

Magia świąt, czyli stres i fochy

21 grudnia 2009



Pół roku temu w Harrodsie zaskoczonych klientów witał Święty Mikołaj w towarzystwie żywego pingwina. Cztery miesiące przed „godziną zero” londyńskie domy towarowe rozpoczęły obchody świąt Bożego Narodzenia, a w ślad za nimi podążyły pozostałe sklepy, biura, restauracje oraz oszołomieni konsumenci, zupełnie nieuodpornieni na gorączkę świątecznej nocy. I zapominający, dlaczego święta Bożego Narodzenia powinny być dla nas wyjątkowe.

– Od kilku lat mam wrażenie, że święta coraz częściej wiążą się raczej z dużym zakupowym szaleństwem niż z duchową odnową czy spotkaniem z rodziną. Przedświąteczne przygotowania

rozpoczynają się coraz wcześniej, a okres świąteczny staje się krótszy – mówi Barbara, lekarka. – Zauważyłam to zwłaszcza od czasu przeprowadzki do Wielkiej Brytanii. Z powodu różnorodności kulturowej i religijnej święta postrzegane są głównie w wymiarze komercyjnym – poprzez prezenty czy dekoracje, a imprezy świąteczne stały się kolejną okazją do firmowych obiadów. Ostatnio zaproponowano zmianę nazwy świąt – z Bożego Narodzenia na Winter Festiwal. Na wzór hinduskiego Diwali, które chociaż oryginalnie ma wymiar religijny, w Wielkiej Brytanii obchodzone jest jako festiwal światła. Narzuca się pytanie czy za kilka lat będziemy wiedzieli, z jakiego powodu to całe zamieszanie i dwa dni wolnego? A co ważniejsze, czy będziemy umieli dołożyć starań, żeby spędzić ten czas z rodziną i najbliższymi przyjaciółmi, zatrzymać się na chwilę i zastanowić, po co to wszystko?

„PATCHWORKOWA” WIGILIA

Organizacja świąt dla wielu z nas oznacza długi czas spędzony na przygotowaniach i planowaniu spotkań rodzinnych. Jest to trudne, szczególnie dla tych rodzin, których członkowie są rozwiedzeni i posiadają nowych partnerów. W takiej sytuacji, przy napiętych terminach świątecznych, łatwo o spięcia i niepotrzebne kłótnie. Dlatego dla wielu współczesnych rodzin święta to czas, który wymaga przede wszystkim dobrej logistyki oraz stalowych nerwów. – W mojej rodzinie niestety ciężko mówić o atmosferze świąt. Zarówno ja, jak i mój mąż jesteśmy jedynakami, a nasi rodzice są rozwiedzeni. Dlatego co roku święta, zamiast chwili wytchnienia i refleksji, stają się rajdem po mieście w celu zadowolenia całej rodziny. Pomimo że nasi ojcowie powtórnie ożenili się, a mamy zostały same, to co roku musimy tłumaczyć się z decyzji spędzania Wigilii z mamami. Nasz wybór powinien być zrozumiały, jednak problem powraca i psuje klimat świąt – opowiada Agnieszka, specjalistka do spraw obsługi szkoleń. – Dlatego dla mnie, z okresu przedświątecznego, najprzyjemniejsze są porządki i gotowanie. Cały rok nie sprząta się tak jak przed świętami.

Zagłada się we wszystkie kąty i mieszkanie pachnie świeżością. Gotowaniem dzielimy się tak, żeby każdy mógł zrobić to, co mu najlepiej wychodzi, a jednocześnie w takiej ilości, żeby przez następne dni nie czuć się objedzonym. W kwestii prezentów wszyscy dostają to, co sobie zażyczą, nie ma niespodzianek. Jedynie z mężem zaskakujemy się podarunkami. Z przykrością muszę stwierdzić, że podczas świąt absolutnie nie myśli się o wierze i o tradycji, zapomina się, dlaczego ten czas jest tak wyjątkowy. Zamiast radości ze spotkania, jest złość i pretensje, zamiast odliczania dni do świąt, odliczam dni w święta, żeby szybko minęły i abym mogła cieszyć się tym, że następne Boże Narodzenie dopiero za rok.

