

## Sama, nikoli osamělá

**Vánoce bez rodiny a společného hodování jsou možná nezvyklé a netradiční. Nikde však není psáno, že je nemůžete strávit v pohodě a s dobrou náladou.**

Důvodů, proč člověk zůstane odkázán na svou vlastní společnost, existuje celá řada. Možná jde o první Vánoce poté, co děti vylétly z hnízda. Možná jste se rozešla s partnerem nebo ovdověla. Možná se bojíte o zdraví svých blízkých a nechcete je svou návštěvou vystavit nebezpečí.

Ve skutečnosti nejste takovou výjimkou, jak se na první pohled zdá. Podle lonských dat Českého statistického úřadu žije v samostatné jednočlenné domácnosti přibližně 1,3 milionu Čechů a ženy mezi nimi převažují téměř dvojnásobně. Že zůstanou tisíce z nich o samotě i na Štědrý večer, je velmi pravděpodobné.

Pouhé vědomí, že v tom nejste sama, samozřejmě špatnou náladu nezažene. Většina z nás má totiž myšlenku, že o svátcích se sluší a patří být pospolu, ideálně šťastní a veselí, zarytou hluboko pod kůží. Právě proto jsou obvykle Vánoce obdobím rozjitřených emocí, rodinných sporů i zádumčivého bilancování. Sváteční očekávání se zkrátka s realitou málokdy potká.

“Mnoho osamělých, čerstvě ovdovělých, rozvedených – zkrátka těch, kteří jsou single – se Vánoc děsí,” konstatuje Jitka Ševčíková, koučka a poradkyně v oblasti emoční inteligence a stresu. “Hledají způsob, jak svátky „přežít“, kde svou samotu rozptýlit, kam před ní utéct. Proti samotě se bouří, ale cesta, jak z toho ven, je v tom, ji přijmout, nebo ji dokonce mít rád a najít na ní něco dobrého.”

Kdo tvrdí, že nesmíte být sami doma jen proto, že v kalendáři svítí datum 24. prosince? Pokud nemáte náladu na společnost, nenuťte se do ní. Na samotě není nic špatného, jen by měla být vaším vlastním rozhodnutím. “Je nesmysl rozhodnout se pro samotu a pak se šířat představami, jak bych se mohla mít, kdybych přijala pozvání toho a toho nebo jela tam a tam,” upozorňuje koučka. “Obecně je dokázáno, že člověk se lépe a snadněji přizpůsobuje změnám, které nemá šanci ovlivnit. Kde máme možnost volby, dlouho váháme a i pak se máme tendenci vracet k tomu, zda by nebyla tráva zelenější, kdybychom se rozhodli jinak. Vzpomeňte si na slavný výrok: Kdybych já si bývala vzala Pištu Hufnágla. Zralé a dospělé chování se ale pozná právě podle toho, že v něm figuruje naše vůle a přijetí plné odpovědnosti za svá rozhodnutí.”

Máte před sebou Vánoce zcela ve své vlastní režii? Zkuste toho využít! Zní to sice jako klišé, ale jako první krok si uvědomte výhody, které vám samota

přináší. Není hezké, že máte najednou spoustu času pro sebe, nemusíte se nikomu přizpůsobovat, nic složitě plánovat a nikomu vysvětlovat, proč děláte právě tohle a ne něco jiného? Užijte si svobodu, která plyne z toho, že nemusíte nakupovat hromady dárků, péct tuny cukroví a půl dne obalovat řízky. Na sváteční večeři si můžete zajít do restaurace nebo klidně do fastfoodu. Že jste tak ještě nikdy Vánoce netrávili? No a co? Podívat se na svět a zaběhnuté pořádky novými očima vaší mysli jen prospěje.

### **Změna je život**

Pokud je pro vás Štědrý večer v prázdném bytě nepředstavitelný, jako řešení se nabízí úplná změna prostředí. Co takhle odjet na hory, do lázní, nebo dokonce do teplých krajů? "Změna stereotypu může být energizující," radí Jitka Ševčíková, "vede k odvaze, pružnosti a přizpůsobivosti." Možnosti existují i v případě, že se vám do radikálních změn nechce, nebo už je nestihnete naplánovat. Stačí udělat něco, co obvykle neděláte. Sedněte do vlaku, vyjedte za město, projděte se krajinou a foťte všechno hezké, co vás cestou upoutá.

