



Jak przetrwać święta?

2022-12-14

W każdym, nawet najgorszym wujku czy szwagrze, można znaleźć coś dobrego - mówi psychoterapeutka Iwona A. Wiśniewska. Tadeusz Mordarski rozmawiał z nią o tym, w jaki sposób przetrwać święta, gdy nie lubimy ich atmosfery, a spotkania z rodziną wywołują u nas stres.

Święta kojarzą się z ciepłą, rodzinną atmosferą. Ale są i tacy, którzy nie lubią tego czasu. Skąd się bierze ta niechęć?

Iwona A. Wiśniewska: Ze swojej praktyki wiem, że takich ludzi jest coraz więcej. Przez wiele lat byliśmy karmieni informacjami z amerykańskich pocztówek, filmów czy reklam przekonujących nas, że święta mają być perfekcyjne. Wiele lat temu podczas świąt cała rodzina spotykała się wokół jednego stołu. Czasy się jednak zmieniły i coraz częściej przychodzą do mnie pacjenci, którzy zadają tysiące pytań w stylu: „Jak przetrwać święta, żeby nie zwariować?”. Dla wielu ludzi jest to bardzo trudny i stresujący czas. Obrazy, które mamy w głowie, czyli wielka choinka, ciepła, rodzinna atmosfera, bliskość i szczęście, są bardzo piękne i w niektórych rodzinach się zdarzają. Zawsze jednak powinniśmy sobie postawić pytania: jakich świąt ja chcę?, co mogę zrobić, żeby mi się chciało jechać do rodziny?, jaki jest powód, że nie lubię świąt? Okazuje się, że większość z nas ma zbyt duże oczekiwania, które powodują frustrację i rozczarowanie. Często do świątecznego stołu zasiadamy zmęczeni, z problemami, zdradami... Nie jesteśmy wtedy w stanie cieszyć się rodzinną atmosferą.

Jak zatem przetrwać i nie zwariować?

Z pacjentami często rysujemy sobie zegar. Okazuje się, że widzimy się z rodziną podczas świąt przez 12 czy 24 godziny, a rok ma 365 dni. Zadajmy więc sobie pytanie: co musiałoby się stać, aby te 12 godzin nie powodowało u mnie frustracji? Często wywołują ją pytania ciotek czy wujów, które odnoszą się do tego, dlaczego nie mamy dzieci, dlaczego nadal mieszkamy w bloku czy dlaczego nie mamy chłopaka lub dziewczyny. Warto się na to przygotować i nie być zaskoczonym. Przychodzi do mnie na terapię para, która nie może mieć dzieci z powodów medycznych. I zastanawiają się, co znowu odpowiedzieć ciotki. W tym roku planują jej powiedzieć: chcemy skorzystać z metody in vitro i dobrze byłoby, gdyby nam ciocia dopłaciła, bo to nie jest refundowane. Mijmy przygotowane odpowiedzi na pytania, które prawdopodobnie się pojawią, a nie są dla nas komfortowe.

A może po prostu nie jechać na święta do rodziny, ale wybrać się na narty lub nad morze?

Jeżeli wyjedziemy, bo chcemy wyjechać, a nie dlatego, żeby nie być u teściowej, i nie będziemy mieć z tego powodu poczucia winy, to oczywiście jest to dobre rozwiązanie. Warto jednak na taki wyjazd przygotować naszych bliskich. Poinformować ich o tym wcześniej. Powiedzieć: mamo, wiem, że bardzo lubisz moje uszka, przygotuję je dla ciebie wcześniej, bo mnie nie będzie w tym roku na święta. Należy być przygotowanym na to, że matka będzie niezadowolona, zacznie narzekać, a w skrajnych przypadkach może pojawić się nawet temat śmierci. Pamiętajmy jednak, że nie żyjemy po to, aby zadowalać innych. Pamiętajmy, że jeśli ja będę szczęśliwa, to moi rodzice także powinni być. Dziś, w dobie komunikatorów, możemy się połączyć z rodziną za pomocą internetu. Podczas ostatniej Wielkanocy jeden z moich pacjentów,



który przebywał w Norwegii, połączył się ze swoją żoną i dzieckiem za pomocą wideo i razem z nimi brał udział w święceniu pokarmów. Nie można się zmuszać do tego, aby być z mamą, którą można niewątpliwie kochać, gdy miało się inne plany.

Czy to nie jest samolubne?

Nie, bo to nie jest podejście, że pana nie obchodzą emocje, ale takie, że chce pan spędzić czas tylko ze swoją żoną czy samemu. Można odciąć pępowinę, nie degradując świąt, np. spotykając się z rodzicami lub teściami wcześniej lub później czy łącząc się z nimi na chwilę przez komunikator. Nazwijmy też tę sytuację. Powiedzmy: mamo, czuję, że jesteś rozczarowana, ale zrozum mnie i to, że chciałbym spędzać czas z Kasią czy Zosią. Nie wdawajmy się dyskusję i argumenty matki w stylu: jak mogłeś mi to zrobić, przecież ja zaraz umrę. Odpowiedzmy: to, że jestem teraz nad morzem, nie spowoduje twojej śmierci.

Gdybyśmy jednak spotkali się z rodziną na święta, jak przetrwać, gdy nie lubimy ciotki, a wujek nas irytuje?

W każdym, nawet najgorszym wujku czy szwagrze, można znaleźć coś dobrego. Jeśli sobie ustalimy, że spędzimy z tymi osobami tylko kilka godzin, powinniśmy to przetrwać. Dajmy sobie prawo do nielubienia danej osoby, ale przez ten czas nie okazujemy tego ostentacyjnie. Zróbmy sobie quiz: co jest dobrego w koszmarniej cioci, której nie znosimy. I skupmy się tylko na tych cechach. Nie mówimy, że nienawidzimy kogoś za całokształt. Nawet jeśli nie lubimy szpinaku, to delectujemy się przynajmniej tym, że jest zielony.

Iwona A. Wiśniewska – psychoterapeuta behawioralno-poznawczy, psycholog