

USAMLJENOST PREVLADAVATI LJUDSKOM BLIZINOM, VJEROM I LJUBAVLJU

»Nije dobro da čovjek bude sam« Božje su riječi koje čitamo na početku Biblije (*Post 2,18*). Te riječi predstavljaju podlogu za nastanak prve ljudske zajednice osoba, one između muškarca i žene stvorenih na sliku i priliku Božju. Bog, dakle, ne želi da čovjek bude sam već da, zrcaleći ljubav savršene zajednice božanskih osoba Oca, Sina i Duha Svetoga, izgrađuje međuljudske odnose ponajprije u braku i obitelji, a zatim i šire. Čovjek nije samačko biće nego je po svojoj naravi upućen na odnos i zajedništvo s drugima. On u sebi nosi duboko usađenu i trajnu potrebu za primanjem i davanjem ljubavi. Zato, u okviru ciklusa obiteljskog pastoralnog posvećenog starijim osobama, međugeneracijskoj solidarnosti te poslanju djedova i baka, a u prigodi Dana života 2020. koji obilježavamo u nedjelju 2. veljače, želimo promišljati o usamljenosti, njezinim uzrocima i posljedicama te o tome kako je prevladavati.

Usamljenost – bolest suvremenoga društva

Neki znanstvenici tvrde da je usamljenost bolna, zarazna i ubojita bolest. Bolna, jer se u istom području čovjekova mozga obrađuje tjelesna bol, kao i duševna bol zbog usamljenosti i izoliranosti. Zarazna, jer se poput epidemije širi ne samo među starijim osobama, već i među mladima. Ubojita, jer usamljene osobe češće od ostalih obolijevaju od raka, srčanog i moždanog udara, depresije i demencije. Usamljenost djeluje na zdravlje i tijela i duše te je jedan od najčešćih uzroka smrti na Zapadu (usp. Spitzer, Manfred, *Usamljenost. Nepoznata bolest*, 2019.).

Katolička Crkva prepoznala je taj problem i u više je navrata na njega upozoravala. U svom govoru pred Europskim parlamentom u Strassbourgu u studenom 2014. godine i papa Franjo je usamljenost nazvao bolešću, prepoznajući je kao jednu od najraširenijih u Europi. Tu tvrdnju potvrđuju rezultati *Europskog socijalnog istraživanja* (www.europeansocialsurvey.org) iz kojih se iščitava da se oko 30 milijuna odraslih Europljana često osjeća usamljeno, da usamljenost zahvaća sve dobne skupine te da su loše zdravlje, nepovoljne ekonomske okolnosti i življenje u samačkom kućanstvu povezani s višim stopama usamljenosti. U pokušaju suočavanja s tim problemom u Velikoj Britaniji je primjerice, početkom 2018. osnovano *Ministarstvo usamljenih*. Na drugom kraju svijeta, u Japanu, nudi se usluga kojom se usamljenima omogućava »iznajmljivanje obitelji« tako da plaćaju glumce koji glume članove obitelji i prijatelje dnevno ili tjedno ili za neke prigode kada je usamljenost osobito bolna.

Među uzrocima usamljenosti ističemo rast egoizma i sebičnosti praćenih padom suosjećanja i solidarnosti čemu, u novije vrijeme, osobito doprinose mediji i društvene mreže. Podaci iz *Europskog istraživanja vrednota* (<https://europeanvaluesstudy.eu/>) utvrdili su postojanje krize solidarnosti i u hrvatskom društvu. Ipak, ohrabrujuće je što su rezultati posljednjeg vala istraživanja pokazali da je u Hrvatskoj došlo do porasta zabrinutosti za životne uvjete starijih te bolesnih i nemoćnih ljudi (usp. *Bogoslovska smotra* 2/2019). Dodatni bitni uzrok usamljenosti naglasio je još papa Benedikt XVI. kada je za geslo svoga posjeta Bavarskoj 2006. godine uzeo riječi: »Tko vjeruje nikad nije sam«. Na tome tragu, uočavajući da se slabljenje vjere i vjerske prakse u nekim društvima odražava na obitelji, ostavljajući ih još usamljenijima usred njihovih teškoća, sinodski su oci na izvanrednoj biskupskoj sinodi o obitelji 2014. primijetili da je samoća posljedica odsutnosti Boga u životu osoba i nepostojanosti odnosâ (usp. papa Franjo, *Amoris laetitia*, 2016., 43).

