



## PROČ UŽ ZASE O ADVENTU

# „JEDEME BOMBY“?

JE JEDNO, ŽE SI V LÉTĚ SLÍBÍME, ŽE LETOŠNÍ VÁNOCE BUDOU V KLIDU. S ŽELEZNOU PRAVIDELNOSTÍ VPLUJEME DO STARÝCH KOLEJÍ – A NA ZMĚNY, KTERÉ JSME SI SLIBOVALY, DOJDE SPÍŠE VÝJIMEČNĚ. PROČ JE TAK TĚŽKÉ VŠECHEN TEN VÁNOČNÍ MUMRAJ UKOČÍROVAT VE SVŮJ PROSPĚCH? KDE DĚLÁME CHYBU?

PŘIPRAVILA: JANA POTUŽNÍKOVÁ

**M**iluju Vánoce, pečení, chystání dárků. Co ale na konci roku nesnáším, je kumulace termínů. To je první věc, kterou „nedávám“. Najednou musí být všechno hotové, než přijde Ježíšek! I když nás svátky nechají doma plus minus týden, třeba my v redakcích na ně neodcházíme dřív, než máme alespoň trochu nachystaná i březnová čísla. Takže zatímco vy pečete perníčky, my v duchu hledáme recepty na velikonočního beránka. A všechno spěchá! Všechno musí být hned. Uzavírá se jedno číslo a rovnou frčí už druhé, krátí se uzávěrky, tlak roste. A přestože se jen otočí list v kalendáři, jsou tu taky účetní uzávěrky a tlačíme před sebou celoroční resty, abychom pak do nového roku vstoupili s čistým štítem... Vzniká tlak, protože „něco velkého“, ale vlastně imaginárního (rozumějte rok) končí... A v době, kdy bychom měli být „biologicky“ nastavení na odpočinek (protože je hodně krátký den, díky nízkému slunci máme málo vitamínu D...), jedeme „bomby“. Nebo se alespoň snažíme...

### COPAK TO TU TIKÁ?

„Pokud se o to snažíte, už hrajete tu hru. Se šéfem, s rodinou, s okolím. „Jedeme bomby“ je mimochodem velmi výstižné přirovnání. Protože s nedostatkem světla, dopaminu, endorfinů, úbytkem sil a mnohdy i imunity se pouštět do velkých a energie-



tický náročných akcí rovná se jet na rezervy. Takže hrozí, výbuch, zadření motoru, krize o Vánocích – vztahová, energetická, časová, finanční nebo zdravotní. Vybuchne to v nejnevhodnější dobu, takže bomba časovaná,“ popisuje koučka a lektorka emoční inteligence, Jitka Ševčíková, to, co spousta z nás zná. Možná totiž ustojíme celý ten mumraj, ale ve chvíli, kdy si máme užívat plody svého ovoce, tedy klidné svátky, přijde zhroucení a Vánoce jsou v háji. Poučena několika takovými roky, začala jsem od listopadu na novou práci říkat NE. A mám sama pro sebe nastavený deadline tak, abych psaní odložila v půlce prosince a počítač otevřela až druhý týden v lednu. Ano, únorová výplata mě pak netěší. Ale klidný přelom roku stojí i za takovou „obětí“... Třeba by to šlo nějak pořešit i u vás – pokud vás jako největší trn tlačí přemíra práce.

### VÁNOCE PLNÉ SVĚTEL A MIHOTAVÉ ATMOSFÉRY

Jedna z věcí, které na Vánocích nechci měnit a které mě opravdu uklidňují a přinášejí mi tu zvláštní atmosféru, jsou světla, světylka, svíčky, svícny... To je prostě kouzlo, kterému podléhám s velkou radostí a stejně jako vydržím hodiny koukat v létě do ohně, v zimě potřebuju kolem sebe právě to měkké světlo svíček. A jediné, co rok od roku měním, je jejich zvyšující se množství. Proč pro ně míváme takovou slabost? „Období Vánoc skutečně vnáší do našeho života světlo. Mělo by. Světlo zimního slunovratu, narozením Ježíška i světlo naděje na dobro, lásku, život věčný. Kult světla tvořil součást náboženství dávno před vznikem křesťanství. Plamínky věčného světla hořely například v chrámech zasvěcených antickým bohům. Běžně se svíčky začaly používat při bohoslužbách až ve čtvrtém století, včetně adventu, tedy času, kdy křesťané už očekávali příchod Ježíška. Tato symbolika Vánoc ještě v souvislosti s nedostatkem denního světla, a tím pádem vyšší úrovně hormonu melatoninu v těle, může budit touhu po tom, vytvořit si světlo svoje, které můžeme sami zapalovat. Já bych se přikláníla i k vnitřnímu zapalování, nechat rozhořet ten plamen v sobě, ať to pro každého znamená cokoli. Někdy mám pocit, že ke konci roku tak trochu skomíráme,“ vysvětluje tuhle krásnou záhadu ze všech úhlů pohledu Jitka Ševčíková



