

SAMOTA – SREČA ENEGA

Pripravil: Dušica GRGIČ

ČE SE BOJITE OSAMLJENOSTI – SE NE POROČITE.

A. P. Čehov

Za vse, ki so se po razvezi boleče srečali z osamljenostjo in izgubo, se zdi zgornji naslov ironija. Zagotovo pa vas je misel A. P. Čehova pritegnila in, upam, vam izvabila tudi kakšen hudomušen nasmeh ob tem, česar ste se, razvezani, spomnili. Toda na tem svetu ni človeka, ki se ne bi kdaj srečal z osamljenostjo. Poročenega, razvezanega, ovdovelega ali samskega. In to je neizprosno res.

Osamljenost je – in je od nekdanja bila – osrednja in neizogibna izkušnja vsakega človeka, pravi T. Wolfe. Zakaj je tako? Predvsem ravno zato, ker se zavemo sebe praviloma šele ob prisotnosti drugega. Če ga ni, se nam zdi, kakor da bi se »izgubili«. Drug drugega potrebujemo, da se izrazimo, da podelimo doživetja, izkušnje, spoznanja in bolečine ali da pomnožimo radost in srečne trenutke v lastnem življenju. To je v človekovi naravi.

So trenutki in obdobja v življenju, ko se, čeprav obkroženi z množico ljudi na cesti, s sodelavci v službi ali celo z otroki, ko smo doma – počutimo neskončno sami, ker ob nas ni človeka, ki smo mu zaupali, ki se je zaupal nam, čigar bližina je izpolnila naše srce in na katerega smo se lahko zanesli. Spoznanje o tem je dragoceno, saj je zavedanje, da je to, kar čutimo, osamljenost, prvi korak k temu, da se z njo spopademo, jo sprejmemo – in jo presežemo!

Veliko je poti in načinov, kako se lahko lotimo bolečine osamljenosti. Bolečina je dragocena, saj je to način, s katerim se sploh začnemo zavedati. Dokler nimate zvitega gležnja, niti ne pomislite, da ga sploh imate.

Dokler vas ne boli zob, niti ne veste, kako dragocen je za žvečenje hrane. Da sploh ne omenjam glavobola ... Vendar je res tako, ali ne?

Lahko se odločite, da boste bolečino osamljenosti prezrli. Lahko pa se spoprimate z njo in greste v akcijo: pokličete koga od znancev ali prijateljev in jih povprašate, kako se imajo (sploh vam ni treba govoriti o sebi, če tega ne želite!), povabite koga k sebi na obisk ali se dogovorite, da greste kam skupaj. Odpravite se na obisk k stari teti v dom starejših občanov, ki je že mesece niste obiskali ... Lahko pa se uležete, spustite rolete in se jokate vse popoldne nad nepravičnostjo življenja in nad svojo težko usodo! Ja. Tudi to lahko izberete. Pripraviti se morate na to, da boste pri treh ali štirih klicih morda odklonjeni, da ne bo nobeden dvignil slušalke, da bo vaš klic sprožil plaz govorjenja o težavah – tistega, ki ste ga poklicali, da bi vam pomagal iz vaših težav! In morda je prav to priložnost, da ne glede na lastno bolečino lahko pomagate in ste potrebni drugemu. Pri tem pa boste morda spoznali, da je znanstva in prijateljstva treba hraniti in vzdrževati, da z njimi ni tako kakor z Bogom: da ga lahko pokličemo samo, ko ga potrebujemo. In se boste nekaj naučili in boste za občutek osamljenosti lahko hvaležni, ker vam je prinesel spoznanje!

Od tega trenutka boste lahko pozornejši in boste občasno, a redno koga poklicali – tudi ko ne boste v stiski. Ob gledanju kakšne oddaje po televiziji se boste spomnili, da bi morda koga od vaših znancev zanimala, in ga boste poklicali, da ga na njo opozorite. Morda boste v slaščičarni opazili marcipanovo torto, za katero veste, da je najljubša sladica vaše sodelavke, in jo boste naslednji dan po službi povabili na torto ali kaj podobnega.

