

# Da Nadal duess ins era acceptar la tristezza

Las festas leventan emoziuns: Nua ir cun ellas, sch'ellas èn tristas?

CUN GION FLURIN CORAY HA DISCURRI  
CLAUDIA CADRUVI / ANR

■ **Advent è in temp da legria. Ma il teolog e psicolog Gion Flurin Coray entaupa durant sia lavur adina era glied che resenta gronda tristezza durant l'advent.** L'anr ha vuli savair da Coray tge ch'ins duaja far cunter la tristezza, e sch'i dovria insumma anc Nadal. Coray raquinta era tge ch'el resenta sco persuna privata durant Nadal.

**Vus inscuntrais savens glied ch'è trista durant l'advent. Tge di quella glied?**

**Gion Flurin Coray:** Avant intgins dis m'ha ina dunna ditg: «Jau n'hai betg gugent quest temp. El è memia dad aut, ha memia bler traffic ed è memia occupà. Jau na stun betg bain. Jau lasch ir sperasvi l'advent senza far stim pli bler.»

**Pertge faschain nus Nadal ed advent?**

## Il vair sulegl è Cristus

En il quart tschientaner ha Roma fixà ils 25 da december sco festa da naschientscha da Cristus. La baselgia ortodoxa festivescha la naschientscha ils 6 da schaner. L'advent datti dapi il 5avel tschientaner. El munta la preparaziun sin la festa.

**Pertge han ins gist prendì ils 25 da december?**

Ils 21 da december è la midada dal ciclus da sulegl. Quel di festivavan ils Romans la festa «sol invictus». Il sulegl era il victur. Cun Nadal ha la baselgia vuli dir: Il vair sulegl è Cristus.

**Quai vul dir, gia avant Cristus han ins fatg festa da quel temp?**



Las festivitads dal sulegl devi gia avant.

**Ed ord vista psicologica? Pertge datti Nadal?**

Il carstgaun dovra festas. Ellas dattan structura a la vita dal singul. La festa prenda il carstgaun ord la banalitat dal mintgadi. El n'ha lura betg il sentiment d'esser mo il sclav da la lavur. Era las cuminanze dovran festas.

**Ma sto quai gist esser festas sco Nadal?**

Nadal è ozendi defurmà e lunsch davent dal coc. Nadal è la meglra fatschenta da l'entir onn. Blers resentan quai sco blasfemia. I va per daners e commerzi. Sper tut quai ston ins dir: Nus duvrain la festa religiosa per dar ina schientscha a la cuminanza. Nadal ha bunas ragischs. El ha in bun messadi per il carstgaun dad oz.

**Tge è il messadi?**

Il carstgaun è acceptà sco quai ch'el è. El è acceptà era cun sias mendas. Quai è il grond messadi che la teologia sa

sprova da dar. Nadal è, sch'ins tschertga il coc da la festa, in'affirmaziun en in Dieu ch'accepta il carstgaun.

**Sent'ins anc quest origin da Nadal?**

Ins sto tschertgar minuziusamain. Sch'ins vesa be la surfatscha, ves'ins be il commerzi stravagà, fatg cun bleras emoziuns. Sch'insatgi d'ina autra cultura vegniss tar nus e vesess quai, sa dumandass el: Tge èsi cun questa societad? L'entir onn sent'ins pauca cardientscha e lura tuttenina questa gronda festa?

Il privel da Nadal è che bler stat a la surfatscha. Il desideri da chattar in zic ch'alira na vegn savens betg sazià.

**Stuain nus insumma avair Nadal?**

Segir cuntegn Nadal elements cun manzegas che pon esser disgustusas. I dat magari enormas sclavinadas cun famiglias en connex cun Nadal. Ins sa che l'agid da telefon u «Die dargebotene Hand» èn surchargiads cun glied che dovra agid. Ma Nadal ha duas varts. Nus stuvain punctuar las varts positivas. Nadal dat a nus impuls per chaussas che mancan en il mintgadi.

