

- [Home](#)
- [Abitudini Positive](#)

## Privato: PDF- 4 cose da non dire a chi sta soffrendo e come aiutare davvero



***La parola è una chiave, ma il silenzio è un grimaldello.  
Gesualdo Bufalino***

*Quali sono le cose da non dire assolutamente a chi ci soffre?.. Le Soluzioni facili hai loro problemi difficili.*

**A volte nell'intento di confortare le persone a cui teniamo ce ne usciamo con parole e frasi che, dette nel momento sbagliato sono le peggiori perché contrarie a quello che vorremmo in realtà. Fare stare meglio chi amiamo.**

*Quali sono invece le parole di supporto per chi sta soffrendo?.. Ecco 4 cose da non dire assolutamente a chi sta male e 4 cose che invece possono aiutare i nostri cari a stare meglio.*



### **Il motivo per cui..**

Ero al telefono con un'amica che mi confidava le sue difficoltà di famiglia. La necessità di liberarsi e la fiducia che riponeva in me erano forti e volevo aiutarla a superare questo momento, ma con l'ansia di trovare una soluzione ho fatto la scelta peggiore... ho ascoltato il mio ego, la mia voglia di essere utile subito piuttosto che lei... non l'ho ascoltata veramente..

Di fronte a mille cose che potevo dire ho sbagliato tutto nel tentativo di risollevarle il morale. Tramite poche semplici ma sottovalutate frasi, sono caduto (mio malgrado) nella parte di chi non solo non aiuta gli altri a stare meglio, ma ho anche dato esempio di sminuire la sua sofferenza facendo il professore ... semplificando e mostrandomi superiore a qualsiasi "problemino".. Gravissimo Errore!

Ci siamo lasciati con lei che chiudendo la telefonata frettolosamente non si è sentita capita e con me che provando a ribadire "stai tranquilla" mi sono ritrovato a fare la figura del pesce con nessuno dall'altra parte.. con me che ho distrattamente infranto una delle mie regole principali:

**lascia le persone un po' meglio di come la hai trovate..**



*Cavolo...Predico bene e razzolo male... Come posso essere così insensibile?.. Come ho potuto non dirle cose migliori?.. Il mio ego ha preso il sopravvento con la semplice scusa che avevo troppe cose per la testa, ma le anime ferite a questo punto erano due..*

Lei delusa dal mio atteggiamento ed io affranto dalla insensibilità,dalla mia stupidaggine.

Appena tornato a casa sono corso sul mio fido evernote e le parole che avrei dovuto usare per confortarla erano lì ad aspettarmi, ad aspettare che facessi lo "sbaglio giusto" e che provassi il dolore necessario per poterle apprezzare davvero..

**Alzi la mano** chi non è mai caduto in questa gara dalla quale non esce nessun vincitore. Soprattutto nei confronti del gentil sesso, facendo sbagli di questo genere le ripercussioni saranno ovvie e puntuali.

Troppe sono le cose che diciamo senza pensare, quello che non sappiamo dire al nostro [compagno](#) o [compagna](#), quello che potremmo fare per aiutare chi ha [bisogno di noi](#), che sia un collega, [un figlio](#), o anche in [pubblico](#).

Questi sono alcuni link per scoprire come in un modo odierno ed anche simpatico, le parole che diciamo cambiano la percezione del tutto:

1. <http://www.deejay.it/news/le-parole-sono-importanti-10-frasi-da-non-dire-mai-e-poi-mai-a-una-donna/432999/>
2. [http://www.corriere.it/salute/neuroscienze/cards/cosa-non-dire-mai-chi-soffre-depressione-quali-frasi-invece-possono-aiutare/grave-patologia-molto-diffusa\\_principale.shtml](http://www.corriere.it/salute/neuroscienze/cards/cosa-non-dire-mai-chi-soffre-depressione-quali-frasi-invece-possono-aiutare/grave-patologia-molto-diffusa_principale.shtml)
3. <http://www.nostrofiglio.it/bambino/bambino-3-6-anni/psicologia-3-6-anni/educazione-9-frasi-da-non-dire-mai-al-vostro-bambino>
4. <http://lamenteemeravigliosa.it/sette-frasi-da-non-dire-mai-al-vostro-partner/>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=APWk|xgyvEk>

Ma quando una persona cara richiede il nostro aiuto per un qualsiasi problema, che sia un lutto, una difficoltà fisica o la perdita del lavoro, del partner e molto altro non abbiamo scuse... *Dobbiamo rispettare il suo dolore e sapere come rispondere perché per lei/lui in quel particolare momento vuole davvero una mano e lo sta chiedendo a noi. Non un'altro schiaffo, quello lo ha già avuto.*

*Riuscirai sempre a trovarti nelle tue parole, è là che vivrò. Dal film: Storia di una ladra di libri*

Ecco il motivo per cui ho pensato di condividere queste semplici ma efficaci risposte che aiutano noi e gli altri a stare meglio. Ecco quindi le cose da non dire a chi soffre e come sostituirle nel rispetto di chi puoi aiutare da subito.

*Ps: A fine post trovi il pdf, scaricalo, potrebbe esserti di grande aiuto in futuro 😊*



## 4 cose da non dire a chi sta soffrendo?...

### 1. Non dire: "So quello che stai passando, ma passerà.."

Quando qualcuno ha un lutto in famiglia, quando ha perso il lavoro o una relazione importante e attraversa un [periodo difficile](#) non è confortato dal sapere che passerà perché in quel preciso momento non passa affatto. Dicendo così, passi tu per una persona che tratta il dolore degli altri come qualcosa che si supera facilmente, non li rispetti nel momento in cui hanno più bisogno di te.

Ascolta solamente senza replicare soluzioni dall'alto della tua maestosa fierezza ed ascolta la loro difficoltà senza dare consigli affrettati, non è ancora il momento. [Ascoltali davvero](#). Comprendili e il tuo impegno sarà apprezzato/a molto di più.

**Potresti dire questo: Non riesco a immaginare quanto sia difficile per te, ma ti ascolto..**

Serve onestà nell'ammettere che non si è in grado di comprendere quanto sia difficile, questo però lascerà agli altri l'aria necessaria per liberarsi del peso, li farà sentire più forti sentendosi accolti e supportati. Non costa nulla se non frenare la tua mente che vede tutto da fuori, da una posizione diversa.

## 2. Non dire mai: "Poteva andare peggio, pensa a chi sta peggio..."

Questa è probabilmente una delle cose più sconsiderate che puoi dire, anche se è vero. Sì, qualcosa di peggio può sempre capitare rispetto alla situazione attuale, *ma a cosa servirebbe menzionarlo adesso?.. Credi che chi soffre sia aiutato dal sapere che c'è chi sta peggio di lui/lei?..* Per esempio, se il figlio del tuo amico è stato arrestato, non dire: "*Poteva andare peggio, se fosse stato gravemente ferito?..*" Porterai ancora più inutile agonia di quella che sopporta al momento.

Anche se stai cercando di alleviare la gravità della situazione mettiti nei loro panni adesso e prova a pensare come reagiresti, probabilmente usciresti sbattendo la porta e manderesti a quel paese tutti i presenti.

### Puoi dire questo: Quando tutto questo sarà finito, io sarò ancora qui con te...

Le persone che stanno male, spesso [si sentono sole](#). Ecco perché cerchiamo i nostri amici e la famiglia, perché sono semplicemente lì per aiutarci quando ne abbiamo bisogno. Quindi riconferma che sei lì per lui/lei, durante il disagio e che lo sarai anche dopo, quando tutto sarà passato.



