



Warszawa, 22 września 2021 r.

DZIEŃ SPADAJĄCEGO LIŚCIA

Czy wiecie, że jutro już po raz trzynasty obchodzimy w Polsce Dzień Spadającego Liścia?

Pomysłodawcą nazwania w ten sposób dnia dwudziestego trzeciego września jest pan Jerzy Szewczyk - podróżnik i fotograf z Zielonej Góry. W 2008 roku pan Jerzy zauważył, że jesienią mamy dużo poważnych czy smutnych świąt, a brakuje wesołych, optymistycznych, takich jakie obchodzimy raczej wiosną. Zaproponował więc, by zamiast według powszechnego zwyczaju uroczyste żegnać lato, skupić się na radosnym powitaniu jesieni. Niby to samo, ale jednak nie...



pixsabay.com

W roku 1937 Emanuel Schlechter - twórca tekstów piosenek, scenarzysta, librecista, satyryk, tłumacz, wokalista, kompozytor i reżyser - tak dzielił się swoim nostalgicznym nastrojem związanym z końcem lata w tekście do znanej piosenki „Szkoda lata” (lub „Pożegnanie lata”):

(...)

*To już jesień? Jak leci ten czas!
I westchnąłem: no patrz, już po lecie
Po wakacjach, po słońcu, mój Boże
Już się zacznie szaruga na świecie
No, jasnych spodni już chyba nie włożę*

Pewnie deszcze się zaczną i słońca

(...)

*A mnie jest szkoda lata
I letnich złotych wspomnień
Niech mówią co chcą o mnie*

A mnie jest żal

*Za oknem szaro, smutno
A jeszcze przed miesiącem
Pogoda, zieleń, słońce
Naprawdę żal*

*To tak jak gdyby ktoś najdroższy
nagle odszedł
I zabrał radość, uśmiech, a zostawił
łzy*

*A mnie jest szkoda lata
I ludzi żal, i nieba
Po którym płyną smutne
Jesienne mgły*

*Człowiek pensję ma bardziej niż marną
Dwieście złotych miesięcznie, niewiele
Ale w lecie, tych tysiąc, to suma!
Można za nią jak król jakiś żyć*

*Słońce grzeje, opala za darmo
Wisłę gratis masz w każdą niedzielę
Ptaki dają bezpłatne koncerty
Nawet nie chce się jeść ani pić*

Pewnie wielu słuchaczy identyfikuje się z uczuciami bohatera tej piosenki. Nie ma co ukrywać, większość z nas lubi lato, tęskni za wiosną. Są to przyjemne pory roku, gdy dzień jest długi i gdy często mamy więcej wolnego czasu, chociażby w trakcie urlopu. Na pewno więc autentycznie robi się smutno, jeśli nagle lato „urywa się” w połowie sierpnia - tak jak w tym roku, robi się chłodno, często deszczowo, szaro, mokro, wilgotno itd. Zaraz przypomina nam się, że niedługo wyjmemy z szafy zimową kurtkę i nie schowamy jej przez pół roku. Oczywiście tak jest i nie chodzi o to, by zaprzeczać rzeczywistości, udając jak długo się da, że nic się nie zmienia np. chodząc zbyt lekko ubranym i potem lecząc przeziębienie. Jednak gdy już przeżyjemy żal po kończącym się lecie, możemy spróbować nieco zmienić perspektywę i zastanowić się nad tym, co pięknego jest w jesieni. Co może dać nam ten czas, a czego nie mamy w innych porach roku w takim wydaniu?

Każdy zapewne mógłby stworzyć własny zestaw jesiennych przyjemności. Wiele osób zachwycają zmiany obserwowane w naturze:

- piękne kolory drzew
- dźwięki szeleszczących pod stopami liści
- jesienny zapach parku/lasu

Dobry nastrój zapewnić może niektórym zbieranie grzybów lub nawet kasztanów i liści, przydatnych do udekorowania mieszkania, inspirujących dzieci do zabawy i prac plastycznych. Ucieszą oczywiście jesienne rośliny, których w innych porach roku raczej nie zobaczymy jak np. wrzosy. Tak jak często

*Jesień, owszem, jest piękna, bogata
Bardzo urozmaicona i pełna kolorów
Ale gdzie, gdzie jesieni do lata
Do lipcowych, sierpniowych wieczorów!*

*Już niedługo i zima przyleci
Pełna śniegu, zawiei, zamieci
A mnie w głowie poziomki i głupstwa
Jakiś koncert i Wisła, i las.*



