

Przyjaciela po utracie pracy najlepiej pocieszyć spokojną obecnością, uważnym słuchaniem i pomocą dopasowaną do tego, czego teraz potrzebuje. Nie trzeba od razu szukać rozwiązań ani poprawiać mu nastroju, bo czasem najważniejsze jest to, by nie został sam z trudną wiadomością.

Najpierw zrób miejsce na rozmowę

Utrata pracy może oznaczać nie tylko kłopot finansowy, lecz także zmianę codziennego rytmu i niepewność co do przyszłości. Jedna osoba będzie chciała od razu wszystko opowiedzieć, inna przez kilka dni nie znajdzie na to słów. Obie reakcje warto uszanować.

Zamiast wypytywać o szczegóły, możesz powiedzieć: „Przykro mi, że cię to spotkało. Chcesz o tym pogadać?". Jeśli przyjaciel zacznie mówić, pozwól mu skończyć. Cisza przy herbacie nie musi oznaczać, że spotkanie się nie udało.

Unikaj zapewnień w rodzaju „na pewno szybko znajdziesz coś lepszego". Nawet wypowiedziane z troską mogą brzmieć tak, jakby jego obecny niepokój nie miał znaczenia. Lepiej przyznać: „Nie wiem, co będzie dalej, ale jestem obok". Nie musisz też porównywać jego sytuacji z doświadczeniami innych osób.

Zaproponuj pomoc, którą łatwo przyjąć

Ogólne „daj znać, jeśli czegoś potrzebujesz" jest życzliwe, ale w trudnym momencie trudno na nie odpowiedzieć. Konkretna propozycja daje większą swobodę: „Mogę przejrzeć twoje CV w sobotę" albo „Mam jutro czas na spacer, chcesz wyjść?". Dobrze dodać, że odmowa też jest w porządku.

Pomoc nie musi dotyczyć szukania nowej pracy. Możesz ugotować wspólny obiad, odebrać przyjaciela z dworca albo posiedzieć z nim wieczorem, jeśli tego chce. Zanim jednak zaczniesz wysyłać ogłoszenia czy pytać znajomych o możliwości zatrudnienia, zapytaj o zgodę. Ktoś może potrzebować kilku dni, by oswoić zmianę.

Warto też pamiętać o dyskrecji. Wiadomość o zwolnieniu należy do osoby, której dotyczy. Nie opowiadaj o niej innym bez pozwolenia, nawet jeśli sądzisz, że mogliby pomóc.

Wybierz drobny gest bez wielkich słów

Jeśli nie możecie się spotkać, wyślij krótką wiadomość lub zostaw pod drzwiami coś, co sprawi przyjacielowi przyjemność. Może to być ulubiony wypiek, książka z biblioteki albo niewielki bukiet. Nie chodzi o wartość prezentu, lecz o znak, że o nim pamiętasz.

Do kwiatów dołącz odręczną notkę: „Myślę o tobie. Jestem pod telefonem”. Taki tekst nie wymaga odpowiedzi i nie obiecuje, że wszystko szybko się ułoży. Wybierz proste kwiaty, które przyjaciel lubi, a jeśli ich nie znasz, postaw na nieduży bukiet łatwy do wstawienia do wazonu.

Odezwij się ponownie po kilku dniach. Gdy pierwsze rozmowy ucichną, zwykłe „Jak ci dziś mija dzień?” może być cenniejsze niż kolejna rada.

O co jeszcze możesz się zastanawiać?

Czy pytać o powód zwolnienia?

Nie musisz tego robić. Pozwól przyjacielowi samemu zdecydować, ile chce powiedzieć, i nie naciskaj, jeśli zmieni temat.

Co zrobić, gdy nie chce rozmawiać?

Uszanuj jego decyzję i zaproponuj coś niewymagającego, na przykład krótki spacer. Możesz też napisać, że odezwiesz się za kilka dni.

Czy wypada dać kwiaty po utracie pracy?

Tak, jeśli taki gest pasuje do waszej relacji. Dołącz prostą wiadomość i nie oczekuj, że bukiet rozwiąże problem lub od razu poprawi nastrój.

Ciąg dalszy: https://ytpanelmonitor.com/pl/how-to-time-a-gift-delivery-in-another-time-zone/