## 3. In certi casi Non Dire: "Tutto accade per una ragione..."

Credo nella [verità](#) di questa frase, ma in certi momenti il suo valore è pari a zero. Inoltre rafforzi l'idea che esista un perché, una colpa per cui sia dovuto succedere qualcosa di tremendo e questo non migliora di certo la situazione. In realtà, non stai risolvendo nulla con questa frase, stai solo schivando il proiettile e diventando ignobile ai sentimenti ed agli occhi della persona ferita.

### Potresti dire questo "Vorrei avere qualcosa da dire per alleviarti il dolore, ma non lo so davvero.."

A volte, è meglio non dire nulla e ascoltare. Questo permette loro di aprire i sentimenti sentendosi più connessi con te, fisicamente e mentalmente.

## 4. Non dire: "Guarda, se hai bisogno di qualcosa, basta che mi chiami..."

So che non è semplice esserci ogni volta ma, sai già che non ti chiameranno.. Se li si lascia soli con il problema adesso, non solo si sentiranno peggio ma perderanno fiducia in te. E' meglio essere accanto quando serve e alleviare i problemi nella fase iniziale prima che si intensifichino. In base alla disponibilità che ti senti di dare, fai il tuo massimo per mostrare il tuo interesse con la prossima domanda:

## Puoi dire questo "Come ti posso aiutare?.."

Occorre essere proattivi per dare sostegno. Lavare magari i loro piatti, portare fuori il loro cane, comprare un po' di take-away" per cenare insieme, dare loro un abbraccio anche quando non è richiesto. Se rifiutano il tuo aiuto, chiedi che cosa puoi fare di utile. E' nelle piccole cose come queste che partono i [miracoli](#) quando il gioco si fa duro. E anche se non mostrano apprezzamento per il tuo impegno, questo fa la differenza su come si sentono loro.

Per una parola un uomo viene spesso giudicato saggio, e per una parola viene spesso giudicato stupido. Dunque dobbiamo stare molto attenti a quello che diciamo. Confucio

Tutti noi abbiamo qualcosa in comune in questo senso: Voler essere Pronti quando qualcuno sta male. Essere lì. Ascoltando. Questi sono i migliori modi per mostrare che sei lì quando ne hanno più bisogno. Spunti persi da [Tiffany Sun https://byrsif.co/say-this-not-that-when-someone-is-hurting-efda7bfd86c#.ymopsaroy](https://byrsif.co/say-this-not-that-when-someone-is-hurting-efda7bfd86c#.ymopsaroy)

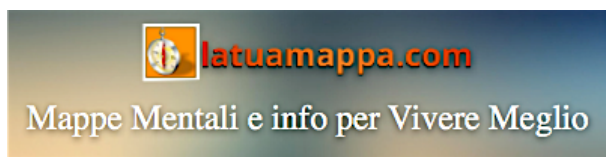
### Riassunto in breve?..

Esistono momenti per agire con forza e trovare soluzioni ed altri per ascoltare e riflettere insieme. Per far sì che passi il momento difficile quello che puoi fare è aiutare la persona a liberarsi delle proprie paure e solo dopo darle soluzioni, solo quando sarà in grado di accettarle. Come diceva Albert Einstein: Non puoi risolvere una situazione dallo stato che l'ha creata, [devi uscire](#) e rivalutare la cosa da un'altra visione. E con il dolore occorre il tempo necessario...



PPs: Ho scritto questo articolo principalmente per me lo ammetto,.. avevo bisogno di rinfrescare i concetti e di ferire anche la mia anima per comprendere a fondo cosa non dire a chi sta soffrendo .. *Cosa puoi fare adesso?..* Condividere con i tuoi contatti insensibili, salvare nel tuo device il pdf in omaggio e mettere in pratica... Per non dire che non lo sapevi 😊

**Stammi al Meglio ciao Marco**



Scarica la Grande Mappa Mentale " I 20 Segreti della Felicità" iscrivendoti nel BOX in alto a destra...è Gratis per Te e la riceverai nella mail !