

## Kunsten å be om hjelp

Livet blir ikke slik vi til enhver tid tror. Livet er ikke alltid like rettferdig. Noen ganger rammer det hardt. Det kan da være vanskelig å tenke klart. Hva gjør du dersom du har det ille, dersom helsen svikter enten det er fysisk eller psykisk? Klarer du da å be om hjelp når du trenger det? De fleste av oss ønsker å være selvstendige og selvhjulpne, og ikke avhengige av andre. Vi vil helst unngå å be om hjelp. Noen ganger kan det være en hårsbredd mellom fiasko og suksess, og vi får derved behov for hjelp.

Den ene dagen er du frisk og fungerer godt, den neste er du syk. Drømmer går i knas, du mister noen du er glad i. Jobben forsvinner, eller du blir permittert. Du blir kanskje akutt syk, eller kjenner deg ensom og mislykket. Hverdagen og selvbildet ditt blir snudd på hodet. Er du flink til å heise flagg for deg selv? Klarer du å be om hjelp når du virkelig trenger det, eller ser du det som en svakhet? Kanskje du i slike situasjoner tenker at andre har mer enn nok med sitt, om du ikke skal bry dem med dine bagateller? Kanskje er det slik at din egen stolthet hindrer deg, eller du rett og slett er redd for å bli avvist?

Mange kan oppdage at venner trekker seg unna og blir fjerne dersom man blir syk eller har problemer. Kolleger eller venner blir usikre på hva de skal si til deg. Andre igjen prøver å bagatellisere plagene dine og late som de ikke eksisterer. I tillegg kommer de som blir febrilske og skal finne løsninger for deg.

Du vet ikke hvem som er dine virkelige venner, før du plutselig en dag trenger dem. Ett eneste menneske kan være den avgjørende forskjellen i en krise.

Å be om hjelp betyr ikke at du viser svakhet, men styrke. For å be om hjelp, krever mot. Mot til å vise seg sårbar og hudløs, til å vise hvem du er. Kanskje du gir andre en gave dersom du ber dem om hjelp? Å hjelpe et medmenneske som trenger en, kan være like viktig for den som hjelper. Mennesker ønsker ofte å hjelpe, men kan være usikre på hvordan de skal gjøre det. Ikke forvent at de nærmeste rundt deg vet hvordan du har det til enhver tid. Ikke sett opp et blidt ansikt hvis du aller helst har lyst til å gråte.

Å be om hjelp kan ikke ta fra deg smertene eller plagene dine, men du kan få noen å dele dem med.

Forsøk å vise behovene, tankene og følelsene dine. Hvis du er direkte og tydelig, er det lettere å forholde seg til deg og lettere å hjelpe. Tenker du at du er til bry for dine nærmeste, bør du stole på at andre er i stand til å sette grenser selv dersom de synes du ber om for mye.

Kjærlighet uten grenser, betyr ikke ærlighet uten grenser. Du trenger ikke alltid fortelle eller dele alt med andre. Det finnes situasjoner der andres nærvær i seg selv er mer enn nok.

Det vil alltid være en risiko for å bli avvist når du søker hjelp, men det er kanskje større risiko å la være? Dersom du forventer at noen skal lese dine tanker og tilfredsstille dine behov uten at du gir noen tegn om hva behovene dine er, vil du sannsynligvis bli skuffet uten at vennene dine skjønner noe.

*Olavposten 3-2006*

11

Dette er et innlegg som Broder Johan A. Gjevikhaug holdt i Losje V Fredrikstad. Innlegget bygger på en artikkel som er skrevet av Gaute Mehl