

Życząc komuś siły, warto najpierw uznać, że przeżywa coś bolesnego, zamiast przekonywać go, że wszystko będzie dobrze. Proste słowa, takie jak „bardzo mi przykro" i „jestem przy Tobie", mogą zostawić miejsce na smutek bez narzucania sposobu, w jaki ta osoba ma sobie radzić.

Najpierw zauważ to, co trudne

Kiedy ktoś cierpi, łatwo sięgnąć po słowa, które mają szybko przynieść ulgę. Jednak zapewnienie „na pewno sobie poradzisz" może zabrzmieć jak oczekiwanie, że druga osoba powinna być dzielna. Nawet jeśli intencja jest dobra, nie zawsze wiadomo, ile siły ma ona właśnie teraz.

Bezpieczniej jest nazwać sytuację bez jej oceniania. Możesz napisać: „Wiem, że to dla Ciebie trudny czas. Życzę Ci siły na kolejne dni i jestem obok". Nie musisz dodawać wyjaśnienia ani szukać pozytywnej strony zdarzenia. Czasem wystarczy przyznać, że nie znajdujesz właściwych słów.

Jak ułożyć krótką wiadomość

Nie ma jednego zdania, które pasuje do każdej straty lub choroby. Znaczenie ma Wasza relacja i to, co wiesz o sytuacji. Jeśli chcesz napisać kilka słów na kartce dołączonej do kwiatów, możesz oprzeć się na prostym porządku.

1. Okaż współczucie: „Bardzo mi przykro z powodu Twojej straty".
2. Wyraź życzenie bez stawiania wymagań: „Życzę Ci siły na każdy kolejny dzień".
3. Dodaj konkretną propozycję, jeśli możesz jej dotrzymać: „Mogę zrobić dla Ciebie zakupy w sobotę".

Jeśli nie znasz szczegółów, nie musisz o nie pytać w tej samej wiadomości. „Myślę o Tobie i życzę Ci dużo siły. Jestem tutaj, jeśli zechcesz porozmawiać" to wystarczający początek. Pozostawia drugiej osobie wybór, czy i kiedy

odpowie. Nie musisz też wypełniać całej kartki. Kilka szczerych zdań napisanych własnymi słowami może być bardziej naturalne niż długa, starannie ułożona formuła.

Słowa, z którymi warto uważać

Zdania „inni mają gorzej”, „czas leczy rany” czy „musisz być silna” mogą odbierać prawo do przeżywania bólu. Porównywanie cierpienia nie pomaga go nazwać, a nakaz siły może sprawić, że ktoś poczuje się winny z powodu łez albo zmęczenia.

Uważaj też na obietnice dotyczące przyszłości. Zamiast mówić „wszystko się ułoży”, lepiej napisać: „Nie wiem, jak to się potoczy, ale chcę Cię wspierać”. Taka wiadomość nie udaje pewności. Pokazuje za to gotowość do obecności.

Warto wrócić do rozmowy także później, jeśli jest to możliwe. Krótkie „myślę o Tobie” po kilku dniach nie wymaga od adresata wyjaśnień. Może przypomnieć mu, że nie musi przechodzić przez trudny czas sam.

Pytania o słowa wsparcia

Czy samo życzenie siły wystarczy?

Tak, zwłaszcza gdy nie znasz dobrze sytuacji. Dobrze jednak dodać słowo współczucia, by życzenie nie zabrzmiało jak polecenie.

Co napisać osobie, która nie chce rozmawiać?

Uszanuj ciszę. Możesz napisać: „Nie musisz odpisywać. Myślę o Tobie”.

Czy wypada dołączyć kwiaty?

Tak, jeśli wiesz, że będą mile widziane. Krótka, osobista kartka może powiedzieć więcej niż sam bukiet.

Jak zaproponować pomoc?

Wymień rzecz, którą naprawdę możesz zrobić, i zapytaj, czy będzie potrzebna. Daj drugiej osobie swobodę odmowy.

W tym samym temacie: kwiaty z zagranicy dla bliskiej osoby