

Smútenie počas vianočných sviatkov

Vianočné sviatky bývajú ťažkým obdobím pre niekoho, kto stratil blízkeho človeka. Namiesto radosti z toho, že je rodina pohromade, Vianoce často privolávajú pocity smútku, straty a prázdnoty.

Predvianočná výzdoba, nálada a ľudia okolo vás sa snažia vyvolať ducha Vianoc, ale v konečnom dôsledku je efekt úplne opačný – vyvolajú iba spomienky na človeka, ktorého ste milovali a bez ktorého si prežívanie Vianoc nedokázate predstaviť.

Vianoce môžu bolieť, ale i napriek tomu veríme, že nasledujúce odporúčania Vám môžu pomôcť prežiť tieto sviatky s vnútorným pokojom.

1. **Vyjadrite svoje pocity.** (I napriek tomu, že sú Vianoce, neskrývajte svoj žiaľ. Vaša rodina a priatelia vám môžu byť oporou iba vtedy, ak sa v ich blízkosti budete cítiť slobodní prejavíť svoj žiaľ, napr. aj zaplakať.)
2. **Buďte k sebe milosrdní.** (Žiaľ dokáže veľmi vyčerpať. Neobviňujte sa za to, že sa necítite šťastní a veselí ako všetci okolo vás. Neočakávajte, že kvôli tomu, že sú Vianoce a kresťania prežívajú veľkú radosť z narodenia Spasiteľa, musíte aj vy žiarť a rozdávať veľa úsmevov.)
3. **Vyhýbajte sa sviatočnému stresu.** (Ani veľké zaneprázdnenie varením, pečením, nákupmi a návštevami vašu bolesť nezaženie. I napriek tomu, že toto všetko k Vianociam patrí, doprajte si oddych, spánok a nepotláčajte svoje skutočné pocity.)
4. **Obklopujte sa ľuďmi, ktorí vás dokážu pochopiť.** (Trávte svoj čas s ľuďmi, ktorí vás povzbudia, aby ste Vianoce prežívali tak ako to najlepšie dokázate, ktorí vám umožnia byť sebou samými.)
5. **Venujte čas spomienkam.** (Pri sviatočnom stole vyslovte meno toho, kto za ním už dnes nemôže sedieť a pomenujte prečo vám ten človek tak veľmi chýba. Podelte sa o svoju stratu. Spomienky môžu vyvolať smútok, ale aj radosť, nebráňte sa im. Spomienky sú bohatstvom, ktoré vám nikto nevezme.)
6. **Prežívanie sviatkov si premyslite dopredu.** (Sami sa rozhodnite, ktoré tradície sú pre vás dôležité. Vytvorte si nové tradície. Naplánujte si, čo ktorý deň budete robiť. Vyhnite sa tak pocitom strachu, úzkosti, neistoty z prežitia sviatočných dní.)
7. **Robte to čo cítite, nie to čo musíte.** (Poproste rodinu, aby vám umožnila prežiť Vianoce aj mimo zabehaných koľají.)
8. **Premýšľajte o budúcnosti.** (Sviatky sú aj časom pre zamyslenie sa nad svojím životom, nad svojou budúcnosťou. Pomenujte ľudí alebo veci, pre ktoré má zmysel ešte ďalej žiť.)
9. **Vyjadrite svoju vieru.** (Modlite sa, ak to dokázate, sám (sama) alebo s niekým, komu dôverujete. Poproste blízkeho človeka, aby s vami zašiel do kostola. Rozprávajte sa s ním o svojej viere, o svojich predstavách večného života.)

S príchodom Vianoc si spomeňte na to, že veľký žiaľ môže byť aj privilegium. Je iba dôsledkom toho, že ste niekoho veľmi milovali. Buďte k sebe milosrdní. A trpezlivo sa obklopujte milujúcimi a chápacími ľuďmi.