

Gremo na počitnice

Prihaja čas dopustov in načrtovanega časa zase ter za svojo družino. Ob tem najprej pomislimo na to, da nam ne bo treba narediti določenih stvari oziroma se za kaj truditi ter da imamo dovolj časa in se nam nikamor ne mudi. Pa lahko dosežemo tudi notranjo umirjenost in občutek energije, veselja in optimizma?

Počitnice so namenjene spremembi, zato je priporočljivo, da je ta čas drugačen od preostalih dni v letu. Ne samo tako, da imajo dnevi manj jasno strukturo in je dnevna rutina največkrat drugačna. Tako bomo na primer kasneje vstajali in hodili spat ter si privoščili kakšno razvado več.

Pomembno pa se je vprašati tudi, koliko se nam bo uspelo odpočiti in se **notranje umiriti**. Ni mišljen le telesni počitek, kar si lahko razložimo kot manj dela, pospravljanja, učenja, manj izpolnjevanja vsakodnevnih opravil, temveč nas zanima tudi, koliko lahko umirimo naš um. To pa ne pomeni, da nam ni treba ves čas razmišljati, si informacij razlagati vzročno-posledično, jih primerjati, analizirati, povezovati, na osnovi njih predvidevati, ampak jih prepustimo, da so samo to, kar so: informacije, podatki, občutki, dejstva, zaradi katerih nam ni treba biti miselno aktivni in jih ni treba vrednostno opredeliti (kot dobre ali slabe za nas). Pri tem mislim na to, kako lahko opazujemo okolico okrog sebe. Recimo na morju, domačem vrtu, v trgovini, na sprehodu po gozdu, potovanju z ladjo ... Uživajmo v tem, da se vsi naši čuti predajajo nečemu novemu, novemu doživetju. Tudi če hodimo vsako leto v isti počitniški kraj, lahko opazimo veliko novega, na kar nismo bili pozorni več let! In tako ob doživljanju le spremljamo, kaj se dogaja zunaj nas in kako se ob tem počutimo. Tako nam ni treba ugotavljati, kaj spremenjene cene pomenijo za gospodarstvo, kaj vedenje najemodajalcev turističnih objektov pomeni za zasedenost njihovih kapacitet, kaj lahko nepredvidnost v gorah povzroči obiskovalcem ... Nenehna obdelava informacij in njihova vrednostna sodba v naših glavah nam lahko namreč nehote uničita prijeten



FOTO: J. D.

občutek in predanost sedanjemu trenutku ter nas pripravita na strah in negotovost, na predvidevanje slabega. Istočasno pa si priznajmo, da smo zaradi razmišljanja le redko bolj previdni in se s tem izognemo tvegane mu vedenju.

Brez vrednostnih sodb

Tudi vrednostne sodbe vsega, kar se okrog nas dogaja, so pogosto razlog za nepotreben stres. Kako hitro, praktično avtomatsko, bomo označili dogodke, situacije, odnose kot slabe ali dobre. Premalo denarja za dopust je slaba stvar, prezasedenost zelenega hotela je tudi slaba, prazno parkirno mesto pred velikim trgovskim centrom je dobra stvar ... Vrednotenju se ne odpovemo, čeprav se pogosto kasneje pokaže, da so bile naše odločitve in opredelitve nečesa kot »slabega« daljnosežno prikazane kot zelo dobre, kot priložnost za osebno rast in spremembo neželenega vedenja (na primer zaseden hotel nas je spodbudil, da smo poiskali drugega, ki nam je poleg prenočevanja ponujal še kup prijetnih pohodov v okolici, za kar se pri preverjeni izbiri hotela ne bi odločili). Ravno tako nas »dobri« dogodki in situacije morda ne spodbudijo k spremembi našega vedenja, ki bi bilo zaželeno (na primer prazno parkirno mesto tik pred vhodom v gledališče nas ne spodbudi, da se naslednjič na pot odpravimo pravočasno,

namesto da divjamo ter lovimo zadnje minute pred predstavo).

Počitnic žal ne povezujemo vedno le s prijetnimi dogodki. Zgodi se nam, da se ravno med počitnicami čutimo zelo utrujene, zbolimo ali se spremo z ljudmi, ki so nam najbližji. Zato niso krive počitnice, temveč dejstvo, da je naš vsakdanji ritem tako utečen in prepoln obveznosti, da imamo v svoji glavi le eno zapoved »tole še moram zdržat'«. In res zdržimo. Ko pritiska nase ne ustvarjamo več in se vsaj malo sprostim, pa se pokaže vse tisto, kar smo prej postavili na stran zato, da smo zdržali tempo dela in vseh obveznosti, družinskega življenja. Ta sprememba, ki je lahko na videz zelo negativna (prepir na morju, vročina in glavobol namesto sproščenega piknika v naravi ...), naj nam pomaga sprevideti, da smo do sebe zelo strogi in si prevečkrat zapovedujemo z besedo moram. Ali si lahko postavimo cilj, da postanemo nežnejši do sebe na način, da bo prehod med počitnicami in vsakdanjikom čim manjši? Pa ne na račun tega, da bomo še med počitnicami zelo delali, temveč tako, da bomo ob koncu počitnic do sebe prizanesljivejši, si bomo zadali manj zadolžitev, razumnejše časovne roke in predvsem čim manj zapovedi, kako in kaj vse »moramo«. Prijetne počitnice želim!

Dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja