

KAKO POMOĆI PRIJATELJU?

Kada vam se prijatelj obrati s nekim gorućim problemom ili s potrebom da izrazi svoje osjećaje frustracije, očaja ili zbunjenosti - možete se osjećati poprilično bespomoćno.

Evo nekoliko prijedloga kako pomoći prijatelju da se osjeća manje tužno, osamljeno ili zbunjeno:

- Prije svega - pažljivo ga slušajte. Više će mu pomoći ono što sam kaže, nego to što mu vi govorite.
- Nastojte ga bezuvjetno prihvatiti kao osobu koja treba podršku - čak i onda ako vam se njegovi postupci ne sviđaju. Ne kritizirajte ga i ne predbacujte mu.
- Izbjegavajte prosuđivanje ili iskazivanje reakcija iznenađenja, šoka ili zadovoljstva - osim u situaciji kada zaista dijelite prijateljeva osjećanja.
- Emocionalno oslobađanje je jako bitno. Potaknite prijatelja da "izbaci van" to što osjeća. Dopustite mu da plače, da se ljuti - ne prekidajte ga u iskazivanju emocija. Podržite ga i strpljivo ga pratite u tome dok iskazivanje emocija spontano ne prođe.
- Ne donosite odluke za njega. Ono što biste vi učinili u istoj situaciji, ne mora biti najbolje i za vašeg prijatelja.



- Ako osjetite da prijatelju ne možete pružiti pomoć koja mu je potrebna, ohrabrite ga da potraži pomoć od drugih, na primjer od stručnjaka u Sveučilišnom savjetovanišnom centru. Tu može dobiti besplatne, povjerljive usluge savjetovanja za čitav niz osobnih i emocionalnih problema s kojima se suočava.