

22 LUTEGO

DZIEŃ POCIESZANIA

Jeżeli naprawdę chcesz pomóc komuś, komu jest ciężko, kto dzieli się z Tobą swoimi troskami, kto widzisz, że przeżywa trudne chwile, daj mu od siebie **dwa wartościowe „prezenty”**:

Po pierwsze:

Słuchaj i nic nie mów. Nie przerywaj, nie zaprzeczaj, nie pocieszaj. Słuchaj.

Po drugie:

Gdy wysłuchasz, spróbuj tylko (i aż) nazwać, co aktualnie przeżywa druga osoba.

Nazywanie przeżyć

Co to znaczy „nazwij to, co przeżywa”? Powiedz coś takiego:

„Słyszę, że ci ciężko”

„Widać, że się tym przejmujesz...”

„Słyszę, że bardzo Ci na tym zależy”

„Jesteś na to zły”

„Obawiasz się tego”

„Słyszę, że to dla Ciebie ważne...”

„Chciałbyś, żeby się dobrze ułożyło”

„Jesteś już tym zmęczony”

„Czujesz się bezsilny w tej sytuacji”

„Chyba dużo w Tobie żalu? ...”

Widzisz już, jak pocieszać? Będąc z osobą, której jest ciężko, **wybierz adekwatną, szczerą reakcję i nazwij (może być w formie pytania), co ona przeżywa.**

Życzenia na pocieszenie

Mogę wyrecytować litanię pocieszeń, którymi bezskutecznie faszeruje się ofiary złamanych serc. To na nic. Nie ma bowiem słowa, które pocieszyłoby faceta rozpaczonego po stracie ukochanej.

"Nie ma góry bez dołu, lewej strony bez prawej – i nie można przeżyć dobrych chwil, nie spodziewając się złych." - Harlan Coben

"To, co zwiemy początkiem, to często jest kresem, A dojście do kresu oznacza początek. Kres jest tam, skąd wyruszamy." - T.S. Eliot

"Niektóre zadry goją się dopiero po latach, czas niesie przebaczenie, nawet jeśli zostawia blizny." - Bernardine Evaristo

"Jest dostatecznie smutno, jeżeli samemu jest się nieszczęśliwym, ale jest jeszcze smutniej, kiedy wszyscy inni twierdzą, że też są nieszczęśliwi." - Kubuś Puchatek

Róży bez kolców, człowieka bez zła, miłości bez bólu - nie znajdziesz.

Idź, biegnij, leć i machaj skrzydłami tak mocno by zagłuszyć głosy ludzi bez serca.

Pragnę by promienie słońca wpadały przez okna Waszych serc i byście potrafili się nimi cieszyć.

Człowiek żyje tak długo, jak długo go wspominamy.

Niech nad Twoją głową w końcu Niebo się rozchmurzy I trwaj wreszcie w pełnym słońcu
Po życiowej burzy.

Czekam z nadzieją, Że Twoje oczy Znów się zaśmieją W sposób uroczy.

Po burzy zawsze wychodzi słońce, Tęcza się piękna maluje na niebie, Przesyłam Ci więc uściski gorące, Tęskniąc ogromnie do dawnej Ciebie.

Wiem, że niewiele mogę teraz dla Ciebie zrobić. Wiedz, że jestem przy Tobie, jakbyś czegokolwiek potrzebowała daj znać!

Ciężkie chwile nadeszły w Twoim życiu. Jesteś silną, wspaniałą osobą, poradysz sobie z tym wszystkim! Pamiętaj, że zawsze możesz na mnie liczyć!

Żadne słowa pocieszenia tutaj nie pomogą. Jednak może sama świadomość, że jestem tu dla Ciebie jakkolwiek Ci pomoże. Pamiętaj, że Bóg sprowadza na człowieka taki ciężar problemów, które zdoła unieść. Jesteś silną i wspaniałą osobą, pamiętaj o tym!