PRYZYSTANEK ŚWIĘTA

– W moim domu święta poprzedza całoroczna dyskusja i kłótnia, z kim w danym roku spędzamy wigilię – opowiada Małgorzata, na co dzień pracująca w domu mediowym. – Najgorszy jest okres przygotowań. Tak bardzo wymaga się od nas zapewnienia odpowiedniej otoczki (prezenty, strój, dekoracja domu), że gubimy całą radość, jaką powinna dawać nam ta chwila. Dla mnie święta zaczynają się już około połowy października. Wtedy rozpoczyna się planowanie, kogo i kiedy odwiedzimy. Moja rodzina jest rozrzucona: Śląsk, Lubelszczyzna, Skierniewice i Warszawa. Teoretycznie wypada odwiedzić wszystkich. W praktyce nigdy się to nie udaje. Listopad to dla mnie okres gorących przygotowań. W tym miesiącu jest Święto Zmarłych i Niepodległości. W tym czasie można odwiedzić krewnych i rozdać pierwsze prezenty. W listopadzie sama też muszę powiedzieć, co chcę dostać na Gwiazdkę. Z tego powodu jest sporo kłótni. Również ze względu na teściową dużo wcześniej staramy się określić wizję świąt i prezentów. Teściowa posiada ograniczone fundusze i musi rozkładać zakupy na raty. Grudzień jest już niezwykle intensywny. Zaczyna się Mikołajkami, których „nikt nie obchodzi, ale każdy obraża się, jak się o nim nie pamięta”. Chwilę później nadchodzi okres wysyłania kartek i ciągłe telefony, czy już wysłaliśmy. Wtedy też następuje

podział, kto co robi w kuchni. Co roku zbieram też standardową krytykę za niedostateczny wystrój mieszkania – opowiada Małgorzata. – Całe szczęście, że w same święta pozostają nam do odwiedzenia tylko dwa domy. To co najbardziej przeszkadza mi w świątecznych spotkaniach, to pewnego rodzaju obłuda. Nie mam dobrego kontaktu z kuzynostwem czy z rodziną taty. Wynika to z braku chęci z obu stron. Mimo to, na święta wypada „odbębnić” wizytę. Odkąd mieszkam z mężem buntuję się przeciwko temu. Dla mnie święta to okres, kiedy spędzam czas z ludźmi, na których mi zależy, bez względu na pokrewieństwo. Muszę jednak przyznać, że kiedy już siadamy do wigilijnego stołu, to duch świąt powraca i zapomina się na chwilę o koszmarze minionych miesięcy.

I ŚLUBUJĘ CI... WSPÓLNE ŚWIĘTOWANIE

– Odkąd wyszłam za mąż, przygotowania do świąt i samo Boże Narodzenie w znacznym stopniu uległy zmianie. Staliśmy się z mężem jedną rodziną, a co za tym idzie jest więcej osób do usatysfakcjonowania, obdarowania podarunkiem i okazania „miłości” – opowiada Katarzyna, Account Manager, mężatka od dwóch lat. Dla Katarzyny połączenie rodzin przy wigilijnym stole, poza przyjemnością wspólnego świętowania, niesie ze sobą sporo stresów. – W tym roku przy naszym stole zasiądzie 9 osób. Cieszę się, bo zawsze lubiłam święta pełne ludzi, gorzej, że nie ma możliwości manewrowania. Święta to tylko trzy dni, które trzeba równo podzielić pomiędzy obydwie rodziny. Świąteczna gorączka u Katarzyny rozpoczyna się pod koniec listopada. Wtedy przystępuje do planowania wydatków i robi listę prezentów. – Prezenty zazwyczaj kupuję w połowie grudnia, by uniknąć ostatnich przedświątecznych weekendów w centrach handlowych. Z podarkami zawsze jest problem, bo co kupić osobom, których za dobrze się nie zna (np. wujostwu). Prosimy z mężem o sugestie, ale nie zawsze udaje się uzyskać jednoznaczną odpowiedź. Pomimo lekkiej obawy, czy trafi się w gust obdarowywanego, kupowanie prezentów, jest dla mnie najmiłym elementem świąt – opowiada Katarzyna. – Z kolei

najgorszym i najbardziej stresującym momentem jest kupowanie choinki. Niestety ten zakup jest na mojej głowie w trzech domach, zarówno w naszym domu, jak i w domu mojej mamy i babci. Moja mama uważa, że ponieważ zawsze to ja się tym zajmowałam, to nadal powinnam to robić. W związku z tym kupno i ozdabianie choinki nie jest dla mnie już przyjemnością, ale przykrym obowiązkiem – tłumaczy Katarzyna. – Kiedy wreszcie nadejdą święta, denerwuję się, bo wiem, że moja mama nie będzie zadowolona z wyboru dnia, który u niej spędzimy. Dzień u teściów to czas, kiedy jesteśmy gośćmi i możemy odpocząć, natomiast dzień, kiedy idziemy do mojej mamy, to zawsze dzień pracy. Mama uważa, że to ja jestem odpowiedzialna za przygotowanie świątecznego stołu, co mnie w jakimś stopniu denerwuje. Nie jestem w stanie wytłumaczyć jej, że mam już swój dom i związane z nim obowiązki.