Pokud jsou pro vás Vánoce o samotě bolestnou připomínkou toho, že jste někoho z blízkých ztratili, může pro vás být katarzí pomoc druhým. Přihlaste se jako dobrovolník a pomozte uvařit pro lidi bez domova. Nakupte hromadu dobrot pro zvířata a zavezte je do útulku, pomazlete opuštěné kočky a vezměte na procházku bezprizorné pejsky. Nebo se přihlaste do projektu Dobré víly a zajděte oslavit Vánoce s dětmi v dětských domovech. Kontakt s lidmi (či zvířaty), kteří v životě nemají mnoho důvodů k radosti, vám pomůže snáze přijmout vlastní osud a vrátí zimním svátkům prapůvodní účel štědrosti a velkorysosti.

### **Přátelé místo rodiny**

Ozvali se vám dobří přátelé a zvou vás na Štědrý večer k sobě? Neodmítejte automaticky jen proto, že Vánoce patří rodině a vám se přičí u nich obtěžovat. Ne všichni mají stejné nastavení a najdou se lidé, kteří mají z "cizince" u štědrovečerního stolu opravdovou radost. "Samozřejmě musí jít o přátele, s nimiž se cítíte dobře a uvolněně, a o pozvání, které je upřímné," podotýká Jitka Ševčíková. "Pokud přijímáte pozvání ze slušnosti a ze slušnosti jste byli pozváni, atmosféru svátečního dne to poznamená."

Setkání přátel můžete uspořádat i vy sami. Ve vašem okolí se jistě najdou lidé, kteří jsou v podobné situaci a na Štědrý večer zůstanou sami. V době rozmachu sociálních sítí není těžké je najít a zorganizovat pro ně třeba posezení v restauraci. Možná se setkáte s lidmi, které jste neviděli celé věky, a oprášíte stará přátelství.

### **Samota jako příležitost**

Rozhodli jste se strávit Štědrý večer jen ve své vlastní společnosti? Ať už jsou vaše důvody jakékoliv, nemusíte je před světem obhajovat. Dovolte emoce i sami sobě. Přestaňte si vyčítat, že jste se včas neudobřili s příbuznými, nepřijali pozvání přátel, neudělali to či ono. Zítřka je také den a příští rok přijdou další Vánoce. Nikomu neublíží, když ty letošní prožijete zachumlání v dece u televize

nebo nad alby starých fotografií. Popovídejte si sami se sebou, poznávejte své pocity a buďte na sebe laskaví. "Jsme závislí na pozornosti druhých a je nám lépe, když věnujeme pozornost někomu jinému," říká Jitka Ševčíková. "Naše mysl se tak zabaví a můžeme zapomenout na své pocity." Jenže tím se sami sobě vzdalujeme. Abyste se jen sami se sebou necítili nepatřičně, doporučuje koučka naučit se techniku emočního posedu. Představte si, že sedíte na posedu a z výšky se koukáte sami na sebe. "Takto máte možnost se vidět z nadhledu, jako byste se dívali na zajímavý film, ve kterém hrajete hlavní roli." Získáte zdravý odstup a dokážete svou situaci spatřit v novém světle.

BOX

### **5 tipů Jitky Ševčíkové pro spokojenou sváteční samotu:**

- 1) Zpomalte, nadechněte se a zamyslete se nad smyslem uspěchaného života. Jak vlastně probíhal ten biblický příběh před dvěma tisíci lety?
- 2) Sebeláska je nejlepší vánoční dárek. Aspoň jednou během Vánoc se postavte před zrcadlo. Podívejte se na ten nejkrásnější dar, který se na vás právě usmívá – jste to vy. Jak vám potvrdí každý kouč osobního rozvoje, umět se mít se rád není samolibost, nýbrž jeden ze základních předpokladů spokojeného života.
- 3) Udělejte si plán úspěchu. To, co postrádáte a hledáte, můžete dát na papír a udělat plán akčních kroků, jak tuto situaci změnit. Také si napište, jaké výhody vám přináší momentální samota. Možná budete překvapeni a ještě chvíli v ní setrváte.
- 4) Vyspěte se na to. Ne nadarmo se říká: ráno moudřejší večera. Uvařte si meduňkový čaj a pořádně se zachumlejte do peřin. Nikdo vás nebude rušit a takové příjemné probuzení může být zdrojem energie pro každý další den.
- 5) V životě člověka existují dva důležité okamžiky: ten, kdy se narodíte, a ten, kdy zjistíte PROČ. Hledejte, proč jste na tomto světě a čím ho můžete obohatit právě vy.