



Shutterstock

Jõulurõõm või jõulustress?

Arutasime jõulustressi teemat kolleegidega Tervisekliinikus Nõmme mändide all. Miks küll jõulupüha stressi tekitab? On see lihtsalt käibefraas? Kust ja kuidas ammutada jõulurõõmu?

Argem unustagem, et inemene on looduse osa. Jõulud on pööripäev, aasta kõige pimedam aeg – talve algus. See on suur muutus kogu looduses – maad valdab aeglane rahu. Ühtlasi on see ka kõigele elavale vastupidavuse proov, meiegi keha ja meele rütmide muutus. Inimene on end küll kaitsnud kunstliku valguse ja soojusega, kuid arhetüüp jääb. Tegelikult on see aeg, mida tuleks tähistada mõnusa äraolemisega, rohke unega ja juhtlausega „Rutta aeglaselt”. See on aeg hingeliseks pühendumiseks lähedastele, kuid miks ka mitte iseendale. „Transkribeerisin” mõned kõnelused tuttavatega, markantsemaid näitasin kolleegidele.

Malle (55):

„Jõulustress? Mis mõttes? Jõulud on ju nii rõõmus püha, talve valgus.”

„Vabandust, aga see, et oled ükski? Jõulude ajal tahetakse ju ikka ühesolemise rõõme?”

„See ei häiri mind üldse. Olen iseenda külaline, see ongi päriselt minu püha. Panen lauale just selle, mis mulle maitseb, valin muusika, klõpsin telekas kanaleid, vaatan jõulukirikut – mõjub kuidagi hellalt – ja mõtlen omi mõtteid.”

Inimesed on erinevad: kellel tekib jõuludest eustress (rõõmus elevus, tegutsemistahe, mõnus ootusärevus), kellel düstress, mis on lähedane depressioonile. Malle on eustressi näide. Kuna ma kõnealust inimest tunnen, võin kinnitada, et tegu ei ole enesepettusega. Oluliseks märksõnaks on siin üksindus – see, mida käibetõena peetakse hingelise kitsikuse põhjuseks. Kas see ikka on nii?

Kuigi jõulud on olnud ja on tavapäraselt tänapäevani perepüha, on ajad ometi muutunud ja üksinduse teema võtnud üha uusi varjundeid. Kas see on üksindus, kui võid iga hetk võtta virtuaalse kontakti sulle lähedase inimesega sõltumata vahemaast? Kas see on üksindus, kui oled valinud erakliku eluviisi või sel aastal lihtsalt ei soovi jõulu kordusetendust kaasa teha, eelistades midagi muud või soovides lihtsalt puhata?

Muidugi on ka halastamatut üksindust, eriti lähedase hiljutise kaotuse puhul. Siin aitab keskendumine sellele, mida ilusat ja rõõmsat on koos läbi elatud. Önn on vaid teatud ajahetk, elu on laineline. Sellega tuleb leppida, ammutada mälestusi ja olla olnu eest tänulik ning kohaneda elumuutusega.

Kui jõuluõhtul terendav üksindus tundub kibedamaiguline, ei tohi sel tundel lihtsalt tekkida lasta. Tuleb enda eest ise mitmel moel hoolt kanda: soojendada sõprussidemeid ja kutsuda külalisi, küsida kaaslastelt, mis plaanid neil on, teha kellelegi ettepanek minna koos kontserdile, etendusele või reisile jne. Üritusi võib ette võtta ka ükski, ehk saate just seal vajaliku inimese peale.

Kui sel aastal jääte siiski omaette norutama, tuleks õhtut kasutada selleks, et kirja panna kõikvõimalikud plaanid järgmiseks aastaks ja unistada. Unistamine ja kujutlused polegi palju kehvemad kui tegelikkus.

Tiina (33):

„Tunnistan, et jõulude aeg on murerohke: kingitused... punnitad ideid, kuidas lähedasi rõõmustada, endal

hirm, et jõulurahu asemel võivad lahvata perepinged. Ja see, kuidas kõik välja kukub, kas jõuab ära ... Raha läheb palju. Pärast on tuba mõttetuid asju täis, kõht streigib. Kaks kuud lõrstitakse avalikes kohtades jõulumuusikat, poodides on tunglemine, ei saa hädavajalikkegi oste teha.”

„Aga Jeesuslapsuke?”

„Nalja teed või?”

Oleme kolleegidega ühel meelel, et kingitused on tähtis teema. Neid on tehtud ajast aega, eriti tähenduslikud on need idamaades. Möödanikus on ka eestlastel väledad näpud kuude kaupa kinke kudunud, heegeldanud ja tikkinud.

Tänapäeval on suhtumine teine. Osa arvab, et kingitus on hoolimise märk, mille järgi tunneb ära, kui võrd kinkija on kingi valinud meie loomust, vajadusi, eripära ja omavahelist suhet arvestades. Enamasti ei ole määrav rahaline väärtus, vaid asjaolu, kas see hinge rõõmustama paneb. Kuid miks ka mitte just jõulude ajal hinnalisi kingitusi jagada, kui selleks on võimalus ja kui see on niikuinii kavas olnud.

Jõulukuul suudavad rõõmsaks jääda need, kes mõtisklevad lähedaste jõulupaki sisu peale varem kui kaks päeva enne taadi tulekut, aga ka need, kes on end pere omavahelise kokkuleppega asjastatud kingi murest hoopis vabastanud ja sepiastavad näiteks mõne sooja sõnaga kaardi. Või siis on oma suhtes nii kindlad, et siiras koosolemise võlu aeg on parim, mida üksteisele pakuda ja mille eest tänulik olla.

Tean üht peret, kus igaüks kirjutab oma soovi loosipaberile ja kind-

lapeale täppi läinud kingitused ootavad rõõmsalt kuuse all. Kingitus on hell, taktitundeline teema. Täiesti sobimatu kink, olgu siis osatamiseks või kogemata, võib ära rikkuda kogu õhtu (kui kingisaaja ei suuda end vaos hoida) või lausa pahanduse majja tuua.

Ilus asjakohane kõnelus oli vanaisa Jaaniga (62):

„Kuidas jõulumuusika võib häirida? See on ju nii ilus. Astud kusagile sisse ja aisakell tiliseb-tiliseb. Meel on kohe rõõmus. Ilusad tuled ja kuused aitavad pimedast ajast üle.”

„Aga kingitused?”

„See on maiuspala. Kogun kingitusi aasta ringi – armsad on ju kogu aeg meeles. Kui midagi sobilikku näen, panen tallele. Enne jõule nii tore neid pakkida: igal ajal on tähendus; meenutan, kust ma nad sain; iga paki sisse jagub armastust.”

Elul on varuks palju stsenaariume. Jõulumelu keskel pole ühed rahul oma üksilduse ja tõrjutusega, teisi koormab kohustus teha arvutult (arutult?) kingitusi ning särada kümnepidudel. Õnnelik on see, kelle jaoks on jõluaeg kontsentreeritud võimalus väljendada oma armastust paljudele lähedastele korraga.

DR AIRI VÄRNIK
Tervisekliinik Nõmmel