

## December: Tradities

December wordt wel ‘feestmaand’ genoemd. Met andere woorden, of je wilt of niet, het is feest. Of toch niet? Wanneer is het feest? Kan je feest vieren als je dat niet zo voelt? De nadruk op ‘feest’ in december is meer en meer gegroeid tot wat het nu is. Het lijkt verworden tot een traditie om in december eens flink uit te pakken. Hoe aan tradities invulling wordt gegeven verschilt echter per land en cultuur, maar ook binnen gezinnen. Zo houdt de één van uitgebreide versiering en festiviteiten, terwijl de ander meer ingetogen stil staat bij de religieuze invalshoek van deze tijd. Weer anderen zitten liever in een joggingbroek op de bank of organiseren een uitje. Mensen kunnen er ook voor kiezen om een dag alleen thuis te blijven en het voor zichzelf feestelijk te maken. En stel dat je deze maand gewoon wil doen wat je alle maanden van het jaar doet?

Mensen ervaren soms een bepaalde druk vanwege het idee te moeten voldoen aan verwachtingen of aan wat de maatschappij als norm uitstraalt. Recent hebben we het onderwerp ook eens verder uitgediept.

Genoemd werd dat het er toch vooral om gaat dat je jezelf kunt zijn. Zodra iets een verplichting wordt of een vanzelfsprekendheid, dan blijkt het minder leuk te worden. Iets feestelijks wordt vooral ervaren als mensen zich gezien en gewaardeerd weten en voelen dat anderen blij zijn dat ze er zijn. Vaak zit dat in hele kleine dingen zoals oprechte aandacht, zorgzaamheid of elkaar verrassen. Maar als je jezelf waardeert om wie je bent heb je niet altijd anderen nodig om het toch naar je zin te hebben. Echte verbinding met jezelf en anderen komt voort uit dankbaarheid, liefde en mededogen. Daar hoeft het geen december voor te zijn. Het is wel precies datgene wat ik ieder toewens voor heel het komend jaar!

