć piruety, by tylko choć trochę poprawić sytuację. Którzy po prostu dzwonią lub pukają do drzwi, tylko po to by BYĆ.

Czego na pewno nie należy robić? Nie należy umniejszać problemu. Jeśli ktoś zalewa się łzami, bo został porzucony po trzech tygodniach randek, nie mówimy "oj daj spokój, przecież to nie była miłość!". Gdy ktoś został porzucony po 30 latach małżeństwa, nie mówimy "a nie mówiłam! To był fatalny człowiek". I - co warto sobie uświadomić, nim wypowiemy takie

"mądre" słowa - sami popełniamy takie same wykroczenia przeciwko rozsądkowi, jak nie na płaszczyźnie uczuciowej, to zawodowej, wychowawczo-dziecięcej czy jakiegokolwiek innej. Nie należy też mówić: "nie przesadzaj, to nie jest jakaś tragedia". Nawet jeśli obiektywnie, czytaj: w skali całego świata (głodu w Afryce, konfliktów na Bliskim Wschodzie, pożarów, gwałtów i całego okropieństwa) ten "problem", o którym jest mowa jest błahey, to dla osoby, która go przeżywa może być w tym momencie totalnie rozbijający, największy, koszmarny i (pozornie) nie od udźwignięcia. Niech więc wie, że może się wypłakać, wyzalić, wykrzyczeć czy wygadać. A naszym obowiązkiem bliskiej osoby - siostry, córki, przyjaciółki - jest wysłuchać, nie oceniać. Dawanie złotych rad zaczynających się od "ja na twoim miejscu" niekoniecznie jest dobrą strategią. Tu oczywiście dużo zależy od osoby cierpiącej, ale zakładam, że skoro postanowiła się podzielić swoim dramatem akurat z takim, a nie innym odbiorcą - to znaczy, że obie strony się dobrze znają i sobie ufają. (Nie tyczy się to osób z zaburzeniami, które pragną opowiedzieć wam swoją historię życia w komunikacji miejskiej - tak żeby była jasność). Osoba, która się nam zwierza jest JAKAŚ, wiemy mniej więcej jaka, więc prawdopodobnie czujemy, jak należy rozmawiać. Może oczekuje dobrych rad. Jeśli nie jesteście jednak tego pewni, może warto spytać: "chcesz usłyszeć moją radę w tej sytuacji"? Prawdopodobnie powie, że tak, ale mowa ciała zdradzi, czy naprawdę tego chce. Nie warto nikogo na siłę wychowywać i klarować mu jak krowie na rowie. Prawdopodobnie chodzi o to, by się wygadać. **Bądźmy więc cierpliwym i wyrozumiałym uchem.**



Gdy widzisz, że ktoś cierpi - spytaj, co się stało

Co robić zdecydowanie należy? Nie odpuszczać. Komunikaty "nie chcę o tym gadać", "chcę być sama" - należy przyjąć na klatę, ale nie stosować się do nich w stu procentach. Nie znaczy to, że należy osobę pogrążoną w smutku na siłę wyciągać na światło dzienne i aplikować jej milion rozrywek na minutę. Nie oznacza to także, że trzeba zmuszać ją do niekończących się rozmów na temat będący powodem frustracji. Ale nie wolno zniknąć na długie tygodnie, wychodząc z założenia, że "sama się odezwie, jak będzie gotowa". Bo żeby była gotowa, musi czuć, że ma wsparcie. To może być sto wykonanych telefonów, których nie odbierze, tysiąc sms-ów, na które nie odpisze. Ale WIE, że jesteśmy gdzieś w okolicy. I doceni to, że nie odsunęliśmy się w opcję "na przeczekanie".

Wybaczcie, że nie udzieliłam odpowiedzi na postawione w tytule pytanie - a przynajmniej nie takiej odpowiedzi, która rozjaśni wszelkie mroki niewiedzy i nieumiejętności. Nie wiem, jak

postąpić, gdy ktoś bliski mi cierpi. Działam intuicyjnie i staram się **BYĆ**. To jest (chyba?) kluczowe.