POCZUĆ MAGIĘ ŚWIĄT

Wśród nerwowych poszukiwań prezentów, porządków domowych, gotowania świątecznych potraw i planowania spotkań rodzinnych, niektórym udaje się, choć przez chwilę uchwycić atmosferę nadchodzącej Gwiazdki. – Okres przedświąteczny i święta to czas przeze mnie wyczekiwany. Podczas świąt bardzo lubię ten moment, kiedy razem z moim partnerem, idziemy wybierać choinkę. Później, przy ubieraniu drzewka włączamy płytę ze świąteczną muzyką i otwieramy wino, aby poczuć magię świąt – opowiada Anna, trener w firmie szkoleniowej. – Innym równie przyjemnym obowiązkiem świątecznym jest pakowanie prezentów. Lubię jak każdy podarunek wygląda inaczej i zawsze zostawiam sobie tę przyjemność na ostatni tydzień przed świętami, żeby całkowicie poczuć atmosferę Gwiazdki – opowiada Anna. Po czym dodaje: – Tegoroczne święta będą wyjątkowe również z innego powodu – po raz pierwszy spędzę je na dwa domy, z moją rodziną i krewnymi mojego partnera. Trochę obawiam się tego spotkania – w końcu, co dom to odmienna tradycja – opowiada Anna. – Już wiem, że w Wigilię odwiedzimy obydwie rodziny, a pierwszy dzień świąt spędzimy u moich rodziców. Zapewne będzie taki jak

zawsze – niespieszny i leniwy. Lubię ten czas, bo wreszcie mamy okazję porozmawiać i wspólnie poprzewracać się na kanapie. W drugi dzień świąt pojedziemy do rodziny mojego partnera. Ostatnie uroczyste spotkanie przy stole to sygnał, że święta zbliżają się ku końcowi. Dlatego w tym roku postanowiłam wziąć kilka dni wolnych od pracy. Inaczej już w Sylwestra wydaje się, że Boże Narodzenie to odległe wspomnienie.

LEKCJA O SAMYM SOBIE

Według psycholog Marty Rusek nawet wyczekiwane i udane święta nieodłącznie wiążą się ze stresem. – Psychologowie umieścili święta na liście 43. wydarzeń życiowych, uszeregowanych według tego, jak wielkiego przystosowania wymaga każde wydarzenie. Badania naukowe jednoznacznie wskazują na istnienie statystycznej zależności między zapadalnością na poważne choroby, a obciążeniem stresem.

Dlatego, pomimo nieodłącznego stresu związanego z rodzinnymi uroczystościami, może warto spojrzeć na święta jak na lekcję o samym sobie, swoich najbliższych i relacjach z nimi? – Czas świąt, podobnie jak wiele życiowych kryzysów, jest jak szkło powiększające – może bezlitośnie powiększyć to, na co pracowaliśmy cały rok. Jeśli udało nam się wypracować dobre relacje z najbliższymi, to i czas spędzony przy wigilijnym stole będzie czasem bliskości i zrozumienia. Jeśli jednak na co dzień mijamy się z nimi, to tym bardziej czas świąt może być dla wszystkich trudnym przeżyciem – tłumaczy Marta Rusek. – Święta to też ciężki okres dla osób samotnych, zmuszając ich do refleksji nad nieudanymi relacjami, samotnością czy brakiem najbliższych. Ale ta refleksja może być przecież przyczynkiem do zmiany w nadchodzącym nowym roku. Co utrudnia mi zdobycie i utrzymanie bliskich relacji z innymi? Co mogę zrobić, by takie relacje stworzyć? Warto przy tym zwrócić uwagę na pewne powtarzające się wzorce wchodzenia w relacje, na swoje przekonania na temat własnej osoby. Taka refleksja może być początkiem odkrywania zarówno swoich ograniczeń, jak i

potencjału.

ŻYCZE...

Chociaż niewątpliwie stres jest wpisany w specyfikę świąt, co zrobić, aby święta przynosiły również radość i satysfakcję? – Może na początek odważyć się zapytać samego siebie – czego chcę? Co mnie ogranicza, a co sprawia mi nieukrywaną przyjemność? Jeśli nie lubię przygotowań, gotowania – może dobrym rozwiązaniem byłby wspólny wyjazd albo skorzystanie z oferty cateringowej. Nie lubię sprzątanía – może dobrze byłoby włączyć innych domowników w przedświąteczne prace. Z pewnością dzieci doskonale sprawdzają się w roli aktywnych pomocników w pracach kuchennych czy ubieraniu choinki – mówi Marta Rusek. – Warto też uświadomić sobie, że święta spędzone z rodziną są najbardziej wartościowe wtedy, gdy nie ograniczamy ich swoim perfekcjonizmem, gdy pozwalamy sobie i innym na spontaniczność. Piękna jest tradycja 12 dań na wigilijnym stole, ale może nie warto w imię tradycji spędzić w złości przedświątecznych chwil w kuchni. Dobrze jest też, czas przed i w trakcie świąt, spędzić na uważnym przyjrzeniu się swoim najbliższym. Czego tak naprawdę możemy im życzyć z okazji nadchodzących świąt?

Autor: Paulina Gotfryd

Zdjęcie: Flickr

Źródło: [eLondyn](#)