

Oczami niewidomego: w grupie siła

Data publikacji: 26.12.2017 11:00

Często zdarza się tak, że biegamy za pieniądzem, chcemy go mieć dużo, chcemy super się ubierać, mieć wszystko z najwyższej półki, wypasione samochody, dobrą pracę. Najczęściej wtedy wszystko to uzyskujemy zaniedbując siebie, odtrącając bliskich i znajomych.

□

W pewnym momencie uświadamiamy sobie, że nie ma przy nas nikogo z kim moglibyśmy się spotkać i porozmawiać na tematy inne niż zawodowe.

Zauważmy, że kiedyś nawet z najmniejszym problemem udawaliśmy się do rodziców, dziadków, najbliższego przyjaciela czy przyjaciółki. Teraz od tego uciekamy. Udajemy, że nie ma dla nas spraw trudnych, z wszystkim damy sobie radę sami. Jednak czasem niestety to nam się nie udaje, spoczywamy na laurach, załamujemy się i nie mamy do kogo się z tym udać.

Wówczas zaczynamy szukać pomocy, wsparcia, porady. Można tego było uniknąć? Są rzeczy, problemy z którymi ciężko samemu dać radę. Śmierć osoby bliskiej, ciężka choroba, odrzucenie przez bliską nam osobę, kradzież, samotność itp. Często wówczas popadamy w depresję, złość na cały świat („czemu to mnie spotkało, a nie innych”), zwątpienie, brak sensu życia, uzależnienia od narkotyków, alkoholu.

Nie trzeba zaraz szukać pomocy u psychologów, psychiatrów czy terapeutów, którzy mogą służyć w większości przypadków tzw. „pomocą książkową”. Najlepszym rozwiązaniem jest właśnie grupa osób, których znamy, z którymi spotykamy się najczęściej w naszym środowisku. Najlepiej spotkać się przy kawie, przedstawić swój problem, porozmawiać, posłuchać drugiej osoby, spróbować wprowadzać to, co usłyszymy do swojego życia.

Najgorzej czujemy się zazwyczaj po śmierci bliskiej nam osoby. Wówczas aby poradzić sobie z tym potrzebujemy wsparcia innych. Nie jednej osoby, ale najlepiej grupy ludzi przy których nasze problemy staną się mniejsze, na moment zapomnimy o nich.

Należy tylko chcieć tego, chcieć poprosić o pomoc, rozmowę, otworzyć się przed grupą ze swoimi problemami, trudnymi tematami. Jeżeli to zrobimy nie będziemy sami, otrzymamy pomoc i wsparcie, będzie nam lżej z tym, zelży smutek, minie samotność i depresja.

Jednak po uzyskaniu pomocy, wsparcia, dobrego pocieszającego słowa, nie uciekajmy od takich ludzi, grupy. Na pewno wkrótce problemy powrócą i może okazać się, że po zbytym nakręceniu się negatywnie to się na nas odbije.

O tym, że nie z wszystkim możemy sobie poradzić sami, przekonałem się w tym roku na własnym przykładzie. Gdyby nie grupa ludzi nie wiem jak by wyglądało moje obecne życie. Dlatego powtarzam wszystkim spotkanym ludziom z problemami, ale i bez nich: „pamiętaj w grupie siła”, „grupa to wielka siła”, „z grupą możesz wiele”.

Andrzej Koenig