

# Sama o Vánocích? No a?!

---

*Se svátky si automaticky spojujeme rodinu. Sdílení. Ale co když se stane, že sama jste? Když jste třeba už chvíli bez partnera, rodina je daleko nebo vás dostaly bacily a musíte se od ostatních držet dál?*

Ano, Vánoce jsou primárně chápány jako rodinné svátky. Ano, je příjemnější být s někým, potažmo s někým blízkým. „Každá čtvrtá česká domácnost je ovšem jednočlenná a jejich podíl se neustále zvyšuje,“ konstatuje koučka Jitka Ševčíková ([www.jitkasevcikova.cz](http://www.jitkasevcikova.cz)). Věděli jste to? Já ne. Připomínáme si tento fakt hlavně u seniorů, ale týká se všech generací a věkových skupin. A někdy mám pocit, že čím mladší jsme, tím víc nás problém samoty – zvláště ve význačných dnech roku - děsí. Společenský předpoklad přece říká, že máme „být s někým“. Kolem se to hemží slogany o rodinné pohodě. A my jsme uprostřed sami. A co s tím? Neumíme samotu uchopit jako něco, z čeho se dá vyžít cokoliv pozitivního. Dokonce si myslím, že jen málo co nás umí zaskočit tak jako samota a obírat nás o energii jako dlouhodobé osamění. A k tomu ten „zákeřný osud“, jehož zásluhou život fakt není reklama a scénář si píše tvrdohlavě podle svého. Servíruje nám nemoci, když máme velké plány a těšíme se na své blízké. Přináší rozvody, rozchody, když bychom nejvíc potřebovali obejmout. A je těžké se s tím prát kdykoliv během roku, nejen o Vánocích.

## **Od zklamání a vzteku k přijetí**

V samotě býváme zklamaní – ze sebe, že to jako nedokážeme zlomit a s někým být. Jsme naštvaní na nemoc, která nás „zrovna teď“ musela skolit. Láteříme nad osudem a vztekáme se, chce se nám brečet a padáme do sebelítosti, ať už jsme sami momentálně z jakéhokoliv důvodu. A o Vánocích se všechna ta tíha samoty násobí. „Přitom nemusíme na Vánoce cítit se samotou i smutek a opuštění. Ale třeba úlevu a odpuštění. Můžeme vzpomínat na ty, co už s námi nejsou. Můžeme najít prostor si uvědomit, že možná máme chřipku nebo „blbý covid“, ale ty mohou posílit naši imunitu. A jsou tu přece lidé, kteří mají leukémii nebo cukrovku! Také můžeme zrovna v případě nemoci pracovat s dalšími benefity. Místo sebelítosti můžeme přemýšlet, co uděláme příště jinak, jak se postaráme o prevenci a imunitu... Zkrátka můžeme jít od zklamání k přijetí,“ vypočítává Jitka Ševčíková s tím, že do určité míry k takové samotě vztek i úlevný pláč patří. Jen je třeba pak nesklouznout k té sebelítosti.

## **Na všem zlém je něco dobré...**

U nemoci se dá kladně vidět i možnost konečně si odpočinout, prospat se, ujasnit si priority do dalšího roku, rekapitulovat ten minulý a celé své životní nastavení. A také si naplánovat „druhé Vánoce“ na dobu, až bude lépe, až budou okolnosti přát tomu setkat se s rodinou, přáteli, sousedy. Po rozpadu vztahu, potažmo manželství, pak mohou být klidně takové svátky o samotě momentem vnitřního uzavření jedné životní kapitoly a nadechnutí se do té další... A také okamžikem uvědomění si, že být sám není ostuda, že zvládnout být sám je dokonce velké umění. „Samota totiž vyžaduje velkou odvahu. Tedy být sám (se sebou) může být znak hrdinství, jakkoliv od strachu k odvaze vede docela dlouhá cesta. A ta je plná každodenních kroků, takže se sama sebe mohu ptát: Jaký bude ten dnešní? Udělejte si z toho tak trochu sport. Moje oblíbená Rejection Therapy (Terapie odmítnutím) učí, že když se začneme posilovat v budování vědomí sebe sama, bude každý den lepší. Být sám není prohra. Být sám je SÍLA,“ vzkazuje vám Jitka Ševčíková.

## **BOX: A co může být fakt skvělé na Vánocích o samotě?**

**Jitka Ševčíková pro vás sepsala hned 13 nápadů:**

1. Nemusíte si dělat starosti s výběrem vánočních dárků.... Zdánlivě banální, ale důležitý detail, který znamená úsporu peněz i energie...

