



fundacja
avalon

Poradnik z gotowcami

Dr Maciej Chudkiewicz

JAK PROSIĆ O WSPARCIE I NIE CZUĆ SIĘ WINNYM

**Pewność siebie, zrzutki
i wychodzenie ze strefy
komfortu**



[Kliknij tutaj,](#)
[aby przejść](#)
[do poradnika](#)
[w wersji audio](#)



SĄ TAKIE MOMENTY
KIEDY CZŁOWIEK NIE MA PROBLEMU
Z TYM, ŻEBY COŚ ZROBIĆ
TYLKO Z TYM, ŻEBY TO NAPISAĆ

**A JEDNAK: SIADASZ, ODBLOKOWUJESZ TELEFON, KURSOR MIGA
JAK SYGNALIZACJA ŚWIETLNA (TYLKO W GŁOWIE), I ZACZYNASZ.**



PISZESZ. KASUJESZ. WSTYD

„Cześć! Jestem...” - kasujesz. Brzmi jak początek szkolnego wypracowania. „Zbieram na...” - kasujesz, bo słyszysz w głowie: „o, znowu ktoś coś chce”. „Będzie mi bardzo miło...” - kasujesz, bo nagle robi się z tego list do świętego Mikołaja, a ty masz czterdzieści lat (albo piętnaście, nieważne) i nie chcesz prosić o cuda, tylko o bardzo konkretną rzecz.

NO TO JESZCZE RAZ.

Piszesz. I wtedy przychodzi ta stara płyta, którą wielu z nas ma gdzieś w tle: „nie chcę być ciężarem”, „nie będę się narzucać”, „co ludzie powiedzą”, „przecież inni mają gorzej” (jakby to był konkurs, w którym nagrodą jest prawo do pomocy). I zanim zdążysz dojść do drugiego zdania, już stoisz w pozycji przepraszającej, że w ogóle istniejesz.

Tylko że prośenie o wsparcie to nie jest scena, w której masz udowodnić światu, że zasługujesz na życie. To nie jest też żadne żebractwo w przebraniu. Prośenie - zwłaszcza w takich sprawach jak leczenie, rehabilitacja, sprzęt czy codzienna samodzielność - jest po prostu komunikatem o szansie. Mówisz ludziom: „patrzcie! tu jest coś, co da się realnie poprawić”. Dajesz im możliwość zrobienia czegoś dobrego, konkretnego. Nie kupujesz litości. Nie sprzedajesz cierpienia. Informujesz. I prosisz - jasno.

A ŻE TO BYWA TRUDNE? NO PEWNIĘ.

Internet potrafi być jak tłum na przystanku: każdy patrzy, ktoś komentuje, część nie widzi, a algorytm i tak robi, co chce. Ale to się da ogarnąć. Da się poprosić o wsparcie tak, żeby mieć z tym spokój w środku - i żeby po drugiej stronie ktoś naprawdę wiedział, co ma zrobić.



W tym tekście daję prosty schemat opowiedzenia swojej historii (bez epopei i bez telenoweli), gotowe zdania do skopiowania oraz mały plan kroków, które można zrobić nawet wtedy, gdy ma się dzień pod tytułem „nie mam siły na ludzi”. Bez wielkich haseł. Bez presji. Po ludzku.

MASZ BRZMIĘĆ JASNO, A NIE PIĘKNIE



SKĄD TA BLOKADA?

Najprościej? Bo proszenie o wsparcie dotyka dwóch rzeczy naraz: naszej potrzeby i naszej dumy. A one, jak się łatwo domyślić, nie zawsze się lubią.



Pierwszy mechanizm to ocena. W teorii wszyscy są empatyczni, wrażliwi i wspierający. W praktyce życie to nieustanne pasmo ocen, a my się tych ocen po prostu boimy.



Drugi to lęk przed odrzuceniem. Bo proszenie wcale nie boli najbardziej wtedy, gdy ktoś powie „nie”. Boli wtedy, gdy nikt nie powie nic. Cisza. Brak reakcji. Zero. I człowiek natychmiast zaczyna robić analizę psychologiczną własnej wartości: „widzisz, nikogo to nie obchodzi”. A to jest bardzo sprytny trik mózgu, który myli brak zasięgu, brak czasu i brak kliknięcia z wyrokiem na temat ciebie jako osoby.



Trzeci mechanizm to doświadczenia. Jeśli już kiedyś o coś prosiłeś/aś i usłyszałeś/aś: „weź się w garść” czy „inni mają gorzej” - to nic dziwnego, że dziś twoje palce zawieszają się nad ekranem. Organizm pamięta. Człowiek pamięta. I nawet jeśli rozum mówi: „to była jedna sytuacja”, to podświadomość mówi: „tak się kończą prośby”.

NO I WRESZCIE KLASYCZNE: “CO LUDZIE POWIEDZĄ?”.