

# CO DĚLAT SE SAMOTOU

---

*CÍTÍTE-LI SE OSAMĚLÍ,  
ROZHODNĚ V TOM NEJSTE SAMI!  
OSAMĚLOST JE DNES VELMI ROZŠÍŘENÁ.  
ZDÁ SE, ŽE ČÍM VYSPĚLEJŠÍ TECHNIKA  
NÁS SPOJUJE, TÍM VÍCE JSME ODDĚLENÍ.*

Osamělost vypovídá o tom, že něco v našich životech není v rovnováze, že něco chybí. Možná to „něco“ je někdo, koho jsme milovali a on zemřel. Jindy to může být vážná nemoc, která vyvedla náš život z rovnováhy a zanechala v nás pocit osamělosti. Osamělost je zvláště těžká, je-li spojena se zármutkem nebo nemocí.

Několik laskavých a praktických rad může vaši situaci ulehčit. Dobrou zprávou je, že život pulsuje i navzdory jakékoliv osamělosti. Jde jen o to najít jiný způsob, jak být spojen sám se sebou, s druhými i s Bohem. A kdo hledá, najde. Nalezne, že opravdu není sám!

- \* Osamělost není problém – je to příznak, který nás na nějaký problém upozorňuje.
- \* Končí-li nějaký vztah nebo třeba milovaná bytost opouští domov, budeš se cítit osamělý, zvláště když ti zbude „prázdné hnízdo“. Začneš-li se ale věnovat nějaké nové činnosti, která tě spojí s ostatními lidmi, pomůže ti to.
- \* Podobně jako nevíтанý plevel v zahradě se také trvalá osamělost musí vytrhnout i s kořenem. Pátřej po odpovědích na otázky typu: Kdy se cítím nejvíce osamělý? Existuje nějaký stereotyp, který ve mně navozuje osamělost? Co mi nejvíce pomáhá, když se cítím osamělý?
- \* Některé věci v životě se změnit nedají, ale mnoho věcí se změnit dá. Udělej si seznam změn, se kterými můžeš začít a které ti pomohou v době, kdy se budeš cítit nejvíce osamělý.
- \* Dobrovolná práce je výborný způsob, jak se zapojit do společenství a jak se setkat s novými lidmi. Zároveň také něčím připíváš k tomu, aby se svět stával lepším. Vystoupit občas ze sebe je cesta k tomu, aby ses cítil lépe.
- \* Třebaže osamělost je bolestný pocit, poznání, které s sebou nese, je dar.