

## Jak wygrać z samotnością?

W ciągu jednego roku stałam się kobietą samotną. Najpierw moje dzieci wyjechały za granicę, a wkrótce zmarł mąż w wieku 54 lat.

Początkowo czułam się jak puste, bezmyślne naczynie, z którym coś było trzeba zrobić. Nie miałam pomysłu. Obserwowałam innych ludzi i zauważyłam, że jest różnica między samotnością a osamotnieniem. Wiele ludzi jest osamotnionych, mimo że żyją w rodzinie. Ale rodzina może stworzyć domowe piekło. Składają się na to nerwowość, brak wyrozumiałości, krzyki, wojna rodziców na słowa, alkoholizm, czasem nadopiekuńczość rodziców, przedłużający się czas pracy jednego z małżonków, bunt przeciwko decyzjom rodziców lub współmałżonków, a w końcu rozwody.

Są też rozstania: przeprowadzki przyjaciół, zerwania z kimś, kogo kochamy, odejścia dzieci z domu, no i śmierć – nagła lub nieuchronna. Uczucie osamotnienia też mogą spowodować braki – pracy, zainteresowań, akceptacji w domu, w pracy, w społeczności.

### Kroki do wyjścia z samotności

Pierwszym krokiem do wyjścia z samotności i osamotnienia jest uzmysłowienie sobie przyczyny takiego stanu i możliwości wyjścia. Trzeba przyjąć za pewnik, że nic nie trwa wiecznie, bo życie jest w ciągłym ruchu. Pewne sytuacje są przejściowe, a inne nieodwracalne.

Niektóre przyczyny samotności mogą tkwić we mnie: trudność w nawiązywaniu kontaktów, mój ubiór (nie szata robi człowieka, ale miło patrzeć), może za dużo gadam – tylko o sobie, wszystko chcę zrobić sama nie szukając współpracy z innym człowiekiem, szybko się zniechęcam.

Musi nastać czas zaprzestania użalania się nad sobą i wyjścia ze ślimaczej skorupki odosobnienia. To puste naczynie trzeba napełnić. Napełnić nowym życiem. Nie oglądać się już za siebie i z nadzieją i ufnością popatrzeć na siebie.

Jak to zrobić?

- Przyjrzeć się przyjaciołom, znaleźć mądrą, cierpliwą i współczującą osobę, która będzie was wspierać, choćby tylko swoją obecnością. Milczenie razem to też wsparcie.
- Poszukać przyjaciół – nawet przyjaciół – nawet poza swoją grupą wiekową (osoby starsze lub młodzież).
- Rozszerzyć swoje zainteresowania i nie bać się zaryzykować: książki, pomoc niepełnosprawnym, chorym, starym, opieka nad małym dzieckiem (pomoc młodej matce).
- Być sobą – nie użalać się, gdy coś nie wyjdzie: inni też mają problemy, ale je ukrywają. Zwycięzcy też przegrywają.
- Każdy może być kimś, mogę być i ja, bo nie ma takiego drugiego człowieka jak ja. I tu wchodzimy w relację z naszym Stwórcą.

### Odnów relację ze Stwórcą

Bóg kocha różnorodność. Bóg nie robi rzeczy niepotrzebnych. Każdemu przez Ducha Świętego dał jakiś dar. Nie zazdrośćmy innym, lecz szukajmy swojej wartości. Nie chcemy być inni, każdy ma swoje miejsce w indywidualnym planie Bożym. Pogódźmy się, jeśli zrobimy coś złe, Bóg skoryguje mój plan.

Jezus też był często osamotniony, nie miał miejsca, gdzie by głowę swoją skłonił (Mat. 8,20), był sam na pustyni (Mat. 4,1-11), nie miał zrozumienia u rodzeństwa, krewnych, sąsiadów, a przede wszystkim był sam w Getsemane. Ale ten opuszczony Jezus jest moim

*przyjacielem* na zawsze. To On stoi u drzwi i kołacze (Obj. 3,20). Zaprosz go do swojego serca, On czeka na twoją odpowiedź na Jego miłość. Szukaj go stale w Słowie Bożym. Syć się słowami do ciebie skierowanymi. Te słowa staną się Twoimi przyjaciółmi.

Pielęgnuj przyjaźń z Jezusem. Jak?

- Zastanów się, ile poświęcasz Mu czasu?

- Poświęć Mu chociaż 15 minut dziennie, czytaj Biblię, módl się swoimi słowami, uwielbiaj Go, wyznawaj Mu swoje grzechy i upadki, śpiewaj, ucz się na pamięć wersetów i psalmów.

- Spróbuj zrobić dobry uczynek (bez chwalenia się), a poczujesz radość, zrób plan tygodnia, miesiąca, co chcesz zrobić dla Jezusa.

### **Samotna kobieta w Kościele**

Poprzedni tekst mówi ogólnie o walce z samotnością. Opiera się na moich doświadczeniach i odpowiedniej literaturze. Warto czytać, aby nie przedłużać przykrych przeżyć związanych z samotnością. Ten tekst mówi o moim miejscu w mojej parafii i o radości i satysfakcji z wykorzystanego czasu łaski.

Po okresie oświecenia i żalu do całego świata, opamiętałam się i rozpoczęłam poszukiwania sposobu wypełnienia pustego naczynia mojego życia.

Okres choroby mojego męża zbliżył mnie do Boga. Przyjęłam Jezusa do swojego życia i Jemu oddałam ster. Bóg odpowiedział NIE, gdy wołałam w modlitwie o życie męża, ale mnie nie opuścił. *Nie bój się, tylko wierz* (Marek 5,36). To ostatnie przesłanie mojego męża upewniło mnie w słuszności obranej drogi. Nauczyłam się słuchać Bożego głosu i nie ignorowałam go. Zaczynałam od modlitwy „*mów do mnie, twój sługa cię słucha*” a także od gotowości – „*poślij mnie*”. Nie znałam swojej przyszłości, ale wiedziałam, kto trzyma ją w ręku.

### **Inspiracje v Bożym Słowie**

Wzorem są mi różnokobiety biblijne:

- królowa Saby – nie oszczędziła wysiłków, aby być mądrzejszą,
- Noemi i Rut – cudowny wzór synowej i teściowej,
- Maria i Marta – wzór i ostrzeżenie (kto nie ma takiej cząstki jak Maria, ten nie ma niczego),
- prorokini Anna – nie załamała się po śmierci męża, ale służyła w świątyni,
- Salome – matka, dbała o przyszłość swoich dzieci (Jakuba i Jana),
- Samarytanka – bez namysłu powiedziała Jezusowi: TAK!,
- Tabita – z miłości do Boga wykorzystuje swoje talenty dla bliźnich,
- Febe – samotna, ale nie osamotniona
- Eunika i Loida, matka i babcia zadbały o właściwe wychowanie Tymoteusza.

Jezus znał sytuację kobiet. Rozumiał ich problemy, choroby, pokuszenia, wychowanie dzieci.

### **Moja służba w parafii**

Dziś kobieta ma w parafii wiele możliwości. Osobiście brałam lub nadal biorę udział w następujących programach:

- Roczny Kurs Biblijny w Dziegielowie (r. 1994),
- nauczanie religii w szkole i przedszkolu (nadal),
- praca świetlicowa z podopiecznymi domu opieki „Emaus” w Dziegielowie,
- służba odwiedzinowa w Szpitalu Śląskim w ramach Koła Odwiedzi-nowego Niewiast,
- organizacja i prowadzenie Biblioteki Parafialnej w Cieszynie,

- udział i pomoc w organizowaniu Spotkań dla Kobiet „Być razem” – 2 razy w roku – 3 dni w tygodniu,
- organizowanie akcji pomocy materialnej dla Mazur i Bieszczad (tereny dotknięte biedą),
- udział w spotkaniu dla kobiet – miesięcznych i grupie domowej,
- sporadyczne spotkania w Klubie Seniora i udział w wycieczkach.

Przez wszystko, co robię, chcę oddać Bogu chwałę i uwielbienie za błogosławieństwo każdego dnia. Mam czas; moje dzieci i wnuki nie potrzebują pomocy. Chcę zachęcić wszystkie kobiety do aktywnego życia. Nie czas leczy rany i osamotnienie, ale *to, co się z czasem robi*.

Matka Ewa Wincler napisała: *„Celem życia nie jest własne szczęście, ale uszczęśliwianie innych. Nie chodzi o to, aby nas kochano, ale abyśmy kochali innych i byli dla nich błogosławieństwem. Nie chodzi o to, aby Bóg spełniał naszą wolę, lecz abyśmy Jego wolę spełniali. Nie jest ważne, co myślą i mówią o nas ludzie; ważne jest to, czym naprawdę jesteśmy wobec Boga.”*

Zofia Wojtas  
Cieszyn, Polska

*(Z wykładu na spotkaniu siostr w Oldrzychowicach)*