Prevladavanje usamljenosti

Nije dovoljno samo utvrditi postojanje problema usamljenosti, nego i zajednički nastojati oko iznalaženja načina za njegovo prevladavanje. Prvi korak u prevladavanju toga rastućeg društvenog problema je prosvjećivanje. Pritom, nakon što spoznamo ozbiljnost situacije trebamo se preispitati

znamo li uopće tko se od naših bližnjih osjeća usamljeno, počevši od članova vlastitih obitelji. Nadalje, kao moguća rješenja za prevladavanje usamljenosti, stručnjaci predlažu velikodušnost i pomaganje drugima te zajedničko sudjelovanje u glazbi, pjesmi i plesu, tim čovjeku svojstvenim aktivnostima. Svi ti postupci koji zbližavaju ljude djeluju protiv usamljenosti. Iz zarobljeničtva usamljenosti moguće se maknuti tako da se posvetimo različitim aktivnostima i hobijima, umjesto da se pasiviziramo uz različite ekrane koji dodatno otupljuju, umanjuju empatiju, potiču depresivnost i općenito vode pogoršanju zdravlja. Osobito se preporučuje redoviti boravak u prirodi u kojoj i samoća dobiva drugu dimenziju. Kontakt s prirodom dokazano je blagotvoran. Povezanost s prirodom, koja nas nadilazi i stvara osjećaj strahopoštovanja, pomaže da se lakše uživimo u potrebe drugih te tako budemo suosjećajni i solidarni. Time se također sprečava usamljenost, kako naša vlastita, tako i ona naših bližnjih (usp. Spitzer, Manfred, *Usamljenost. Nepoznata bolest*, 2019.)

Sve navedeno može se staviti pod zajednički nazivnik ljudske blizine i dostupno je svakom čovjeku, bez obzira je li vjernik ili nije, a ponajprije se ostvaruje unutar obitelji i kruga prijatelja. Vjera i duhovnost su, međutim, dokazano važni čimbenici koji štite od usamljenosti. Krist je svojim učenicima, pa time i svima nama, obećao da nas neće ostaviti kao siročad (usp. *Iv* 14, 18) snažno poručujući »Ja sam s vama u sve dane – do svršetka svijeta« (*Mt* 28,20). Zato zajedno s papom Franjom možemo reći: »Radost evanđelja ispunja srce i čitav život svakog onog koji susretne Isusa. Oni koji prihvate njegovu ponudu spasenja oslobođeni su od grijeha, žalosti, duhovne praznine i samoće.« (papa Franjo, *Evangelijsko gaudium*, 2013., 1).

Kao vjernici pozvani smo ne samo znati za ozbiljnost problematike usamljenosti naših bližnjih, nego i ući u njihovu usamljenost i širiti radost evanđelja. Polazeći od autentične kršćanske vjere i ljubavi, molimo za usamljene i pružimo im konkretnu ljudsku blizinu prožetu suosjećanjem i solidarnošću. Darujmo im vrijeme, osmijeh, toplu riječ i potrebnu pomoć, a kad ustreba i rame za plakanje. Tako ćemo i drugima postati poticaj da se, uvažavajući dostojanstvo svakoga čovjeka, zauzmu oko prevladavanja usamljenosti kako bismo zajedno činili ovaj svijet čovječnijim. U tome nam neće toliko pomoći znanje koliko prava ljubav, jer »ako ljubimo jedni druge, Bog ostaje u nama, i ljubav je njegova u nama savršena« (*1 Iv* 4,12).

U Zagrebu 24. siječnja 2020. na spomendan sv. Franje Saleškog, crkvenog naučitelja, koji poučava da je kap prave ljubavi dragocjenija od mora znanja.

Mate Uzinić
dubrovački biskup
i predsjednik Vijeća za život i obitelj HBK