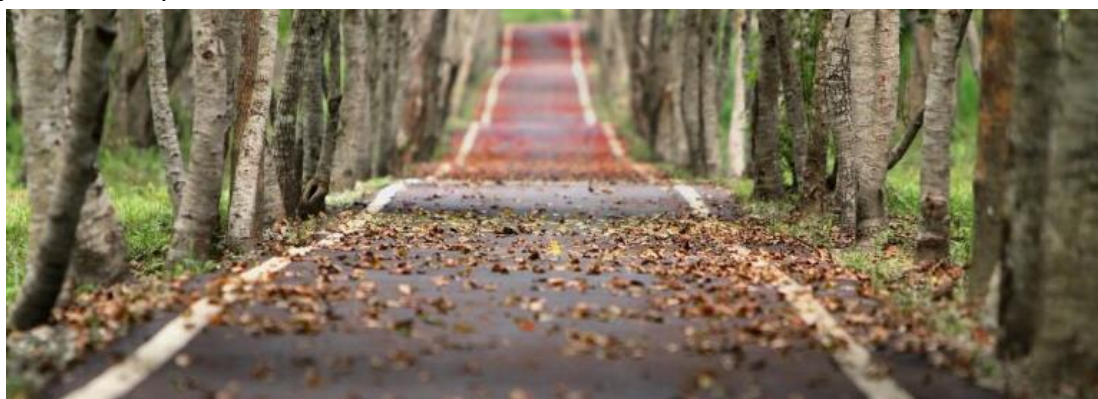
Archiwum prywatne

pielęgnowujemy pamięć o lecie na fotografiach z wakacji, podobnie możemy uchwycić aparatem szybko zmieniające się krajobrazy jesienne, by zachować je na dłużej.

Jeśli nie lubimy nic zbierać ani tworzyć, zawsze warto rozważyć choćby zwykły spacer, już bez narzekania na doskwierające upały. Możemy przeżyć piękny dzień na wycieczce w górach, ale przyjemna będzie także zwykła przechadzka po bułki, jeśli tylko spowolnimy krok, rozejrzemy się uważnie wokół i damy sobie chwilę oddechu.

Dla nieprzekonanych, nie lubiących jesieni ani trochę, jest też dobra wiadomość - pory roku mają to do siebie, że zawsze przemijają i nie pytają nikogo o zgodę. Jednak to nie liście, ani nawet nie jesień są w tych rozważaniach najważniejsze – to tylko jeden z przykładów na to, jak różnie możemy reagować na zachodzące wokół nas zmiany, na które nie mamy wpływu.

Polacy uchodzą raczej za narzekających, a może nawet ponurych. Prawdopodobnie jest to po części stereotyp, ale ma w sobie ziarno prawdy. Zapewne każdemu przyjdzie zaraz na myśl jakaś znajoma, nadmiernie pesymistyczna osoba lub nawet sami łapiemy się na tym, że łatwiej nam widzieć negatywne aspekty rzeczywistości niż te pozytywne. Kiedy jest dobrze, to mówimy, że „jest normalnie” i na tym zwykle kończy się konwersacja np. z bliskimi w domu. A gdy pojawiają się problemy, często budzimy się i zasypiamy, mając je w głowie, analizujemy w szczegółach - czy to w myślach, czy w rozmowach albo powtarzamy bezwiednie nie wiadomo właściwie po co – czyli inaczej mówiąc, narzekamy.



Pixabay.com

Rozmowy o trudnych sprawach oczywiście bywają potrzebne i przydatne, jednak przy okazji Dnia Spadającego Liścia możemy się przez chwilę zastanowić nad następującymi kwestiami. Na co pada akcent w moim życiu? Czy w nadchodzących zmianach dostrzegam głównie stratę czegoś, co się kończy, czy też staram się zaciekawić pojawiającymi się możliwościami? Czy bliskie jest mi myślenie typu „dobrze to już było”, czy też zachowując miłe wspomnienia z przeszłości, potrafię docenić to, co jest dzisiaj, ucieszyć się choćby niewielką rzeczą i podzielić tę radość z innymi?

Pamiętajmy, że to, jakie myśli w sobie pielęgnowujemy, jest ważne, zależy w dużym stopniu od nas samych i bardzo mocno wpływa na to jak się czujemy.

Czyli w tym roku raczej żegnamy lato czy witamy jesień? Najlepiej jedno i drugie, ponieważ taka jest realność życia: coś musimy pożegnać, aby coś znów móc przywitać.

(-) *Maria Kurek*

Maria Kurek – psycholog, certyfikowany psychoterapeuta PTP ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer