Magiczny Kraków

Święta: magia czy obowiązek?

2025-12-17

Choinki, lampki i kolędy sprawiają, że otwieramy portfele i serca, choć w ciągu roku bywa z tym różnie. Psycholog Martynian Budziak opowiada Tadeuszowi Mordarskiemu, dlaczego święta wyzwalają w nas potrzebę dobroczynności, skąd bierze się kulturowa presja „bycia dobrym" i czemu tak trudno w tym czasie powiedzieć „nie" – rodzinie, tradycji, a nawet samym sobie.

Co się takiego z nami dzieje w grudniu, że nagle otwieramy portfele i serca szerzej niż zwykle?

Martynian Budziak: Wydzielają się endorfiny, a dzięki nim czujemy się lepiej. Żyjemy w Polsce, kraju katolickim, mocno zakorzenionym w tradycji, religijnym. I pielęgnujemy tę tradycję świąt, chcemy nieść dobro, bo tak nas uczono. A pomagając innym, „kupujemy" sobie lepsze samopoczucie. Wtedy temu naszemu pomaganiu sprzyja także klimat: choinki, bombki, lampki, dekoracje, kolędy – to wszystko powoduje, że chcemy dać więcej, chcemy się dzielić z ludźmi, których nawet nie znamy.

Ten świąteczny klimat i naszą chęć pomagania wykorzystują także oszuści.

Trzeba o tym pamiętać, bo nie każda osoba przebrana za aniołka zbiera pieniądze w szczytnym celu. W grudniu mamy wysyp różnych zbiórek i warto sprawdzić, co tak naprawdę wspieramy. Tym bardziej, że cała ta świąteczna otoczka sprawia, że jesteśmy bardziej podatni na to, by dać się oszukać. Nie zawsze skupiamy się na tym, komu i jak pomagamy, tylko za wszelką cenę chcemy poczuć sprawczość i poczuć się lepiej, bo zrobiliśmy dobry uczynek. Pomaganie nas dowartościowuje, podnosi naszą samoocenę, sprawia, że czujemy się lepsi i… przez to wpadamy w różne pułapki.

A co z ludźmi, którzy nie lubią atmosfery świąt?

To jest zupełnie normalne! Zdarzają się osoby, które nie lubią świąt, ale boją się do tego przyznać i nie mówią o tym głośno. Wzdrygają się na myśl, że muszą usiąść przy rodzinnym stole. Nie widzę w tym jednak niczego niezdrowego, bo nie każdy musi lubić święta. Każdy może je sobie przeżywać, jak tylko chce. Pamiętajmy, by zadbać o swój komfort i własne samopoczucie.

Czyli jeśli nie chcemy jechać na wigilię do mamy, a w pierwszy dzień świąt do teściowej, to możemy zostać w domu lub wyjechać na narty?

Oczywiście! Przecież to my sami najlepiej wiemy, co sprawia nam przyjemność. Wiem, że dużo rzeczy robimy kurtuazyjnie, bo wypada, ale później czujemy się z tym bardzo źle. Wyobraźmy sobie sytuację, że nie chcemy jechać na wigilię do babci, ale mimo wszystko to robimy, zmuszamy się. Już na wstępie jesteśmy w złym nastroju, a do tego słyszymy pytania typu: „kiedy ślub?" lub „kiedy dzieci?". To nie powoduje, że czujemy się dobrze i komfortowo.

Jak odpowiadać na takie niewygodne pytania?

Przede wszystkim musimy znaleźć w sobie odwagę i przyznać samemu sobie, że to nie jest moment,

by rozmawiać na takie tematy. Wtedy możemy poszukać jakiejś ładnej, mniej lub bardziej dyplomatycznej odpowiedzi. Nie musimy się uzewnętrzniać, tłumaczyć. Możemy nawet powiedzieć coś w stylu: „to dla mnie trudne pytanie nie chcę o tym rozmawiać”. Natomiast chciałbym zwrócić też uwagę osobom, które zadają tego typu pytania. Wczujmy się w sytuacje pary, która stara się bardzo długo o dziecko i nagle słyszy od rodziców czy teściów pytane: „Kiedy będę mieć wnuki?”. To nie jest nic przyjemnego. Nie powinniśmy zadawać takich pytań. A jeśli już je usłyszymy, to nie musimy na nie odpowiadać. Tu jednak wchodzimy w temat związany z asertywnością oraz umiejętnością nieulegania presji, nie tylko w święta.

Święta to też prezenty. Od lat jesteśmy bombardowani informacjami, że podarowanie komuś kota lub psa jest nieodpowiedzialne, niegrzeczne i niekulturalne. Dlaczego ciągle jeszcze są ludzie, którzy uważają, że „żywy prezent” to dobry pomysł?

To się bierze ze skrajnej nieodpowiedzialności, lekkomyślności. Powiedziałbym nawet, że z głupoty. Trudno bowiem nie przewidzieć konsekwencji takiego „prezentu”. Rozumiem, że chcemy komuś sprawić radość, ale ona jest zazwyczaj krótkotrwała, a obowiązki związane z posiadaniem kota czy psa zostają na wiele lat. Pamiętajmy, że żywe zwierzę to nie jest maskotka. Nie możemy przerzucać na obdarowanego odpowiedzialności za tę żywą istotę.

Podsumujmy. Gdyby ktoś miał zapamiętać tylko jedną rzecz z tej rozmowy, to co by to było?

Warto spędzić ten okres świąteczno-noworoczny tak, jak sami tego chcemy. Nie tak, jak chce nasza mama, ciocia czy babcia. Bo tylko dbając o swój komfort, odniesiemy najwięcej korzyści dla swojej psychiki. Poświęćmy ten czas dla siebie i nie wpisujemy się za wszelką cenę w oczekiwania innych. Mówiąc najkrócej, jak się da: postaw siebie na pierwszym miejscu!

Martynian Budziak *– psycholog, trener TUS (trening umiejętności społecznych) z doświadczeniem w pracy z młodzieżą i dorosłymi. Na co dzień pracuje w Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej „Krakowski Ośrodek Kariery”.*