**Lain turnar tar la glied che ha depressiuns durant Nadal. Danunder vegnan quellas?**

## Il privel da Nadal è che bler stat a la surfatscha

Ins spetga memia bler. Ins ha in aut ideal da harmonia e da cuntentientscha. Quai va sper la realitad vi. Ins sto sminuir las pretensiuns ch'ins ha vers sasez e vers auters.

Ina segunda chaussa: Nadal sveglia emoziuns ch'èn l'onn ora messas bain

da la vart. I vegn nanavant chaussas ch'ins n'ha betg elavuradas dal tut-tatg. Forsa vegni era desideris suentar l'uffanza. Nua duai jau ir cun questas emoziuns?

Il terz punct: En in temp, nua ch'ins sugerescha che tut saja bel, pateschan persunas che n'han betg bel anc pli fitg.

**Tge schais Vus ad insatgi ch'è trist?**

Igl è grev da dir insatge che gida. Jau ditg l'emprim: El duai raquintar, da sia situaziun e sa spruvar da laschar tiers il sentiments. En in segund pass pon ins eventualmain tschertgar in motiv per la tristezza. Sch'igl è l'emprim Nadal suentar che l'um u la dunna è mort, èsi cler.

**Ma tar blers n'è la situaziun betg clera.**

Tar ils blers èsi fluctuant. Insatgi di forsa: «Savais, i ma vegn endament, sco'i era pli baud, a chasa, en famiglia. Nadal era il bler insatge tut auter che quai che nus avain oz.» Quai po esser in motiv ch'ins vegn trist. Ins duess dentant intimar la glied da betg s'isolar, da mantegnair il contact cun insatgi ch'ins ha gugent u cun ina cuminanza.

**Duess ins cusseglar dad ir tar il psichiater?**

La psichiatria hai jau vesì plirs onns. Là hai glied che n'ha betg sulet depressiuns durant Nadal, mabain adina. Jau na tarmettess nagin uschè svelto tar il psichiater, nun ch'i fiss ina situaziun d'urgenza, ch'insatgi less donnegiar sia vita u pudess daventar privlus per auters.

Nus pudain far bler cun reagir adequat sin signals che auters dattan a nus. Reagir a moda adequata na vul betg dir ch'ins perda blers plets, impurtant è d'esser qua.

**Sch'ins è trist da Nadal, èn ins anc betg depressiv?**

Na, insumma betg. La tristezza è ina

reacziun normala sin ina sperdita. In exempel: Jau persunalmain hai quest onn Nadal senza mia sora Nesa ch'è morta. Anc auters èn morts. Jau ma regord ch'jau sun uschiglio adina stà a chasa, e Nesa era là. Quai po esser il motiv ch'jau sun trist. Ma quai è normal. La tristezza tutga tar carstgauns che vivan. Carstgauns che na sentan betg tristezza, na sentan era nagina legria.

Dacurt sun jau stà en ina chasa da vegls ed hai fatg in servetsch divin. A la fin hai jau giavischà a tuts bellas Festas. Jau hai era menziunà ch'i saja forsa trist per inqualin che festiveschia l'emprima gida senza partenari. En quel mument han duas dunnas stuì bragir. Quai n'èn betg sulet larmas da tristezza, quai èn era larmas da slargament.

**Co faschais vus Nadal?**

## Ins duess intimar la glied da betg s'isolar

Igl è il segund Nadal senza mia sora Nesa. Ella abitava en la chasa da mia uffanza ed jau pudeva adina ir là en la stiva sco ella era pli baud. La stiva cun il pignol. Perquai hai jau il sentiment d'avair pers insatge. Ed jau stoss anc agiuntar: La reacziun da l'uschenumna «Trauer» è ina reacziun normala sin mintga sperdita. Era sch'ins perda in ideal, vegnan ins trist. Nadal posseda blers elements che pussibiliteschan che las chaussas, ch'èn zuppadas sut la cuverta, vegnan tuttenina datiers.

**E tge faschais Vus cunter la tristezza?**

Mia tristezza stat en connex cun mia biografia e mia vita. Jau na poss surdar ella a nagina istanza. Jau stoss ir tras questa tristezza. Suentar sa drizzan ins puspè vers la vita.