

Drugačni prazniki

Veliko blišča in vznesenosti prinašajo prazniki ob koncu iztekajočega se leta. Svetlobe, lučk najrazličnejših barv, božične glasbe, vseh vrst vonjev po dobrotah in kuhanem vinu ... In če smo v dobri koži, nas lahko to vzdušje preplavi in naredi lahkotne, smo v velikem pričakovanju tega posebnega zaključka leta.

Vsi pa se ne počutimo lahkotnih in polnih življenja. Blišč in glamur ne naredita vseh ljudi lahkotnih ter polnih radosti. Če se ne počutim dobro, če nisem v dobri koži, če imam občutek, da nimam nikogar, s katerim bi delil svojo zgodbo, svoje doživljanje in tudi svojo prisotnost, mi je težko. Takrat so prazniki velika preizkušnja in še posebej naporni. In to ravno zato, ker je naše doživljanje tako zelo drugačno od tega, kar nam kaže okolica. Zelo drugačno od tega, kar se od nas na neki način pričakuje. V bistvu so nam prazniki stresni. V tem primeru stres predstavlja razkorak med tem, kar si želimo, in med tem, kar imamo, oziroma med tem, kar moramo narediti, in med tem, kar se čutimo sposobni narediti, ali med časom, ki ga imamo, in časom, ki ga potrebujemo. Skratka črno-bele situacije so naporne, predstavljajo nam izziv in nas vznemirjajo, izčrpavajo. Letošnji prazniki bodo drugačni. Epidemija je poskrbela za to, da ne bo toliko sproščenosti in radoživosti, veselja in rajanja, kot smo bili vajeni. Verjamem, da bo situacija za mnoge ljudi težja, saj ne bomo imeli zunanjih dejavnikov, ki bi nas vabili v prešerno in vzneseno vzdušje. Za tiste, ki jim je težko in se počutijo osamljene, pa bo letošnji december nekoliko lažji. Imeli bodo občutek, da so to leto bolj podobni tistim, ki bi se radi veselili, pa se zaradi epidemije ne morejo. Tako bomo vsi ostali doma in si želeli, da bi bila situacija drugačna. Da bi se lahko brez zavor objemali in si iskreno voščili brez mask.

Prazniki po našem okusu

Letošnji december bomo tako namesto osredotočenosti na blišč, zabavo in priložnosti za veselje ter odmikanja od situacij, ki so nam naporne, težke, ki nam povzročajo preizkušnje, na neki način prisiljeni, da se nas dotakne tudi druga plat – omejitve, strah za lastno zdravje, kratki in temni dnevi brez zabav in veselja. Sami bomo morali poskrbeti za svoje doživljanje, svoje praznovanje praznikov. Ne bomo se mogli zanašati na druge. In prav je tako, saj smo mi tisti, ki imamo v rokah svoje razpoloženje, svojo nežnost in prijaznost do svojega telesa, svojega srca. Kako bomo to naredili? Kako se bomo razveselili?

Prevečkrat smo pozorni na tisto, česar nimamo. Na tisto, po čemer hrepenimo in česar si želimo. Kako bi bilo, če bi letos to obrnili? Umirimo se in pogledjmo, kaj imamo, zaradi česa smo lahko hvaležni, veseli. Ni potrebno, da je to nekaj velikega. Lahko je to nekdo, ki nam je blizu, lahko je prijeten dom, lahko je zanimiva knjiga,



FOTO: A. Ž.

lahko je sončna lega dnevne sobe ... Male stvari so tiste, ki nam lahko pričarajo nasmeh na obraz.

Pogosto se oziram na druge in se primerjamo. Kaj drugi zmorejo in kaj nam ne gre. Kako zdravi so drugi, kako okretni, mi pa smo počasnejši, okornejši, starejši. Ali lahko vso pozornost osredotočimo nase, na to, kar smo se naučili v življenju? Ali lahko rečemo, da smo vsak dan živeli, ne samo čakali, da je bila ura toliko, da gremo v posteljo? Smo res vsak trenutek užili, občutili svoje telo, se veselili zato, da lahko tudi danes okusimo nekaj novega, razmišljamo o čem lepem, se pogovorimo z nekom, ki nam je pri srcu?

Ustvarimo si predstave, kakšni morajo biti prazniki ali kaj je prav, da počnemo, in kako se moramo počutiti, da lahko rečemo, da »pašemo« v praznični čas. Lahko v tem trenutku stopimo iz okvirov in se spustimo v december brez zelo izdelanih pričakovanj. Samo z eno zelo jasno vizijo – da se v prihajajočih dneh ne bomo prepuščali malodušju, da ne bomo znova in znova vrтели svojih črnih scenarijev in obujali spomine o dogodkih, ki so že minili. Če bomo prisotni v tem trenutku, če bomo skušali na najbolj nežen in ljubeč način poskrbeti za svoje telo (z zdravo hrano v primernih količinah, okrepitevno pijačo, dovolj spanja in rekreacijo v okviru zmoglosti) in svoje srce (s prijetnimi pogovori, iskrenimi željami svojim najbližjim in prijateljem, z idejo, kako si bomo osmislili prihajajoče leto ...), no, potem si bomo praznike naredili prijetne in posebne. In povsem po našem okusu.

Dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja