

Prazniki so namenjeni praznovanju, ne pritiskom

Prihaja konec leta in s tem kup želja, osebnih inventur, pri nekaterih tudi pospravljanja stare šare – tako v fizičnem kot čustvenem smislu. Večina si nas želi preživeti praznike v družbi najbližjih. V sožitju in radosti. Pa se večkrat zgodi ravno obratno, in sicer da namesto tega med prazniki vlada velika napetost.

Večinoma si želimo, da bi se med prazničnimi obiski lahko pogovarjali o sebi, naših medsebojnih odnosih, o tem, kaj bi želeli spremeniti na boljše, in ne le o cenah, politiki, boleznih, tragedijah. Prazniki niso namenjeni medsebojnemu obračunavanju (kdo ima prav, komu je uspelo zaslužiti več, kdo je pridobil več všečkov na družbenih omrežjih, več poznanstev ali poslovnih priložnosti) niti temu, da med seboj tekmuje (kdo več prinese na mizo, čigavo vino ali pecivo je okusnejše ali bolj prestižno), niti temu, da se izmučimo pri delu in zaključevanju projektov, da nadomestimo vse za nazaj. Prazniki so namenjeni praznovanju. Kaj to pomeni? Da izpustimo na dan tisto, kar se do zdaj ni imelo časa in priložnosti izraziti. In to so lahko počitek, kratkotrajen dremež brez slabe vesti, peka peciva, ki si ga zaželimo, klic tistih oseb, ki jih že dolgo želimo slišati, pa nikoli ne najdemo časa zanje, priprava zdravega obroka. Med prazniki je prav, da spremenimo vrstni red svojega delovanja iz tega, kar »moramo«, v to, kar si »želimo«. To pomeni tudi, da ne gremo nujno na obisk k nekemu zato, ker se to spodobi, ali pa zato, ker smo vedno hodili v tem času ali ker se to od nas pričakuje, ampak si izberemo druženje s prijatelji, sorodniki zato, ker si tega želimo, in na način, ki nam odgovarja.

Vse v pravšnji meri

V teh dneh imamo več časa. Ravno zato je tako pomembno, da se zavemo tudi delovanja znotraj sebe. Ko namreč popustijo pritiski, ki se začnejo z »moram«, in damo na stran tiste dolge sezname vsakodnevnih zadolžitvev, se prikaže tisto, kar se skriva v nas samih. To so lahko mir, veselje in spokojnost. Umirjen dnevni ritem, več smeha in šaljenja, več časa za obroke, več skupnega druženja in več sodelovanja pri hišnih opravilih, pripravi smrečice ali večerje ... Lahko pa več časa prinese tudi posledico življenja pod stresom in neprijetna občutja, na primer veliko jeze, napetosti, razdražljivosti, notranjega nemira in nestrpnosti. Zgodi se, da začutimo veliko žalosti in grenkobe ob občutku, da smo osamljeni in zapuščeni, medtem ko so vsi drugi v družbi, povezani in zaposleni drug z drugim, s skupnim življenjem. Kaj bomo naredili z vso to čustveno nesnago? V vsakdanjem vrvežu, ko smo v polnem pogonu, je niti ne čutimo. V prazničnem času pa se pokaže v vsej svoji veličini, zato

lahko ogrozi sinergijo v partnerstvu ali družini. In ko nam drugi, na primer otroci, tudi starejši, sploh tisti z demenco, in tisti, ki so manj zadržani in vljudni, pritisnejo na prepovedane gumbе, nam želijo sporočiti le nekaj: *uredi to, znebi se tega, sprejmi ta del sebe in razreši svoje čustveno breme na način, da bo vsem nam lažje in varnejše ob tebi*. In zato je potrebno, da imamo bližnje, ki nam pomagajo pokazati skrivne zaloge čustvene navlake, ki nam otežuje občutiti vso energijo, vso živost in lahkotnost, ki jih naše telo in naš duh premoreta.

Kaj je torej najboljši načrt za umirjene praznike, polne sožitja?

1.) **Dobro poskrbimo zase.** Če nas nekdo razjezi, razžalosti, prestraši ..., smo mu to nehote sami dopustili. V teh primerih se ne znesemo nad drugimi, temveč se umaknemo v svoj kotiček, predihamo težka občutja, in šele ko se umirimo, spregovorimo s tistim, ki nas je tako vznemiril. Ničesar ne pometamo pod preprogo niti ne pogrevamo starih nesoglasij.

2.) **Izpustimo tuja in svoja pričakovanja, kot bi moralo biti.** Raje se vprašamo, kako se želimo počutiti in kaj lahko sami, brez pretiranih stroškov naredimo za to, da se bomo tako počutili.

3.) **Pospravimo kramo okrog sebe** (igrače, časopise, posode, položnice, takšne in drugačne pripomočke, oblačila ...), ki že dalj časa čaka, da jo umaknemo. Ne samo fizično, tudi čustveno izpustimo zamere, omejujoča prepričanja, ki nam ne služijo, najrazličnejša dokazovanja sebi in drugim. Tako spustimo svežo energijo do sebe.

4.) V tiste **rituale, ki jih nujno potrebujemo** (na primer postavljanje novoletnega drevesca, božično večerjo, obisk babice ...), **vnesimo nekaj svežine**. Naredimo to na drugačen način, kako, se dogovorimo z vsemi sodelujočimi.

5.) **Izpraznimo glavo vseh potrebnih in nepotrebnih misli.** Bodimo z mislimi in pozornostjo tam, kjer je naše telo. To pomeni biti s srcem pri vsem, kar počnemo. Tudi če je to le pometanje dnevne sobe.

Naj bodo prazniki takšni, kot si jih želite. Že veste, kakšni bodo?

Dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja