

Vetmia një epidemi e kohës dhe si mund ta shërojmë



Vetmia është mbyllje në vetvetë e cila në realitet nuk është thjesht një pamundësi komunikimi, por një gjendje psikologjike e trishtueshme, që edhe pse gjendemi të rrethuar nga njerëz të afërm, përsëri ndihemi të vetmuar duke thënë: “jam i vetmuar, s’kam njeri që të më kuptojë dhe të më bëjë shoqëri.”

Vetmia, si fenomen social, po bëhet gjithnjë e më shumë një problem dominues në shoqërinë tonë, aq sa na bën të mendojmë se është pjesë e natyrshme, një bashkëudhëtare e pashmangshme e jetës sonë dhe na jep përshtypjen se ashtu si lindim të vetëm, jetojmë të vetëm edhe po ashtu vdesim të vetëm, ashtu siç shprehet me pesimizëm shkrimtarja Laurie Graham(1947): “Kohët mund të kenë ndryshuar, por ka disa gjëra që janë gjithmonë me ne, vetmia është një prej tyre”.

Aristoteli (384-322 pr.K) thotë: “Ai, i cili shijon vetminë, është ose bishë ose vetë Perëndi”, prandaj sipas filozofit të lashtë vetmia nuk mund të jetë e natyrshme tek njerëzit, si aspektet e tjera jetike, sepse njeriu është një qenie shoqërore që ka nevojë bashkëpunimi me dikë tjetër, ndryshe nga bishat që rrinë vetëm në egërsinë e tyre, ose “perënditë” që s’kanë nevoja, kështu të qenit i vetëm nuk është e natyrshme tek ne, as e dobishme edhe e shëndetëshme.

Sipas studimeve shkencore, vetmia është një faktor rreziku për shëndetin mendor, si shkatarrë e stresit, ankthit, depresionit dhe çmendurisë. Vetmia ndikon në smundjet e zemrës edhe në vdekje të parakoshme. Vetmia ka gjasa të rrisë rrezikun e vdekjes deri në 29% (Holt-Lunstad, 2015).

Ajo është një “virus” social që prek po thuajse njerëzit në çfarëdo lloj moshe si fëmijët, të rritur, të rritur edhe të moshuarit, të dy gjinit dhe të gjitha klasat shoqërore. Nga vetmia nuk vuajnë vetëm njerëzit e pa fat, si, jetimët, të vejat, të braktisurit, të burgosurit, të humburit, të ngujuarit, të gjymtuarit, etj, që janë të detyruar të rrinë të vetmuar, të izoluar nga ana sociale, por edhe brenda një shtëpie me shumë familjarë dhe në një shoqëri me shumë banorë, siç janë qytetet apo megapolet tona, përsëri njerëzit jetojnë të vetmuar dhe nuk komunikojnë normalisht me bashkënjjeriun, sikur janë ishuj të izoluar, aq sa të duket sikur i afërmi nuk ekziston.

Dr. Sullivan, thekson se vetmia nuk është e njëjta gjë me izolimin social: “Dikush që është i izoluar në shoqëri dhe nuk ka shumë kontakte sociale, mund të mos ndihet i vetmuar, por dikush tjetër mund të ndihet i vetmuar edhe kur është i rrethuar nga shumë njerëz”. (healthessentials).

Fjalët e Ciceronit (106-43 para Kr.): “Sa më i madh qytetrimi aq më e madhe është vetmia”, janë shumë aktuale edhe për qytetimin e sotëm, që edhe pse njerëzit jetojnë në hapësira shumë më të ngjeshura urbane, ata përsëri ndihen të vetmuar. Një studim i Co-op dhe Kryqit të Kuq Britanik, zbulon se mbi 9 milionë njerëz në Britaninë e Madhe në të gjitha moshat e rritura, ndihen gjithmonë, ose shpesh të vetmuar. Ndërsa një psikolog tjetër i kohës ka thënë se: “Nju Jorku është vendi më i vetmuar në të gjithë botën”.

