

# Nablízku truchlící osobě

Jak pomoci někomu z vašeho okolí, komu zemřel blízký ve válce?

Často se toho bojíme a nevíme, co máme říkat.

Ačkoliv to nemusí být jednoduché, je nejhodnější zůstat přirozený a pravdivý. Bude pak pro nás snazší přiblížit se k druhému. Může se stát, že nebudou potřeba slova, ale spíš hřejivý stisk ruky, objetí nebo pohled.

Je také velmi důležité dát najevo, že druhého přijímáme takového, jaký je. Neboť každý prožívá zármutek svým vlastním a jedinečným způsobem.

Je-li k tomu vhodná příležitost, můžeme se truchlícího také zeptat, co bychom pro něho mohli udělat nebo jestli mu můžeme za nějaký čas zatelefonovat. Je lépe, když se sami ozveme, protože on sám často nemá sílu k navázání kontaktu, i kdyby něco nutně potřeboval. Je proto vhodné občas se druhému krátce ozvat, buď zatelefonovat nebo jít společně na procházku. Setkání nemusí být dlouhé, protože společnost truchlícího často vyčerpává.

Mějme na paměti, že pozůstalý člověk má právo na otevřený žal. Tolerujme jeho nálady, pláč, podrážděnost či neschopnost běžně fungovat.

Vyjádřit někomu lítost nad ztrátou blízké osoby však není lehké. Někdy nás naše bezradnost paralyzuje natolik, že propásneme ten správný moment. Pro takové případy jsme si dovolili přiložit několik vět, které vám mohou se sdělením pomoci.

Mohou se hodit tato slova:

- Je mi to líto.
- Bude mi chybět.
- Sdílím tvou bolest, i když si ji nedovedu představit.
- Budeš-li potřebovat, jsem tu pro Tebe.
- Nevím, co říct, jsem s tebou.

Pokud jste si s pozůstalými blízcí a pokud je to možné, nabídněte konkrétní pomoc, například že rádi dojdete na nákup, uvaříte večeři apod. Můžete také nabídnout otevřenou náruč a možnost kdykoliv si promluvit či zavolat. Můžete také nabídnout pomoc s uspořádáním společného rozloučení na dálku.