

# Cách trò chuyện với người có người thân tự tử

Trò chuyện với người vừa có người thân tự tử không hề dễ dàng, không chỉ là cảm giác không thoải mái thường thấy trong không khí đau buồn. Dù chúng ta có ý tốt đến đâu, lòng nhiệt tình xoa dịu người khác hay xoa tan im lặng kéo dài cũng có thể vô tình khiến chúng ta nói những điều gây tổn thương. Tương tự, vì sợ nói điều không phải khiến họ thêm đau lòng, chúng ta có thể sẽ cố gắng lựa lời một cách vô ích hoặc tránh né tất cả những ai đang đau buồn.

Dưới đây là 10 mẹo hữu ích giúp bạn trò chuyện với người có người thân tự tử một cách tử tế, thấu đáo và trách nhiệm.

## “Tôi không biết phải nói gì, nhưng tôi luôn sẵn sàng ở bên bạn.”

Nỗi đau có người thân tự tử rất phức tạp, tàn khốc và choáng váng. Không có câu trả lời và cách khắc phục dễ dàng. Hãy là người lắng nghe kiên nhẫn, không phán xét. Hãy là nơi an toàn để người có người thân tự tử bộc lộ nỗi tức giận, thất vọng, sợ hãi, khuây khỏa, đau buồn hay bất kỳ cảm xúc nào khác. Hoặc chỉ cần ở bên cạnh họ – sự hiện diện khiến họ an lòng của một người quan tâm thực sự có thể giúp họ được an ủi nhiều.

## Tránh nói: “Tôi hiểu bạn đang trải qua những gì”.

Vì có người thân tự tử không như những nỗi mất mát khác, nên bạn sẽ không thể thực sự hiểu được cảm xúc của họ. Điều đó là bình thường và việc thừa nhận điều đó sẽ thể hiện bạn hiểu được tính chất phức tạp trong nỗi đau của họ và giúp cuộc trò chuyện tiếp tục cởi mở.

## Đừng hỏi quá cụ thể về cái chết của người đó.

Nếu họ không nhắc đến cách thức tự tử, hãy tự hiểu rằng họ không muốn nói về chuyện đó. Nếu họ có nhắc đến việc người thân của họ qua đời như thế nào, cũng đừng hỏi thêm chi tiết ngoài những gì họ sẵn lòng kể. Tuy nhiên, bạn không cần né tránh hoàn toàn chủ đề về cái chết. Thay vào đó, hãy gợi chuyện một cách thoải mái: Có điều gì về người chết mà họ muốn chia sẻ không? Nếu không, hãy cho họ biết bạn sẵn sàng lắng nghe bất cứ lúc nào họ muốn trò chuyện.

## **Tránh những lời khuyên máy móc và lời sáo rỗng gây tổn thương.**

Ngoài việc nhắc nhở người có người thân tự tử chăm sóc nhu cầu cơ bản của bản thân (nghỉ ngơi, tập thể dục, ăn uống đầy đủ dinh dưỡng), hãy cố gắng tránh đưa ra lời khuyên trực tiếp; đương đầu với nỗi mất mát người thân tự tử không có cách đúng hoặc sai. Ngoài ra, nếu có trẻ em bị ảnh hưởng từ vụ tự tử, người thân gần nhất sẽ có quyền quyết định nội dung, cách thức và thời điểm nói chuyện với các em. Hạn chế đưa ra những lời khuyên không cần thiết như “Bọn trẻ còn bé quá, chưa thể nghe chuyện này” hay “Cứ bảo là do tai nạn”.

Cũng cần nhớ rằng một số câu nói phổ biến thể hiện sự đồng cảm như “Cô ấy đã đến một nơi tốt đẹp hơn”, “Chuyện gì xảy ra cũng đều có lý do”, “Trời xanh luôn có sự an bài” và “Bạn sẽ vượt qua thôi” có thể gây tổn thương vì chúng hạ thấp tính nghiêm trọng và bản chất của nỗi đau mất mát do người thân tự tử.

## **Đừng phán xét đúng sai về vụ tự tử.**

Đừng nói rằng tự tử là lựa chọn ích kỉ, là tội ác, là hành xử yếu đuối, hoặc do thiếu niềm tin, tình yêu hay nghị lực.

## **Đừng quy chụp hoặc bóng gió đổ lỗi.**

Khi cố tìm nguyên nhân, những người có người thân tự tử thường đổ lỗi cho chính mình. Tránh nói hay hỏi những câu có thể mang hàm ý rằng họ là nguyên nhân gây ra vụ tự tử, dù trực tiếp hay gián tiếp như: Họ có làm gì khiến người đó buồn hay không? Hay họ đã không làm gì? Họ có bỏ sót dấu hiệu cảnh báo nào? Hay họ đã không coi trọng những dấu hiệu đó? Những câu hỏi này có thể khiến họ càng thêm sợ hãi, hối hận và tự trách móc bản thân, hay tệ hơn còn tạo thêm những cảm xúc tiêu cực trong một giai đoạn vốn đã căng thẳng.

## **Chủ động đề nghị giúp đỡ.**

Mọi người thường cảm thấy khó mở lời nhờ giúp đỡ hoặc thậm chí còn không biết người khác có thể giúp gì cho mình, nhất là trong nỗi bàng hoàng của những ngày đầu sau vụ tự tử. Chính vì vậy, chỉ đơn giản nói “Cần gì thì cứ bảo tôi” có lẽ chưa đủ. Hãy đề nghị giúp đỡ thường xuyên và cụ thể. Trước mắt, có những công việc thường ngày nào có thể gây thêm áp lực cho họ? Họ có cần giúp chạy việc vặt hay đón con ở trường? Hay họ chỉ cần ai đó ngồi cùng họ một lát? Khi bạn đưa ra những gợi ý cụ thể, họ sẽ thấy lời đề nghị giúp đỡ của bạn là chân thành và dễ dàng đồng ý hơn.

## **Đừng ngại việc nói về người đã chết.**

Cứ nhắc tên người chết như khi bất kỳ ai khác qua đời. Cho họ cơ hội hồi tưởng cùng bạn về người thân yêu của họ.

## **Hãy kiên nhẫn.**

Đừng đặt mốc thời gian cho nỗi đau của họ; chữa lành nỗi đau có người thân tự tử là hành trình cả đời. Mặc dù có vẻ mang ý tốt, nhưng những câu quen thuộc như “Chuyện này cũng sẽ qua thôi” và “Bạn cần sống tiếp” có thể khiến họ cảm thấy áp lực phải “vượt qua chuyện này”.

## **Đừng biến mất.**

Cần nhớ rằng nhiều tuần và nhiều tháng sau tang lễ, khi cú sốc ban đầu nhẹ dần và thực tế phũ phàng bắt đầu hiện ra, họ có thể cảm thấy khó khăn hơn bao giờ hết. Hãy tiếp tục theo dõi họ, cho họ biết rằng bạn nghĩ đến họ và bạn luôn bên họ.