

„Wystarczająco dobre Boże Narodzenie”

„Dziecko”, grudzień 2008.

"Chcemy mieć Boże Narodzenie jak z reklamy". To nierealne oczekiwania.

"Dobrze, by była w nas zgoda na to, że święta nie będą perfekcyjne, a my nie będziemy przeżywać wielkiej radości" - mówi **Andrzej Wiśniewski**, psycholog i psychoterapeuta, w rozmowie z **Ewą Pągowską**. Jak nie dać się rodzinnym konfliktom, znaleźć chwilę dla siebie i być zadowolonym ze świąt? Czy to w ogóle możliwe?

Ewa Pągowska: - Dlaczego święta tak często nas rozczarowują?

Andrzej Wiśniewski: - Dlatego, że zwykle mamy w stosunku do nich ogromne, czasem nierealne, oczekiwania. Chcemy mieć Boże Narodzenie jak z bajki albo reklamy. Liczymy, że z jego nadejściem, bliscy nam ludzie przestaną się kłócić, wszystkie krzywdy zostaną wybaczone, nagle zrobi się miło i bezpiecznie. Tymczasem, chociaż magia świąt działa, to nie w takim stopniu jak nam się marzy. Niektórzy ludzie rzeczywiście przez te kilka dni zachowują się lepiej, niż na co dzień, ale nie możemy liczyć na ich diametralną metamorfozę. Naiwnym byłoby spodziewać się, że np. nasi rodzice, którzy całymi dniami się kłócą, w czasie świąt nie powiedzą sobie złego słowa.

Zamiast więc nastawiać się: "Na pewno będzie wspaniale!", lepiej myśleć "Postaram się, by było fajnie, ale wiem, że może się nie udać." Dobrze, by była w nas zgoda na to, że święta nie będą perfekcyjne, a my nie będziemy przeżywać wielkiej radości. Paradoksalnie, dopiero takie podejście może sprawić, że będziemy ze świąt naprawdę zadowoleni. A już na pewno bardziej je docenimy. Nawet to, że udało nam się uniknąć kłótni z teściową.

Niestety bywa tak, że już kilka tygodni przed Bożym Narodzeniem dochodzi do kłótni np. o to, u kogo świeżo upieczeni rodzice mają spędzić święta.

- Nie ma wątpliwości, że powinni wybrać to, co wydaje im się najlepsze dla dziecka. Może to być spędzenie całych świąt u tych dziadków, którzy mieszkają bliżej, albo tych, którzy mają większe mieszkanie, albo w ogóle świętowanie tylko w trzosobowym gronie. Obojętnie, jaka będzie ta decyzja, starsze pokolenie powinno ją uszanować. Jednak nawet, jeżeli dziadkowie się obrażą, to młodzi rodzice nie powinni czuć się winni. Jedyne, co mogą zrobić, to z dużym wyprzedzeniem poinformować rodzinę o swoich planach i krótko wyjaśnić swoją decyzję, by nikt nie doszukiwał się tajemniczych jej przyczyn.

A może najlepiej wyjechać na Boże Narodzenie za granicę? Oszczędzimy sobie nerwówki przedświątecznych przygotowań, wymówek i rodzinnych kłótni nad karpem.

- Na pewno, jeśli raz na jakiś czas, zamiast spędzać Boże Narodzenie z rodzicami, pojedziemy w świat, wszystkim wyjdzie to na dobre. Zyskamy poczucie, że potrafimy oprzeć się społecznym naciskom i podejmować wybory w zgodzie ze sobą. Taki wyjazd pomoże nam też oddzielić się od rodziców, odciąć pępowinę. Oni zresztą też na tym skorzystają, bo będą

musieli się sobą nawzajem zająć. Oczywiście, jeśli pochodzimy z bardzo spójnej rodziny, w której kulturuje się bycie razem, trzeba się liczyć z tym, że nasza decyzja zostanie potraktowana jak wielkie faux pas. Raz jednak warto się tak narazić. Sposobem na podkreślenie tego, że jesteśmy już dorośli i zaczynamy tworzyć własną rodzinną tradycję, może być też zaproszenie rodziców i teściów do siebie.

A jeśli młodzi małżonkowie sami ze sobą nie mogą dojść do zgody, co do sposobu spędzenia świąt?

- Na pewno nie polecam, by szli na kompromis, bo wtedy żadna ze stron nie będzie zadowolona. Jeśli chodzi o konflikty małżeńskie, jestem zwolennikiem konfrontacji i prezentów. Konfrontacja polega na tym, że mówimy sobie wprost "chciałabym byśmy w tym roku pojechali tu i tu", albo "wiem, że nie lubisz siedzieć u moich rodziców, kiedy oni się kłócą, ale bardzo mi zależy, żebyś to dla mnie zrobił".

Jeśli tak otwarcie stawiamy sprawę, jest duża szansa, że druga strona pójdzie nam na rękę, czyli właśnie wręczy ów prezent. Na przykład mąż powie do żony: "Zgadzam się żebyśmy pojechali do twoich rodziców. Nie mam na to ochoty, ale robię to dla ciebie", a żona to po prostu przyjmie zamiast mówić "bez łaski". O tym wszystkim trzeba jednak rozmawiać przynajmniej miesiąc wcześniej, żeby mieć czas na oswojenie się z decyzją i jej ewentualną modyfikację.

Kłótnie jak i gdzie spędzić Boże Narodzenie to dopiero początek. Często do prawdziwych awantur dochodzi, kiedy już cała rodzina zgromadzi się przy świątecznym stole. Skąd to się bierze?

- Chociażby stąd, że ludzie chociaż od lat się znają i kochają, nie potrafią po prostu ze sobą być. Wiedzą, że święta są najlepszą okazją, by cieszyć się swoją bliskością, ale nie mają pojęcia jak właściwie to "cieszenie się" ma wyglądać. Zamiast radości pojawia się więc trudne do zniesienia napięcie. Rodziny radzą sobie z nim na różne sposoby: włączają telewizję, dzieci zaczynają rozrabiać, a niektórzy dorośli wywołują awantury. W ten sposób zapobiega się też kłopotliwej ciszy. Mimo, że to właśnie z niej rodzą się prawdziwe rozmowy, niewiele osób jest w stanie ją znieść.

Nawet jeśli boimy się ciszy i nie umiemy ze sobą rozmawiać, to mamy jeszcze wiele innych możliwości spędzania razem czasu, poza oglądaniem telewizji i kłóceniem się.

- Oczywiście. Możemy grać w brydża lub scrabble, układać klocki z dzieckiem, iść razem na spacer czy na sanki, śpiewać kolędy... Większość z nas wie o tym doskonale. Problem w tym, że ktoś musi to zaproponować i zostać poddany ocenie. Zaryzykować, że jego: "Chodźmy na pasterkę", spotka się z krytyką: "Też wymyślił! Świątoszek się znalazł!". Wobec takiej perspektywy, wiele osób woli się nie wychylać.

Kilkadziesiąt lat temu chyba było łatwiej, bo harmonogram był z góry ustalony.

- Rzeczywiście kiedyś święta były bardziej ustrukturalizowane. Był plan: teraz śpiewamy kolędy, teraz otwieramy prezenty, teraz idziemy na pasterkę... W pewnym sensie dysponowaliśmy przepisami na Boże Narodzenie i w każdym domu wyglądało ono niemal tak samo. Z biegiem czasu wszystko się zliberalizowało i w rezultacie niektórzy mają kłopot z tym, co ze sobą w te święta zrobić.

To może jakimś rozwiązaniem jest powrót do tradycji?

- Na pewno dobrze by było, gdyby każda rodzina miała swoje rytuały. Jestem ich wielkim zwolennikiem, bo uważam, że pełnią bardzo ważną, więziotwórczą rolę. Trzeba tylko uważać, by nie wypaczyć ich sensu. Pamiętać, że to wykonywanie co roku tych samych czynności, służy jakimś wyższym celom. W choince do samego sufitu czy własnoręcznie lepionych uszkach chodzi przecież o coś więcej niż tylko o wygląd i smak. Ważniejsze jest to, że dziadek z wnuczką od lat idą razem po tę choinkę, wybierają ją i niosą do domu, a bliskie sobie kobiety spotykają się przed świętami wieczorem przy winku i gadając lepią te uszka - że robimy coś razem i dla siebie.

Niestety niektórzy wykorzystują tradycję i rytuały do tego, by podnieść swoją samoocenę i zyskać na znaczeniu. Święta są dla nich płaszczyzną, na której można się wykazać. Są okazją, by powiedzieć wszystkim mniej lub bardziej wprost: "Nic byście nie mieli, gdyby nie ja." Takie instrumentalne traktowanie Bożego Narodzenia fatalnie wpływa na rodzinną atmosferę.

Co robić, jeśli scenariusz naszych świąt aż roi się od tych negatywnych przykładów, o których pan mówi? Krewnych nie zmienimy. Jak więc mamy to przetrwać?

- Przede wszystkim nie dajmy się sprowokować do kłótni. Jeśli np. ciotka wciąż nas krytykuje, powiedzmy: "rozumiem, że nie do końca spełniliśmy twoje oczekiwania, ale mam nadzieję że jakoś uda nam się przetrwać do końca świąt". Jeśli też ewidentnie zrobił nam na złość kupując naszemu synowi pistolet, mimo że się temu sprzeciwialiśmy, przemilczmy to. Jeśli mama skarży na teściową lub odwrotnie, nie interweniujemy. Niech same to między sobą załatwią.

Jeśli babcia wmusza we wnuczkę kolejne porcje jedzenia poprośmy ją grzecznie, by tego nie robiła. Zamiast cedzić przez zęby: "znowu ją karmisz. Przecież ci mówiłam...", wyjaśnijmy: "wiem, że ci zależy, żeby była zdrowa i najedzona, ale u nas dzieci nie zmusza się do jedzenia". Rozmowy na temat żywienia w ogóle powinny być prowadzone delikatnie. Dla wielu starszych kobiet "karmić" oznacza "kochać" i "troszczyć się". Zabraniając im podtykania wnukom kolejnej sałatki, w pewnym sensie odbieramy im narzędzie do okazywania miłości. Możemy też sprawić, że poczują się niedocenione i niepotrzebne.

Trzeba być aniołem, żeby przez całe święta reagować tak spokojnie, jak pan radzi...

- Wcale nie. Pod warunkiem, że będziemy sobie ten kontakt z rodziną dozować. Większość z nas jest przecież w stanie przez kilka godzin zachować spokój i odpierać ewentualne ataki. Problem pojawia się dopiero wtedy, gdy musimy to robić przez długi czas. Dlatego, według

mnie, planując święta zawsze trzeba uwzględnić czas dla siebie, chwilę na złapanie oddechu, zajęcie się sobą, oderwanie od rodziny. Nawet, jeśli jest ona najwspanialsza. Jeżeli więc na Wigilię jedziemy do krewnych, którzy mieszkają w tym samym mieście uprzedźmy ich, że np. o 21.00 będziemy wracać do domu, albo powiedzmy tuż przed planowanym wyjściem: "Nie gniewajcie się, było bardzo miło, ale teraz już chcemy wracać do siebie".

Naprawdę, "chcemy" i "nie chcemy" to wystarczające argumenty. A już na pewno musimy pomyśleć o odpoczynku od bliskich, jeśli zamierzamy spędzić u nich kilka dni. Koniecznie trzeba wcześniej ustalić z partnerem, czy to będą np. długie spacery, wycieczka do lasu, odwiedziny u przyjaciół czy wyprawa na lodowisko. Jeśli zadbamy o ten czas tylko dla siebie, naprawdę mamy spore szanse na miłe i radosne święta.

Andrzej Wiśniewski zmarł 25 sierpnia 2016 r.

Był wybitnym psychoterapeutą i nauczyciel psychoterapii, certyfikowanym psychoterapeutą i superwizorem psychoterapii Polskich Towarzystw Psychologicznego i Psychiatrycznego.