Lahko se tudi odpravite v dom starejših občanov in povprašate, ali bi potrebovali koga, ki bi občasno peljal na sprehod kakšnega od stanovalcev brez svojcev, ali če je med oskrbovanci kdo, ki bi si želel, da bi mu občasno kdo prišel prebrat kaj iz časopisa ali kakšno knjigo. Lahko daste ponudbo v oglasnik, da čuvate malčke v večernih urah, ob praznikih – veliko mladih družin vam bo neskončno hvaležnih.

Spravite se v akcijo in se posvetite – drugim! Preprosto: pozabili boste nase in boste začeli bolj misliti na druge. Stara kitajska modrost pravi Sebe spoznaš, ko na sebe pozabiš! To pa vam bo prineslo še eno nepričakovano darilo: pri tem boste vedno bolj spoznavali – sebe! Ali ni to največ, kar lahko dosežemo v življenju? In prav osamljenost vam to lahko prinese.

Lahko začnete raziskovati, kaj vse vas spravi v dobro voljo in imate radi, kaj lahko sami naredite, brez drugih: morda si zavrtite kakšen CD z vedro glasbo? (Vsekakor odpade romantična glasba, ki ste jo poslušali z »njo/njim«!) Lahko si greste kupit križanke in se zabavate ob tem, da mnogo veste (ali da ste spretni pri iskanju gesel v ugankarskem slovarčku); lahko greste v knjižnico in ugotovite, kaj najbolj berejo zadnje čase; lahko se usedete za mizo in izlijete svojo bolečino v pismu neznanemu prijatelju – pismu, ki ga nikoli ne boste poslali, vendar vam bo prineslo zaupen pogovor in strpnega, razumevajočega, tihega poslušalca!

Lahko si tudi poiščete skupino, v katero bi se vključili, kjer bi lahko z drugimi delali tisto, kar vas veseli (ali vas je nekoč veselilo) – peli, plesali, slikali, se učili jezika ali igrali na glasbilo. Nikoli ni prepozno in veliko je ponudb! Lahko pridete v skupino Srce in boste našli veliko prijateljev, s katerimi boste lahko šli na kavo ali na izlet. Lahko si izmenjate telefonske številke in se dogovorite, da se boste občasno poklicali – kar tako, da se slišite. In potem to resno tudi storite!

Vedno lahko dobite, kar potrebujete, če le NE vztrajate pri tem, da obstaja eno in edino zdravilo za vašo bolečino: on ali ona, ki ga ni več ob vas!

Če ste sami osamljeni, lahko razumete drugega ob vas, ki je osamljen, in ste lahko vi tisti, ki mu pomagate in stopite do njega. Vendar ljudje velikokrat rečemo, »da se nočemo vtikati« ali »da ne želimo nadlegovati« ali

(iz lastne zadrege) »da se ne bomo vsiljevali« ... Vse to so prazni izgovori! Vsi si želimo, da se nas včasih drugi spomnijo – kar tako, da pokažejo pobudo in nas opazijo, da skrbijo za nas, da JIM JE MAR! Torej: »Storite drugim, kar si želite, da bi drugi storili vam!« In kakor po čudežu boste naenkrat tudi sami dobili veliko tega, kar si želite. Poskusite.

Odločite pa se lahko tudi, da bolečino zdržite in poglobite zavedanje o sebi samem. Se začnete spoprijateljovati s samim seboj. In v puščavi zapuščenosti naenkrat zagledate, da so se odprla vrata k Njemu, ki je vedno navzoč, še posebno takrat, ko je zelo hudo. In takrat je – trenutek! Prav takrat je največ možnosti, da ga resnično začutimo. To pa je največja milost, ki nas sploh lahko doleti!

In kaj boste, od vsega naštetega, vi naredili to poletje? Postali komu prijatelj?

ENA SAMA ROŽA LAHKO POSTANE MOJ VRT ...

EN SAM PRIJATELJ, MOJ VES SVET! (Leo Buscaglia)