

Počitnice kot čas zase, da ohranimo notranje ravnovesje

Prihaja čas počitnic, ki ga večina ljudi težko pričakuje celo leto. Glede na obdobje, v katerem smo, si oddih slikamo v raznolikih barvah, z različnimi aktivnostmi, in tudi finančni vložki, ki smo jih pripravljene nameniti za oddih, se razlikujejo.

V zrelih letih ali tik pred upokojitvijo se poletni oddih pogosto ne začne na plaži ali v gorah, ampak v mislih in v tistem notranjem dogovoru s samim seboj, ali si sploh dovolimo, da je ta čas res naš? Velikokrat se počitnice skoraj neopazno spremenijo v podaljšek vsakdanjih obveznosti, v pomoč pri varstvu vnukov ali v občutek, da moramo biti vedno na voljo, koristni in vključeni, čeprav smo si morda želeli nekaj povsem drugega. Sanjali smo o miru, spremembi ritma, oddihu od vsega, kar nas doma zaposluje. Prav tu se začne pomembno vprašanje, ki ni organizacijsko, ampak čustveno: kako si sploh dovoliti pravi oddih, brez občutka krivde in **brez nenehnega prilagajanja drugim?**

Pogosto se izkaže, da dopust ni več vprašanje »kam gremo«, ampak »kdo smo, ko pridemo tja«. Si upamo izbrati tudi sebe, ne le vlog, ki jih nosimo v vsakdanjem življenju? Marsikdo ugotovi, da dopust, ki naj bi bil počitek, postane še ena oblika službe, le v drugem okolju, zato se lahko zgodi, da dnevi minejo, ne da bi si zares odpočili, čeprav smo fizično nekje drugje. V resnici pa se pravi dopustniški preobrat začne zelo preprosto, z dovoljenjem, da **več ne pomeni vedno bolje** in da preveč dogajanja, ljudi in obveznosti ne prinese več zadovoljstva, temveč pogosto ravno nasprotno – utrujenost, razpršenost in občutek, da smo spet ujeli tempo, pred katerim smo bežali. Starejši ko smo, bolj se nam kaže, kako dragoceno je, da **dopust ni kopija domačega ritma, ampak njegovo ravnovesje**. Če smo doma veliko v akciji, organizaciji, skrbah ali stalnem gibanju, potem nam na počitnicah pogosto najbolj prija pravo nasprotje – ležanje, tišina, počasnost, morda le senca, knjiga

in morje brez urnika. Če pa smo doma bolj mirni, zadržani ali veliko »v glavi«, si telo pogosto zaželi nekaj drugega, na primer malo gibanja, hoje, plavanja, lahkega potenja, da se energija premakne tudi navzven. Pomembno je, da si dovolimo upoštevati to, česar doma nimamo, ne pa da na dopustu ponavljamo isto dinamiko, le v lepšem okolju.

Počitek ni nagrada, ampak potreba

V podopustniških pripovedovanjih pogosto slišimo, da je največja ovira za resničen oddih notranji občutek krivde, tisti tihi glas, ki sprašuje, ali je prav, da rečemo ne, ali bodo drugi užaljeni, ali nismo morda sebični ali leni, če si vzamemo čas zase. Vendar z leti vse bolj jasno spoznavamo, da počitek ni nagrada, ampak potreba, in da ljudje, ki se nikoli ne ustavijo, sčasoma postanejo utrujeni, manj navzoči v odnosih, manj potrpežljivi in manj živi. Zato je prav, da si priznamo – dopust ni odvzem naše navzočnosti in pomoči družini, ampak dolgoročna skrb zase, ki pravzaprav omogoča, da smo pozneje z njimi boljši, bolj mirni in bolj resnično navzoči. Tudi vprašanje vnukov se tu pogosto pojavi zelo konkretno, saj se babice in dedki na počitnicah hitro znajdejo v vlogi varušek. Vendar vsi vemo, kako velika je **razlika med skupnim preživljanjem časa z vnuki in nenehno odgovornostjo zanje**. Zato si moramo preprosto odgovoriti na vprašanje, koliko si res želimo biti »na voljo« svojim otrokom in vnukom in kdaj je to le naš dopust, po našem okusu.

In prav v tem se skriva ena najtišjih, a najpomembnejših sprememb zrelih let. Da se počasi **učimo počivati na novo**, ker mir brez urnika sprva lahko deluje zelo nenavadno, skoraj neprijetno, kot da »nekaj manjka«. Vendar se prav v tem nastalem prostoru lahko začne prava obnova, ko misli utihnejo, telo se upočasni in čas končno ne teče več kot obveznost, ampak kot sprostitvev. S tem postane oddih manj odvisen od destinacije in bolj od odločitve, da si ga dovolimo zase, brez pretiranega dokazovanja, brez občutka dolžnosti, ampak z zavedanjem, da je prav to obdobje lahko odlična priložnost, da **dopust ni prilagoditev drugim, ampak iskren stik s sabo**, s svojimi potrebami in s tem, kako se želimo v tem času dejansko počutiti. Privoščimo si počitnice po svojem okusu!



FOTO: SHUTTERSTOCK

dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja