

## **Az ünnepek árnyoldala – mit kezdjünk a karácsony kapcsán negatív érzelmeinkkel?**

**Nem mindig tudjuk az év legboldogabb, felhőtlenebb időszakaként megélni a karácsonyt, de ez rendben is van így. Az őszinteség, elfogadás, és a „mindenből kevesebbet” sokat segíthet a karácsonyi stressz csökkentésében.**

A Cofidis Hitel Monitor kutatása idén a karácsony érzelmi hatásaival foglalkozott, melyből kiderült, hogy bár a megkérdezettek több mint fele számára ez valóban az öröm, feltöltődés, kikapcsolódás időszaka, az ünnepeknek számos megterhelő érzelmi vonatkozása is van. A kutatásban résztvevők több mint egynegyede vallotta, hogy túlhajszoznak érzi magát a karácsonyi időszakban, de az is stresszforrásként jelenhet meg, ha túlköltekezünk, vagy az előkészületeket érezzük teljesíthetetlennek. A karácsony számos elvárást is generálhat, ami megterhelő tud lenni: a megkérdezettek 34%-a érzi úgy, hogy ilyenkor jól kell érezniük magukat, ami nem mindig sikerül, 39%-uk pedig szorong amiatt, hogy nem tud mindenki velük kellő mennyiségű időt tölteni az ünnepek alatt, de olyan is van, akinek pont, hogy teher a sok összejövétel. Ezek a negatív érzelmek beárnyékolhatják az ünnepi időszakot, ezért fontos, hogy foglalkozzunk velük, és a folyamatos megfelelési vágy helyett úgy tudjuk megélni a karácsonyt, hogy magunknak és a családnak is szép legyen az ünnep.

A karácsonyra nagyon gyakran a túlzások jellemzők: nincs még egy olyan ünnep az évben, amire ennyire hamar elkezdődne a készülődés, ennyit költenénk, és ennyi energiát fektetnénk bele, az ajándékok beszerzésétől kezdve az ünnepi összejövetelek megszervezéséig és lebonyolításáig. Sokszor pedig már fel sem tesszük magunknak a kérdést ilyenkor, hogy valóban ettől lesz-e szép az ünnep, tényleg valós elvárásoknak akarunk-e megfelelni. Mi lenne, ha eljátszanánk a mindenből kevesebb gondolatával?

### **Kevesebb színlelés**

Karácsonykor mintha valóban tabu lenne visszavonulni, szomorúnak lenni, nehézségekről beszélni, miközben együtt van a család, és óriási teher lehet végigmosolyogni az összes vendégséget úgy, mintha épp ez lenne a legnagyobb öröm számunkra. Attól még azonban, hogy karácsony van, az életünkben levő problémák nem szűnnek meg automatikusan, sőt, bizonyos nehézségek, mint a gyász vagy az egyedüllét érzése, pont, hogy felerősödhetnek. Ilyenkor őszintén fel is vállalhatjuk érzelmeinket a hozzánk közel állók előtt, és vigaszt, erőt meríthetünk a családnak törődéséből és támogatásából, ami még meghittebbé is teheti az ünnepet, mintha elfojtott feszültségeink miatt folyton ingerültek lennénk. Persze sokszor nem könnyű otthon felvállalni, hogy épp nincs minden rendben, mert nem akarjuk mások ünnepét

beárnyékolni, vagy kudarcként élni meg a problémáinkat, de ezek az elvárások sokszor csak a mi fejünkben léteznek, és az őszinteséggel megnyithatjuk az utat a valóban meghitt ünnepi együttlét felé. Hiszen boldogságunk, étellel való elégedettségünk valójában emberi kapcsolataink minőségén múlik, ez pedig csak akkor lehet hiteles, ha képesek vagyunk megmutatni igazi valónkat és elfogadással, együttérzéssel fordulni szeretteink felé.

### **Kevesebb ajándék**

Mint a kutatásból is kiderült, a karácsony anyagilag is megterhelő lehet, de sokszor érzelmi stressz is ajándékot talál. Erre is léteznek alternatívák: nagyobb családokban például vannak, akik már bevezették a húzást, így a családban mindenki kap ajándékot, de csak attól, aki őt húzta. A közös élmény, mint ajándék is jó alternatíva lehet, hogy olyan együtt töltött idővel lepjük meg a szeretteinket, amiben tudjuk, hogy örömet lelnék. Nagyon gyakran elvált szülők esetén még erős a lelkiismeret-furdalás és a bizonyítási vágy a gyerekek felé, ezért minél több (és drágább) ajándékot szeretnének adni. Ez azonban nem tölti be azt a funkciót, amit a karácsony érzelmileg jelent a gyerekeknek: fontos, hogy érezzék, a családhoz tartoznak továbbra is, legyen egy folytonosság a szokásokban, és felvállalhassák ők is negatív érzéseiket, emellett kevésbé fontos a tárgyi ajándékok mennyisége vagy értéke.

### **Kevesebb elvárás magunkkal szemben**

Karácsonykor sokszor van bennünk egy fokozott elvárás magunkkal szemben, hogy az ünnep tökéletes legyen. Fontos, hogy mindenki örüljön az ajándékoknak, hatféle fogás kerüljön az asztalra, nehogy egy távoli rokon panaszkodjon, hogy nem tud mit enni. Ezen kívül legyen minden kész időben, legyen tiszta a ház, meg persze a dekoráció is legyen a helyén. Így egy idő után a tennivalók hegyként nehezedhetnek ránk. Mindezt pedig mi táplálja: hogy tökéletes házigazdák legyünk? Tökéletes szülők? Tökéletes barátok? És tényleg ettől leszünk azok? A bennünk bujkáló perfekcionizmus, a hibátlanságra való törekvés eredményezi, hogy azt hisszük, mindezek nélkül nem is vagyunk szerethető, értékes emberek. Pedig valójában nem történik semmi, ha egy pár dísz még nincs a helyén, vagy egy-két fogással kevesebbet főzünk, sőt, attól sem leszünk kevesebbek, ha elfogadunk segítséget, vagy esetleg rendelünk ételt. Minél nyugodtabb, meghittebb légkört tudunk teremteni otthon, annál inkább örömként tudjuk megélni az ünnepet, melynek a valódi lényege továbbra is, hogy egymáshoz kapcsolódjunk, és úgy tudjunk együtt lenni a szeretteinkkel, hogy elengedhessük magunkat közben.