**Naučit se vypínat sluch a vidět jen to, co opravdu chci, je o naší schopnosti nenechat sebou manipulovat.**



### JÁ MÁM PLÁN

Pak je tu samozřejmě marketingové pojetí Vánoc, které začíná neomylně první týden v říjnu a v podstatě nás tři měsíce griluje na koledách a nabídkách nejbáječnějších dárků... A čím víc jsme unavení (z práce, pečení, nedostatku slunce i probdělých nocí u nemocných dětí), tím méně odolní vůči marketingovému nátlaku jsme... Nebo většina z nás. „Já ale třeba vůbec nevím, o čem mluvíte. Vaše uši přece nejsou odpadkový koš, vaše oči nejsou silážní jáma. Jinými slovy, je třeba používat kritické myšlení – tedy zapojit schopnost vybírat si z přemíry informací to, co je aktuálně pro mě to správné a hodnotné,“ říká na rovinu Jitka Ševčíková a ještě pokračuje: „Naučit se vypínat sluch, naučit se vidět jen to, co skutečně chci a potřebuju, je o naší rezistenci, schopnosti nenechat sebou manipulovat.“ A pokud nechcete Vánoce naplněné dárky z reklam a nechcete zblbnout z Rolniček přehrávaných stále dokola, musíte to být zase jen vy, kdo takové vlivy vytrídí. Jak? Jitka Ševčíková doporučuje omezit dobu na internetu, na sociálních sítích, v obchodních domech, objednávat jen to, co opravdu chcete: kvalitní jídlo, potřebné věci. Že se těžko odolává, když už jste v nákupáku? Prostě tam nechoďte. „Existují mimochodem studie, že lidé, kteří pracovali na marketingových kampaních a testovali je, tak se sami stali na nich závislími. Chcete to? A co potom vaše děti? Kopírují naše chování, takže rozhodujete i o tom, jak stráví předvánoční a vánoční čas ony, s čím budou mít spojené vzpomínky na dětství. Doporučuji si udělat plán i rozpočet na letošní advent a ten dodržet. Internetové stránky prohlížet v anonymním módu, nebudou vám tam vyskakovat nesmyslné reklamy. Nakupování nahradit vycházkami, brouzdání na internetu prohlídkami betlémů, listování v letáčích rodinným čtením Děti z Bullerbynu nebo příjemnou beletrii pro sebe. A sami sebe se ptejte: Jak se cítím? Kolik energie mám? Kam ji zainvestuju?“ doporučuje koučka.

### NEDĚLEJTE TO PRO SÍŤ, ALE PRO SEBE...

Taky jsme v době, když všechno „krásné“ vystavujeme na Instagram – rodinné fotky, perfektní perníčky, a někdy děláme věci dokonce JEN proto, abychom je mohli „vystavit“. Tedy, jak jsem slyšela, protože v tomhle mám jasno: sociální sítě sleduju víc profesně než soukromě. A nesdílím. Ale když v předvánočním čase brouzdám po IG profilech, nedá se tomu pomalu vyhnout, těm dokonalým Vánocům, jež dokážou člověka často zviklat: neměla bych taky? Co? Víc čančat a pak to nafotit? A být cool a in? »



## A JAK ZVLÁDNOUT NEVESELÉ VÁNOCE?

Co když vás letos před Vánoce nestresuje, kde nakoupíte dárky, ale dost možná nemáte ani za co je koupit? Co když vás nedávno vyhodili z práce, někdo doma je nemocný, exmanžel si odveze děti na celé svátky nebo jste přišli o milovaného člověka? To se pak na nějaké vánoční stresy kouká s pochopitelným despektem – člověk totiž přesně v konfrontaci s „temnými okamžiky svého života“ vidí, jaké blbosti sem tam řeší a na čem doopravdy záleží. „Někdy se nám během roku stane zásadní zásek, nemusíme ani ztratit milovaného člověka, ale stačí ztratit práci, potrat vztahy, projít si krachem osobním či finančním, o svou pozornost se hlásí nemoc nebo jiná svízel. Zažila jsem smutné Vánoce, kdy jsem odjela jen s mladším synem do hotelu, jedny Vánoce jsme strávili jako rodina v novém sanatoriu v Jeseníku. Paradoxně byly krásné, netypické a rádi na ně vzpomínáme, takové skotské střiky na Štědrý den a bruslení na kluzišti přímo u hotelu... to my doma nemáme,“ vzkazuje vám Jitka Ševčíková. A vlastně se ukazuje jediné: je jedno, jakou šablonu jste zatím na Vánoce měli. Je důležité přijmout, že mohou být pokaždé jiné. Hezky jiné v tom ideálním případě. A když je váš malý svět v pořádku a můžete se obklopit těmi, které milujete, je to vlastně nakonec opravdu to jediné, na čem záleží...

Hm? Znovu je namístě kritické myšlení... „Je dobré položit si otázku, k čemu je vám Facebook a Instagram. Pokud je to nějaká vaše rodinná kronika, kterou chcete sdílet s těmi, které si vyberete, je to úplně o. k. Nejsem proti sociálním sítím, klidně si tam dám fotku nenalíčená, i s tím, co se mi nepovedlo, nebo naopak nějakou silnou emoci, kterou si chci zakonzervovat a která je o mém životním a pracovním stylu. Ale ti, kteří tam vystavují pozlátka a falešný přefiltrovaný obraz reality, si něco kompenzují, a tím pádem vás to nemusí zajímat...“ má jasno Jitka Ševčíková. A hlavně: ani k nim nemusíte patřit. To bude úspora emocí točících se kolem nespokojenosti, jestli jsou vaše Vánoce už dost vánoční...

## JAKÉ JSOU „JINÉ VÁNOCE“?

A taky mi přijde, že i když mluvíme o tom, že si Vánoce uděláme „konečně jinak“, končívá to podle mého po sečtení předchozích faktorů prostě vždycky stejně. Protože ani nevíme, jak jinak... Mně se povedlo až po narození Tiny eliminovat všechny ty uklízející rituály a akcentovat třeba společné zdobení domu. Smazala jsem pokyny „já zařídím tohle, ty tohle“, a většinu vánočních věcí děláme společně – adventní věnec, výběr stromečku. A rok za rokem jsme si našli „své rituály“: třeba nemáme ani oběd, ani večeři, ale něco mezi tím, kolem čtvrté páté hodiny. A pak s Tinou jdeme vesnicí a „lovíme Ježíška“. A je to boží, protože už je tma, kolem šesté za okny domů všude svítí stromečky, vidáme děti rozbalující dárky a já mám „husinu až kdesi“, když Tinka přemítá, jestli toho Ježíška někdy dohoníme a co by mu asi řekla. Takže ano, to, co vám na Vánocích nesedí, co si nesete třeba z vlastního dětství, aniž byste k tomu sami měli vztah, to můžete nahradit. A věřím, že když se zastavíte a zapřemýšlíte, co vám vadí a co naopak postrádáte, najdete to. „Navíc každé Vánoce jsou a mohou být jiné. Je to jen naše rozhodnutí. Platí tady: jaký si to uděláš, takový to máš,“ říká také koučka a lektorka emoční inteligence Jitka Ševčíková.

## PŘÍLIŠ UNAVENÍ NA NÁHLÉ ZMĚNY...

V tom poklusu a presu je prostě těžké sebrat sílu na to zastavit celou mašinerii, přeplánovat vánoční oběd s tehny, odjet na chalupu do hor a všechno hodit za hlavu. Je tam obrovský „error“, doplněný hrůzou z toho, jaké asi budou reakce ostatních... A jen tak ze dne na den utnout Vánoce „postaru“, to si neumíme obvykle představit. „Někdy se tomu nevyhneme. Já „error“ zkusila, nic zas tak strašného se nestalo. S naší báječnou velkou rodinou jsem si z luhačovického nazdobeného hotelu zatelefonovala a při-

ští rok jsem se opět vrátila k rodinné tradici. A znám dost lidí, kteří si klidně odletí na Vánoce na Bali. Takže: negeneralizujme. Nemusíme UTNOUT Vánoce postaru, ale můžeme si dovolit najít odvahu udělat je letos úplně jinak, a když nám to nebude vyhovovat, šup, příště zase jinak. Je nekonečné pole možností,“ vidí to optimisticky odbornice. No jo, představit by si to člověk uměl, ale nakonec to „vzdá“, když si vedle vlastní úlevy představí ty reakce ostatních, že? „Reakce ostatních nás budou stát nějakou energií, takže doporučuji se dopředu zazdrojovat. Tak jako tak čelíme stresu fyzickému (strkání se ve frontě na kapra i na svařák), fyzikálnímu (neustále zapnuté wifiny a ohromný světelný smog těch blikajících světýlek), chemickému (vůně a zápachy z nekvalitních svíček), psychickému (nemám čas, dárky, plán) i zdravotnímu (málo světla, čerstvých sezonních potravin a vitaminů, nedostatek spánku) a ještě u toho chceme všechno servat. Je zima, tma, přidává se stres. Potřebujete tedy správné odpovědi na otázky: Jak si tu energii vytvořím? Kde ji naberu? Může to být dlouhý spánek, pohoda plus uzdravujících 5T: ticho, teplo, tekutiny, tisení/těšení v něčí náruči a transport někam, kde je mi fajn. Důležité je vědět, že přenastavit můžete všechno – nejen měsíc před Vánoce, ale klidně i pouhý den před nimi. Přenastavení se totiž děje uvnitř NÁS!“ uzavírá ještě Jitka Ševčíková. ✘