

# Jak se vyrovnat se samotou?

Jak obtížné je pro mnohé z nás snášet samotu a žít se sebou samým, svým bližním číslo jedna! Jak těžké je přijmout všechno, s čím nejsme ve svém životě spokojeni. Můj známý si jednou vypsál seznam všech negativních bodů, které mu přicházely denně na mysl, a dal je do protikladu s tím, jak jsou na tom mnozí jiní. Prý mu to pomohlo dívat se na svou situaci jinýma očima. Dal si je na nástěnku a já si to mohl přečíst:

- Jsem sám bez partnerky! A moje práce je složitá a únavná, ale jiní práci nemají.
- Cítím se izolovaný, vyčerpaný a uzavřený ve svém vlastním životě, ale jiní jsou skutečně zavřeni ve vězení.
- Můj byt je příliš malý, nemám zahradu a z okna koukám na protější panelák, ale jiní nemají vůbec nic.
- Všechno moje dennodenní snažení mohu shrnout slovy „metro – práce – spánek“, ale v jiných zemích je válka.
- Můj život je plný náročných, stresových a komplikovaných situací, ale jiným pod nohama vybuchují miny a jsou zmrzačení.

Tomuto mému příteli se tak podařilo vyrovnat se samotou a skepsí, která ho v tomto období tížila. Po delší zkušenosti s mnohými páry bych vám rád vzal jednu iluzi. Netrapte se svou vlastní samotou příliš, je totiž mnohem víc osamělých osob, které prožívají svoje osamocení ve vztahu k druhým nebo ve své vlastní rodině, než těch, které žijí šťastně ve vydařeném manželství. Věta „*Lepší je žít sám než se špatným společníkem*“ o tom vypovídá dost jasně.

## Stát se pokorným

Než se tedy vrhneme do partnerských vztahů nebo než začneme Bohu vyčítat, že ten pravý partner stále nepřichází, zamysleme se nejprve nad sebou sama, protože právě v tom spočívá pravá pokora. Pokora se nepýšní a nesnaží být vším, ale ani neprohlašuje, že nejsem nic a Bůh mi nic nedopřeje. Vždyť právě nespokojenost s tím, čím v jádru jsem a co mám či nemám, bývá často známkou určitého druhu pýchy. Pokora znamená udělat si jasno v tom, co skutečně jsem, objevit sám sebe. Znamená odstranit všechny překážky, které mi až do teď bránily jít svou cestou, určenou mým vnitřním bytím. Často jsem slyšel, že člověk nesmí být egoista. „Ego“ je ta část psychiky, která se přeceňuje nebo podceňuje, zatímco „já“, skutečné „já“, je vnitřní stavba, nad kterou bdí Bůh a v níž

se stávám skutečně zodpovědným za svůj život, nikoliv jeho obětí.

## Jaká je moje úloha?

Nabízí se mi tedy tento postoj: jsem *někdo*, a právě proto, že *jsem* a jsem hodnotná bytost, mohu zaujmout své místo ve velké mozaice společnosti, v níž mám svou úlohu mezi ostatními. Začnu vnímat krásu všech povolání a nezapomenu, že každý z nás může být druhému užiteč-

ný. Uvědomím si, za co vděčím těm, kteří mě léčí, i těm, kteří mě vozí, dále pak všem, kteří pro mě dělají nepatrné věci. Těm, kteří mi nosí poštu; těm, díky nimž si mohu sednout na židli, kterou zas jiní vyrobili, prodali, doručili na správné místo... Pokud pekárna

zavře, v pekárně se nebude péci chléb. Pokud řemeslník nevytvoří moji židli, bude mi to chybět. Bůh každého z nás zve, aby našel svou úlohu ve společnosti, svou vlastní osu, a není žádný důvod to odmítat. Moje samota mě tedy má přivádět k tomu, abych znovu zkoumal sám sebe a ptal se, co mohu dokázat a objevit právě teď, když jsem sám.

Jak na tom tedy ve skutečnosti jsem? Potřebuji nezbytně někoho druhého, abych prožil naplněný život? Vzájemná pomoc – ano; součinnost – jistě; ale umím také odvést sám práci, umím se postarat sám o dům, umím sám vyřídit nezbytné administrativní záležitosti, přesuny? Umím sám jíst? Umím sám spát? Pokud ano, výběr mezi životem v páru nebo o samotě bude opravdu svobodný.

## Můj partner mi chybí

Pokud jsem sám, protože můj partner zemřel nebo mě opustil, budu muset stále čelit citové a fyzické samotě. Jak z toho ven? Mám ustrnout u té jediné fáze smutku, jíž je popření reality? To není možné! Deprese, hněv, smlouvání..., nebo se dopracuji krůček po krůčku, svým tempem a s Boží pomocí, k přijetí skutečnosti? Bůh i tuto zkušenost učiní plodnou, i kdyby tato plodnost měla spočívat jen v novém porozumění těm, kteří jsou sami a prožívají totéž. Dobře známe pouze to, co jsme prožili a nakonec přijali.

Co kdybych si tedy zkusil říct, že vše - i to těžké - se děje pro mé dobro, tlačí mě ven z mého životního prostoru a učí mě reagovat jiným způsobem? Ačkoliv všechny události mého života nepocházejí od Boha, mohu je přijímat jako příležitosti ke změně a vnitřnímu přetvoření. Tak budu mít opravdu pocit, že postupuji po cestě dál a že ve skutečném žití mi nebrání stav, v němž žiji, ale způsob, jakým věci okolo pojmám.

