

## „JAK MOŻNA POMÓC OSOBIE Z MYŚLAMI SAMOBÓJCZYMI?”

Samobójstwa najczęściej są wielkim zaskoczeniem dla bliskich. Słyszymy, że dana osoba była radosna, nic nie zapowiadało nadchodzącej tragedii. Jak w takim razie możemy im zapobiec?

Żyjemy w czasach znieczulicy i obojętności. W pogodni za dobrobytem ludzie przestali zwracać uwagę na drugiego człowieka.

Kim są przyszli samobójcy? To ludzie przede wszystkim samotni. Wrażliwi i samotni. Szamoczący się w bezwzględnym świecie. Zagubieni. Skrywają się za maską pozornej obojętności i sztucznym, wymuszonym uśmiechem. Łatwo im schować wewnętrzną pustkę.

Jak im pomóc? Przede wszystkim trzeba otworzyć oczy. "Jesteśmy ślepcami, którzy widzą, ślepcami, którzy patrzą i nie widzą". Tak kończy się książka José Saramago. Zadowolamy się półsłówkami, dyplomatycznymi rozmowami, powierzchowną uprzejmością. Tak naprawdę nie obchodzą nas problemy innych ludzi. Mamy mnóstwo swoich. Nauczeni jesteśmy, że musimy radzić sobie sami. Że silni wygrywają. Że trzeba iść przez życie rozpychając się łokciami. Zupełnie jakbyśmy byli z kamienia i nic nie potrafiło nas załamać. A są ludzie, których załamać naprawdę łatwo.

Doskonałym przykładem obojętności na drugiego człowieka jest chociażby nasz wzrok utkwniony w ekran telefonu. Wystarczy spojrzeć na wnętrze autobusu, pociągu, tramwaju. Na kawiarnie. Pokolenie „pochylonych głów”. Pokolenie „Ja”. Ktoś może być w potrzebie, a my tego kompletnie nie zauważymy. Nie chcemy widzieć.

Zacznijmy naprawdę ze sobą rozmawiać. Patrzymy na rozmówce. Bądźmy uważni na zmianę nastroju, na czającą się w głębi oczu rozpacz. Zadawajmy pytania. Uchwycmy chwilowe załamanie głosu, nie dawajmy się zbyć słowem 'nieważne'. Bo to 'nie ważne' jest właśnie bardzo ważne. Bo to przez znaczenie ukryte za tym słowem ludzie targają się na własne życie. Gdy dostrzeżemy niepokojące objawy, nie odwracamy wzroku. Z jednej strony nie chcemy wtrącać się w nie swoje sprawy, delikatność nie pozwala nam na drążenie tematu, lecz można pokazać drugiej osobie naszą chęć pomocy, gotowość na wysłuchanie ich opowieści. Wystarczy tylko chwila uwagi.

Ludzie chcący popełnić samobójstwo są przekonani, że nikt nie może im pomóc. Często więc tej pomocy nawet nie szukają.

Jak można więc tchnąć chęć życia w drugiego człowieka?

Być przy nim. Nie zostawiać go na pastwę własnych, destrukcyjnych myśli. Pokazać mu, że ludzie nie są samotną wyspą, że w drugim człowieku mogą znaleźć zrozumienie.

Zaproponować wspólne wyjście, zapoznać z innymi, ciekawymi ludźmi. Popróbować różnych rzeczy. Pójść razem na kurs tańca, czy na jakąkolwiek inną aktywność fizyczną. Nie mówić 'powinieneś coś ze sobą zrobić', tylko iść i zrobić to razem z nim. Siłą wyrwać go ze szponów beznadziei.

Spotykamy się stwierdzeniem, że trzeba znaleźć w życiu to, co nas interesuje i całkowicie się temu poświęcić. Co jednak, gdy nie możemy znaleźć swojego talentu? Gdy z powodu wieku pewne drzwi zamknęły się za nami, ścieżki przyszłości zawężyły się.

„A gdy serce twe przytłoczy myśl, że żyć nie warto, z łez ocieraj cudze oczy, chociaż twoich nie otarto.”

Jeżeli żadna aktywność nie jest w stanie zainteresować naszego chorego, można skłonić go, by sam pomagał innym. Nic nie daje więcej satysfakcji, niż świadomość tego, że ktoś nas potrzebuje. Że nasze życie jest ważne.

Miejmy oczy szeroko otwarte. Nie zamykajmy się.

Są sytuacje, gdy nie możemy pomóc. Ciężka choroba psychiczna lub tragedia, która zniszczyła czyjś wewnętrzny świat. Nie sposób żyć na świecie, które okrutnie sobie z nas zakpił. Jest jednak wiele samobójstw, którym można i trzeba zapobiegać.

Rozmawiajmy ze sobą. Nie szcędźmy sobie miłych, pogrzipających słów. Nie szcędźmy sobie czułości. Pokażmy, że potrafimy kochać.