

## **Sviluppare relazioni con altre persone (2)**

### **Dare sostegno ad altri**

Può aiutare familiari ed amici a superare l'esperienza traumatica trascorrendo tempo con loro ed ascoltandoli con attenzione. La maggior parte delle persone si ristabiliscono meglio quando si sentono legate ad altri che si preoccupano di loro e quando si sentono capite. Alcune persone possono preferire non parlare o parlare poco di quanto hanno vissuto, mentre per altre può essere importante comunicare ad altri in più occasioni le loro esperienze. Parlare di cose che sono avvenute a causa della disgrazia può aiutare a percepirla in modo meno sconvolgente. Temporaneamente per chi è stato coinvolto può essere semplicemente meglio trascorrere del tempo con persone vicine, da cui ci si sente accettati, senza dover necessariamente parlare. Seguono alcuni consigli su come si possono aiutare altre persone a superare esperienze traumatiche.

#### **Ragioni per cui alcune persone possono rifiutare il sostegno altrui**

- Non sanno esattamente cosa possa far loro bene.
- Vogliono evitare di riflettere sull'avvenimento o di essere portati a ricordarsene.
- Dubitano che ciò sia d'aiuto o che altri li possano capire.
- Hanno paura di perdere il controllo.
- Non sanno dove potrebbero ricevere aiuto.
- Non vorrebbero esser di peso ad altri.
- Si vergognano o si sentono deboli.
- Temono che gli altri siano delusi o reagiscano in modo critico.
- Hanno già cercato di ricevere aiuto ma hanno avuto l'impressione che ciò non sia possibile.

#### **Cosa si può fare per dare sostegno ad altri**

- Mostri interesse, attenzione e cura.
- Parli delle reazioni che ci si può aspettare dopo un trauma e dei modi adatti per superarlo.
- Accetti che superare una tale esperienza possa durare un certo lasso di tempo.
- Aiuti la persona coinvolta a trovare modi positivi per affrontare le conseguenze della disgrazia.
- Si liberi da aspettative o giudizi.
- Rispetti reazioni e modalità di comportamento individuali per superare il trauma.
- Scelga tempo e luogo per potere parlare indisturbati.
- Abbia fiducia nella capacità della persona colpita di risollevarsi.
- Le offra di parlare o trascorrere tempo con Lei ogniqualvolta ciò sia necessario.

#### **Cosa è bene evitare**

- Dire alla persona coinvolta che tutto è a posto e che deve semplicemente smetterla.
- Comunicare le proprie esperienze senza ascoltare il prossimo.
- Trattenerne la persona traumatizzata dal parlare di quanto la opprime.
- Comportarsi come se qualcuno che ha più difficoltà di Lei a superare una disgrazia fosse debole o esagerasse.
- Dare consigli senza sentire le obiezioni altrui o senza chiedere cosa può far bene alla persona coinvolta.
- Dirle che può rallegrarsi che non sia capitato di peggio.

#### **Se il Suo aiuto non basta**

- Dica alla persona coinvolta che gli esperti ritengono che comportamenti volti ad evitare il ricordo della disgrazia ed a ritrarsi in se stessi rafforzino presumibilmente la sofferenza, mentre l'appoggio di altre persone favorisce il miglioramento.
- La incoraggi a cercare contatto con un gruppo di auto-aiuto composto da altre persone che hanno fatto esperienze simili.
- La incoraggi a parlare con un consulente medico o psicologico ed le offra di accompagnarla.
- Motivi altre persone nel Suo ambiente sociale ad aiutare insieme a Lei la persona colpita.