

## ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ.....



Άδειοι οι δρόμοι μετά από τόσες μέρες συνεχούς *κρεπάλης*... Είναι αυτή η "γλυκιά μελαγχολία", που η γεύση της θα μείνει, ώσπου να έρθουν τα επόμενα Χριστούγεννα...

Οι μέρες των γιορτών κύλησαν για άλλους γρήγορα και χαρούμενα και για άλλους αργά και μελαγχολικά. Ανοίξαμε δώρα, σιγοτραγουδήσαμε τα κάλαντα μαζί με τα παιδιά, φάγαμε και ήπιαμε στο μέγιστο – στα οικογενειακά αυτά «ζεστά μαζέματα» - έτσι τα λέω εγώ, και τόσο πολύ τα αγαπώ που φροντίζω να τα διατηρώ όλες τις μέρες του χρόνου.

Έτσι, λοιπόν, μετά από μία τόσο έντονη περίοδο ευφορίας και συναισθηματικής αναστάτωσης ακολουθεί ένα διάστημα που όλοι μας καλούμαστε να ξαναμπούμε στους καθημερινούς ρυθμούς μας. Αυτή η μετάβαση στη ρουτίνα της καθημερινότητας είναι που τις περισσότερες φορές συνδέεται με θλίψη, μελαγχολία και δάκρυα νοσταλγίας για τις επόμενες γιορτές, ίσως και για το επόμενο γεγονός, το οποίο θα μας "πλημμυρίσει" με όμορφα συναισθήματα χαράς. Ακόμη, θα υπήρξαν και κάποιοι από εμάς που δεν πέρασαν έτσι όπως θα ήθελαν για πολλούς λόγους...

Ας εστιάσουμε στις πιο όμορφες στιγμές και εικόνες που ζήσαμε, ό, τι μας έκανε να γελάσουμε περισσότερο, να συγκινηθούμε περισσότερο και να πούμε «θα 'θελα να το ξαναζήσω και την επόμενη φορά». Είναι αυτές οι εικόνες που γίνονται αναμνήσεις ζωντανές και σιγοκαίουν στην καρδιά μας.....

Κορδαλή Βάσια

Ψυχολόγος