2. Máte příležitost přehodnotit svou samotu. „Být sám“ nemusí znamenat „být osamocení“! Prolustrujte telefon, adresář, zjistěte, komu jste dlouho nevolali, s kým byste zašli na svařák? A co napsat klasické vánoční pohledy? Ale také si můžete dovolit neudělat vůbec NIC!
3. Můžete dát šanci i novým přátelstvím a známým. Pokud neležíte v posteli s bacily nebo zemi momentálně neválcuje lockdown, je vánoční období ideální k seznamování i díky mnoha firemním vánočním večírkům nebo posezením se známými. (Možná se z právě vzniklého oboustranného zájmu vyvine láska. Inspirujte se filmem Zamilovat se s Meryl Streep!)
4. Pokud pro vás před Vánoci něco skončilo, berte to jako nový začátek – zcela zásadním „přechodovým“ rituálem, ať už se týká čehokoli, vás může provést Dagmar Kožinová ([www.dagmarkozinova.cz](http://www.dagmarkozinova.cz)) a její nová kniha **Rozchod jako nový začátek (Grada 2020)**
5. Nesobecky myslíte na ty, kteří jsou na tom hůř než vy. Někteří jsou nejenom sami, ale nemají třeba ani střechu nad hlavou nebo řeší existenční či opravdu závažné zdravotní problémy. (Můj manžel kdysi mne dojal tím, že jednomu asijskému sirotkovi tajně koupil kozu. Vlastně dvě. Prý aby té jedné nebylo smutno). Ale často jiní osamělí žijí mnohem blíže, možná ve vedlejší domácnosti. Také útulek pro psy je dobrá terapie, nemusíte s nikým nic řešit a můžete jen venčit.
6. Vezměte se na výlet. Můžete všechno, co se nemá, nesluší. I v době koronavirové můžete vyrazit autem, vlakem, lanovkou někam, kam jste se chtěli podívat a nešlo to, nebo jste to z nějakého důvodu pořád odkládali. Tak TEĎ! Roušku od ouška k oušku, jako Popelka.
7. Kdo vás letos nejvíc inspiroval? Co byste si od něho mohli „půjčit“, okopírovat, jak to uděláte? Začněte si psát deník, dobrý je třeba ten Pětiletý TAM a ZPĚT. [www.tamazpet.com](http://www.tamazpet.com) Za rok bude všechno jinak.
8. Pod stromeček si můžete nadělit sami ten nejlepší dárek: sebelásku. Aspoň jednou během Vánoc se postavte před zrcadlo. Podívejte se na ten nejkrásnější dar, který se na vás usmívá - jste to vy. (A přečíst si místo pohádek můžete Učebnici sebelásky od Lucie Kolaříkové [www.sebelaska.cz](http://www.sebelaska.cz).)
9. Přejte a bude vám přáno? To vždycky platí. Láskyplné páry objímající se na kluzišti, tulící se páry v divadle, romantické páry, které se u vycházky ve dvou drží za ruku... Pokud překonáte závist, možná už příští Vánoce...
10. Udělejte si PLÁN ÚSPĚCHU. To, co postrádáte, hledáte, nebo proč smutníte, můžete dát na papír a udělat plán akčních kroků, co uděláte pro to a jaké máte možnosti, abyste se ze samoty dostali. Napište si i, jaké výhody vám momentální samota přináší, možná budete překvapeni a ještě chvíli v ní klidně setrváte...
11. Načerpejte energii. Uvařte si meduňkový čaj a pořádně se zachumlejte do peřin. Nikdo vás nebude rušit, kopat a chrápat, a i takové příjemné probuzení může být zdrojem energie do každého dalšího (a lepšího) dne.
12. Hledejte znamení, hrajte si s podvědomím. Dívejte se okolo sebe novými očima, hledejte ukazatele k nové životní etapě. Možná najednou nápis na billboardu dostane nový rozměr, třeba vás uhodí do očí titulek v časopise a najednou je to tu: jednoduše neočekávané: serendipity!
13. Připomínejte si, že v životě člověka existují dva důležité okamžiky: ten, kdy se narodíte, a ten, když zjistíte PROČ. Hledejte, proč jste na tomto světě, a čím ho můžete obohatit.

TIP NAVÍC: Přečtěte si knihu Muž, který chtěl být šťastný (Laurent Gounelle). Moje velká srdcovka.