Jo vetëm njerëzit e thjeshtë, të parëndësishmit dhe të përbuzurit nga shoqëria gjenden të vetmuar, por edhe njerëzit me famë të madhe dhe me shumë fansa po ashtu ndihen shumë të vetmuar, si në rastin e këngëtarit të famshëm Elvis Presli (1935-1977) që edhe pse tërhoqi mbas vetës miliona ndjekës të çmendur pas tij, rrëfente me trishtim: “Ndihej kaq i vetmuar sikur kam prekur ferrin”. The Beatles në këngën e tyre “Eleanor Rigby” (1966), këndojnë: “Ah shikoni të gjithë njerëzit e vetmuar, ah shikoni të gjithë njerëzit e vetmuar. Eleanor Rigby vdiq në kishë dhe u varros bashkë me emrin e saj... Askush nuk erdhi... Të gjithë njerëzit e vetmuar.” Një tjetër këngëtare e famshme Whitney Houston (1963-2012) thotë: “Kur vendosa të bëhem këngëtare, nëna më paralajmëroi se do të isha shumë e vetme. Në thelb ne të gjithë jemi vetëm. Vetmia vjen me jetën”.

“Vetmia është një epidemi,” thotë psikologja Amy Sullivan dhe shumë njerëz përjetojnë vetminë ekstreme. Edhe pse teknologjia e komunikimit sot me anë të televizorit, internetit, celularit, është shumë më e zhvilluar se çdo kohë tjetër,sa ne mburremi për këtë, përsëri njerëzit paradoksalisht ndihen të vetmuar. Këto mjete komunikimi të keqpërdorura, po krijojnë një efekt të kundërt për të cilin u krijuan,po reduktojnë ndjeshëm komunikimin fizik, natyral dhe nxisin një komunikim virtual, me mesazhe, simbole edhe në këtë mënyrë po bëhen faktorë ndihmës të vetmisë. Tomas Eliot (1888-1965) poet anglez dhe shkrimtar teatri, thotë se: “televizori u lejon shumë njerëzve të qeshin me të njëjtën barsalet dhe megjithatë ata të jenë ende të vetmuar”, ndërsa gazetari dhe novelisti i njohur Chuck Palahniuk (1962) thotë se: “njeriu e përdor telefonin (celularin) sepse urren shoqërinë e të tjerëve, por ka edhe frikë të rrijë vetëm”.

Për disa persona apo kompani, vetmia sot është bërë një biznes i madh fitimprurës. Këta, duke shfrytëzuar këtë fenomen social në rritje, peshkojnë viktimat e vetmisë, edhe në bazë të pagesës së tyre, krijojnë mënyra alternative komunikimi me grupe çati, komunikim virtual me numra telefoni, ose promovojnë shoqëri me kafshë shtëpiake si papagall, mace, qen,etj, madje së fundmi dhe me robot.

Por përse njerëzit janë të vetmuar?

Arsyet dhe faktorët janë të ndryshëm si; socialë, kulturorë, rrethanorë, ose fizikë, por shkakun parësor siç e përmendëm në fillim është psikologjik. Njeriu që në embrion është i sëmure shpirtërisht nga egoizmi, që do të thotë të mendosh vetëm për veten dhe të duash vetëm veten. Egoizmi është shkakun parësor që prodhon vetminë brenda vetes edhe për së jashtmi, kjo është një përvojë e njohur nga eksperiencia njerëzore, ashtu siç e thekson edhe shkencëtari Paskal (1623-1662): “Ai i cili do vetëm veten e tij nuk arrin asgjë, përveç vetmisë”.

Jerondi i ndriçuar, Emilian Simonopetriti(1934-2009) shpreh se: “Vetmi ndien ai i cili nuk ka dashuri për tjetrin dhe vetmia bëhet më e madhe kur unë dëshiroj të më duan. Cilido njeri, qoftë mbret ose lypës, sapo t’i lindë dëshira që dikush ta dojë, menjëherë do të ndihet i vetmuar”.

Shën Agustini (shek 354-430), filozof edhe teolog i krishterë, thotë: “Zemrat tona do të jenë të vetmuara dhe të shqetësuar, për sa kohë ne nuk kërkojmë qetësinë e tyre pranë Perëndisë”. Jo vetëm teologët, por edhe njerëzit e tjerë janë shprehur mbi vetminë që vjen nga mosbesimi në Zot ,si fizikanti dhe sizmologu i madh, Çarls Rihter (1900-1985), që thotë: “Asnjëri nuk është aq i vetmuar në këtë botë, sa njeriu i cili ka mohuar Perëndinë”.

Nuk ka vetmi më të madhe se sa kur njerëzit me egoizmin e tyre nuk arrijnë të komunikojnë me Perëndinë, i Cili është një person Hyjnor, që i flet çdo ditë njeriut nëpërmjet veprave të tij, por dhe me anë të zërit së ndëgjegjes që është tek çdo njeri, por i pabesi nuk do ta dëgjojë.

Për teologjinë e krishterë Perëndia është një qenie e vetme për nga esenca, por një shumës për nga personat (hipostazat) hyjnorë, të cilët janë në një shoqëri të përsosur dashurie; Ati, me Birin edhe Shpirtin e Shenjtë. Perëndia Triadik, nga dashuria e krijoi njeriun sipas ikonës (shëmbëlltyrës) së Tij, duke thënë :“Ta bëjmë njeriun sipas shëmbëlltyrës sonë dhe në ngjasim me ne” (Zanafilla 1:26), dmth. e bëri një qenie intelektuale me aftësi për të komunikuar dhe për t’u shoqëruar me Hyjninë. Ky komunikim dashurie me Zotin do ta drejtonte njeriun në komunikim me qeniet e tjera të krijuara në botë : “Por për njeriun nuk u gjend asnjë ndihmë e përshtatshme për të”(Zanafilla: 2 -20) prandaj Perëndia tha:“Nuk është mirë që njeriu të jetë vetëm do t’i bëj një ndihmëse që t’i përshtatet” (Zanafilla: 2-18).”Pastaj Zoti Perëndi me brinjën që i kishte hequr njeriut formoi një grua dhe e çoi tek njeriu. Dhe njeriu tha:”Kjo tashmë është kocka e kockave të mia dhe mishi mishit tim”(Zanafilla: 2-23) Kështu mbasi Perëndia e krijoi njeriun mashkull dhe femër, midis tyre filloi komunikimi shoqëror. Ky komunikim me Hyjninë dhe me tjetrin si veten e bën njeriun nga një qenie individuale e vetmuar në një qenje shoqërore, një person.

Eusfori, ëngjëlli i ndarë nga Perëndia për shkak të zilisë, i mashtroi njerëzit e parë duke i nxitur të shkelnin porosinë e Zotit: “Mos ha nga pema e njohjes të së mirës edhe së keqes, se ke për të vdekur me siguri” (Zanafilla: 2-17) “, duke iu thënë atyre se: s’keni për të vdekur aspak ...dhe se do të jeni si Perëndia në gjendje të njhni të mirën nga e keqja” (Zanafilla: 3-4).

Menjëherë mbas rebelimit dhe mëkatit fillestar: “Dhe gruaja... e hëngri dhe i dha edhe burrit të saj, që ishte me atë dhe hëngri edhe ai”(Zanafilla: 3-6) njerëzit në mënyrë tragjike ranë nga vendi i nderit në rendin e krijimit, duke u shndërruar nga një qenie theoncentrike në egocentrike, kështu u mbyllën në vetminë e tyre egocentrike, pa shoqërinë me Zotin dhe tjetrin.Këtu e ka zanafillën vetmia që është

pasojë e mëkatit egocentrik.

Problemi është se njeriu i vetëm sado përpjekje që të bëjë, sociale, kulturore dhe psikologjike nuk mund të dalë i vetëm nga rrethi vicioz i vetmisë egocentrike, sepse trashëgon mëkatin stërgjyshor dhe mëkatet personale, që së bashkë përbëjnë një mur ndarës, mes tij, Zotit, bashkënjериut dhe krijimit. Ndaj, sa më shumë mëkate bëjnë njerëzit, aq më tepër të vetmuar ndihen si individë dhe shoqëri, duke ndërtuar dhe përjetuar për së gjalli Ferrin mbi tokë, që është një gjendje e vetmisë së përjetëshme.

Është mbresëlënëse një ngjarje nga jeta asketit shën Makarit nga Egjipti (shek VI). “Duke udhëtuar një ditë në shkretëtirë, zbuloi padashje me shkopin e tij një kafkë njeriu. Me kujdes të madh dhe me lutje, po e vendoste atë përsëri nën dhe. Atëherë në vegim, iu shfaq personi që i përkiste ajo kafkë, i cili kur ishte i gjallë kishte qenë një adhures dhe prift pagan dhe për këtë vuante në ferr. Kur oshënari e pyeti si është ferri, shpirti u përgjigj: ‘një gjendje vuajtese dhe vetmie, sepse ne jemi të vendosur në kuriz dhe nuk mund as ta shohim njëri-tjetrin’. Ai shtoi gjithashtu se kur oshënari lutej për ta, ata lehtësoheshin sepse ju jepej mundësia për një çast të ktheheshin edhe të shikonin fytyrën e njëri-tjetrit, që për të dënuarit në ferr ishte një ngushëllim i madh.”

Qytetrimi i sotëm me kulla të larta qiellgërvishtëse, si kulla e Babelit, që fatkeqësisht ka si bazament dhe karakteristikë egocentrizmin eusforik, me një frymë apostazie (mohimi i Zotit), po ndërton gjithnjë e më shumë ferrin e vetmisë, e shprehur kjo me sisteme politike, ekonomike, kulturore, madje edhe fetare, që prodhojnë individë mëkatarë, me shumë vese të liga, që i armiqësojnë edhe i ndajnë, jo vetëm nga Perëndia e vërtetë, por edhe nga njëri-tjetri, gjë për të cilën apostulli Pavli që në shekullin I profetizoi: “Dhe dije këtë: në ditët e fundit do të vijin kohë të vështira, sepse njerëzit do të jenë egoist, lakmues parash, mburraveçë, krenarë, blasfemues, të pabindur ndaj prindërve, mosmirënjohës, të paudhë, të padhembshur, të papajtueshëm, shpifës, të papërmbajtur, mizorë, që s’e duan të mirën, tradhtarë, kokëshkretë, fodullë, dëfrimdashës më fort se perëndidashës, të perëndishëm në dukje, por mohues të fuqisë së saj; edhe nga këta largohu.” (2 Timotheu 3 1-5).

Që të lirohemi nga vetmia ne duhet të çlirohemi si fillim nga mëkati, si ai individual ashtu dhe ai shoqëror. Mëkati, sipas ndërgjegjes njerëzore por edhe besimit të krishterë, nuk është gjë e lehtë që lahet me një fal, bamirësi, ose me flijime kafshësh, por është një borxh i madh që lahet vetëm me gjakun e njeriut: “Sepse është gjaku që bën shlyerjen e fajit për jetën.” (Levetiku 17:11). Por këtë nuk mund ta bëjë njeriu i cili është mëkatar nga natyra e tij e rënë, sepse: “të gjithë

mëkatuan dhe u privuan nga lavdia e Perëndisë” (Romakëve 3:23).

Prandaj Perëndia i Dashurisë dërgoi në botë Fjalën dhe Birin e Tij: “Ai ishte në fillim me Perëndinë. Të gjitha gjërat u bënë me anën të tij dhe pa atë nuk u bë azgjë nga ato që u bënë” (Joani: 1-2): “Që për ne njerëzit dhe për shpëtimin tone, u trupëzua prej Shpirtit të Shejntë dhe Virgjëreshës Mari dhe u bë njeri” (Simboli i Besimit). Ai, Fjala e Mishëruar e Perëndisë, vjen si Bari i Mirë për të kërkuar delen e humbur (njeriun) dhe të restaurojë komunikimin e prishur prej mëkatit, duke i mbledhur rreth vetes dhe duke hyrë në bashkëbisedim me njerëzit që e dëgjonin: “Dhe ai i caktoi të dymbëdhjetët që të rrinin me të dhe që mund t’i dërgonte të predikojnë” (Marku 3:14).

Por duke ardhur në botën tonë egoiste dhe mëkatare, Jisui shpesh ishte i detyruar të qëndronte i vetëm, por kurrë Ai nuk ishte i vetëm, sepse vetë deklaronte publikisht: “Unë nuk jam vetëm, por jam unë edhe Ati që më dërgoi” (Joani 8:16) dhe “Ati s’më ka lënë vetëm, sepse bëj vazhdimisht gjërat që i pëlqejnë” (Joani 8:29).

Prandaj si: “Qingji i Perëndisë që shlyhen mëkatet e botës” (Joani 1:29), mori mbi vete mëkatet tona që na ndajnë nga Perëndia edhe njëri-tjetri dhe i braktisur nga të gjithë njerëzit, madje dhe nga nxënësit të cilët i kishte paralajmëruar: “Ja, po vjen ora, madje tashmë ka ardhur, në të cilën ju do të shpërndaheni, secili për punë të vet, dhe do të më lini vetëm; por unë nuk jam vetëm, sepse Ati është me mua” (Joani 16:32), qëndroj i vetëm në kryq dhe në agoni i lutej Atit Perëndi që ti falte njerëzit mëkatar: “Atë, fali sepse nuk dinë ç’bëjnë” (Luka 23:34).

Dhe që t’i sillte përsëri njerëzit në shoqëri me Perëndinë të prishur nga mëkati, provoi në veten e Tij braktisjen e Perëndisë, sikur ai të ishte mëkatar i vetëm dhe shkaktari i ndarjes nga Perëndia edhe nga i afërmi, duke thirrur: “Eloi, Eloi; lama sabakthani?” (“Perëndia im, Perëndia im, përse më ke braktisur”) (Marku 15:34). Por mbasi i shleu mëkatet tona me gjakun e tij të kulluar, tha: “O Atë, në duart e tua po e dorëzoj frymën time”. Dhe si tha këto dha frymën” (Luka 23:46).

Vetëm kështu Zoti Jisu Krisht largoi mallkimin e mosbindjes dhe hapi rrugën dhe u dha mundësinë njerëzve, që në emrin e Tij, të kenë shoqëri dashurie me Perëndinë dhe me njëri-tjetrin. Krishti me kryqëzimin e Tij e mundi djallin, i cili i ndan njerëzit nga Perëndia edhe nga njëri-tjetri, për t'i lënë të vetmuar që t'i humbasin, ashtu siç ujku që ndan delen nga bariu dhe kopeja që ta hajë kollaj, prandaj Jisui tha për djallin: “Tani është gjykimi i kësaj bote; tani do të hidhet jashtë sundimtari i kësaj bote! Dhe unë kur të jem ngritur nga toka, do t'i tërheq të gjithë tek unë”. Por Ai i thoshte këto për të treguar me çfarë vdekje duhet të vdiste” (Joani 12:33).

Kur kusari i kryqëzuar, që simbolizon gjithë njerëzimin mëkatar, i vetmuar në dënimin e tij të pashmangshëm, pendohet dhe i thërret Krishtit që ishte në të njëjtin dënim kryqi me të për shpëtimin tonë, thotë: “Kujtomë, o Zot, kur të vish në mbretërinë tënde”, Jisui iu përgjigj: “ Në të vërtetë po të them: sot do të jesh me mua në Parajsë” (Luka 23:43)

Kështu, kur njeriu i beson veprës shpëtimtare të Krishtit në kryq, atij jo vetëm i jepet ndjesa e mëkateve, por nëpërmjet Krishti të ngjallur, ai vendoset në kungim, në shoqëri dashurie me Perëndinë, dhe duke dashur Zotin, zhvillohet edhe shoqëria me bashkënjëriun, sepse tek çdo njeri tjetër, ai shikon Zotin. Sipas mësimit të Krishtit (Urtësia dhe Dituria e Perëndisë) e gjithë feja përmbledhet në këto dy porosi : “Duaje Zotin, Perëndinë tënde me gjithë zemrën tënde, me gjithë shpirtin tënd dhe me gjithë mendjen tënde. Ky është urdhërimi i parë dhe i madhi. Dhe i dyti, i ngjashëm me këtë, është “ Duaje të afërmin tënd porsì veten tënde”(Mateu 22:37)

Krishti i nxit besimtarët të qëndrojnë së bashku të bashkuar në emrin e tij: “Sepse, kudo që dy a tre janë bashkuar në emrin tim, unë jam në mes të tyre” (Mateu 18:20).

Prandaj shën Agustini thotë: “Un solo cristiano, no es cristiano” (Një i krishterë i vetëm nuk është i krishterë)

Jerond Emilian Simonopetrìti(1934-2009) na thotë përsëri: “Sapo njeriu të fillojë të dashurojë, jo me dashuri njerëzore, por brenda Kishës, vetmia nis të largohet dhe zbulon se e gjithë Kisha, dhe gjithkush tjetër, është me të”.

Gjithashtu Nënë Tereza e Kalkutës (1910-1997) thotë: “Dashuria është e vetmja përgjigje për vetminë”.

Prandaj njeriu besimtar edhe kur në rrethanat shoqërore, është i detyruar të qëndrojë i vetëm fizikisht, ai nuk ka pse të ndihet i vetmuar, përkundrazi duhet ta përdori këtë situatë në favorin e tij, që me anën të lutjes, leximit dhe meditimit

të ndihet i bekuar, sepse ka shoqërinë e Zotit, ashtu si Krishti thoshte: “Unë nuk jam vetëm, por jam unë edhe Ati që më dërgoi” (Joani 8:16). Ava Aloni thotë: “Nëse njeriu nuk i thotë zemrës së tij se në këtë botë jam vetëm unë dhe Perëndia, nuk do të gjejë prehje”

Njeriu besimtar e di se vetmia e tij fizike do jetë e përkoshe në këtë botë mëkatare dhe me durim pret në ardhjen e dytë të Krishtit, në jetën e tij (vdekjen), apo të botës (ngjalljen e të vdekurve), kur: “do të rrëmbehemi bashkë me ata, për të dalë përpara Zotit në ajër; dhe kështu do të jemi përherë bashkë me Zotin” (1 selanik 4:17).

Miron Çako: Përgjegjës i Zyrës së Katekizmit në Kryepiskopatën e KOASH-it

– [City News Albania](#) –