



# Przeżyć święta i nie zwariować

Gorączki świątecznej nie da się zwalczyć tabletkami. Trwa przeważnie ponad miesiąc, a jej apogeum przypada na kilka przedświątecznych dni. Dlaczego Boże Narodzenie coraz częściej kojarzy nam się bardziej ze stresem niż z dziecięcą radością?

Bożonarodzeniowy szal zaczyna się już w listopadzie. Gdy tylko z wystaw znikną znicze i jesienne wianuszki, pojawiają się bombki, kolorowe migoczące światelka, mikołaje, przystrojone choinki i pięknie zapakowane prezenty.

Wszystko to zmusza nas do myślenia o świętach. I, co najciekawsze, nie o ich istocie, przesłaniu, jakie ze sobą niosą, ale o zewnętrznej opra-

wie. Czyli o tym wszystkim, czym „powinniśmy” się zająć.

## W pogoni za stereotypami

Dlaczego tak dużą trudność sprawiają nam przygotowania do Bożego Narodzenia i dlaczego przeważnie nie potrafimy zorganizować spokojnie i bez przymusu „idealnych świąt”?

Po pierwsze, Boże Narodzenie to święta, na które czekamy bardzo długo. To zazwyczaj ulubiona rodzinna uroczystość. Kojarzy nam się z bliskością i ciepłem. Chcemy więc, by wszystko wypadło idealnie – przecież Wigilia jest tylko raz w roku!

Po drugie, mamy konkretne oczekiwania, wiemy, jakie święta być „powinny”. Część z tych



FOT.: EAST NEWS

**Kiedy dopadnie nas irytacja i zniechęcenie, zatrzymajmy się na chwilę i pomyślmy, dlaczego kochamy święta i z jakiego powodu czekamy na nie cały rok.**

oczekiwać wpoili nam kiedyś nasi rodzice („Jak można spędzać święta poza domem?”), część dyktuje nam tradycja („Kolacja wigilijna powinna składać się z dwunastu dań”), a część narzucamy sobie sami („Święta w moim domu muszą być niezapomniane”). Wypełnianie tych powinności wpędza nas w wieczny „niedoczas” i zmienia przygotowania do świąt w niekończącą się listę spraw do załatwienia.

Po trzecie, media i reklamy zasypują nas obrazami, które zapisują się w naszej pamięci, i potem wydaje nam się, że Boże Narodzenie bez cudnie wypieczonych serników, stosów paczek pod dwumetrową choinką i rodzinną kolacją na piętnaście osób są blade i nijakie.

Jeżeli wciąż staramy się dopasować do wpa- janych nam stereotypów, nie mamy szans na to, by się cieszyć, bo zamiast spontanicznej radości i swobody czujemy na sobie ciężar obo- wiązku.

## Świeczki, dzwoneczki, choineczki

Jedynym sposobem na to, by odzyskać dziecięcą radość oczekiwania na święta, jest uwolnienie się od tych wszystkich przekonań, wyobrażeń i zobowiązań. Nikt nie mówi, że to proste. Ale z pewnością warto zachodu.

Kochamy Boże Narodzenie. Przynajmniej tak nam się wydaje do połowy listopada. Gdy w cią- gu roku pomyślmy o śniegu, choince, Pasterce i godzinach spędzonych z bliskimi, na twarzach pojawia się błogi uśmiech. Ale im bliżej świąt, tym jesteśmy bardziej spięci i poirytowani. Gdy tylko się na tym przyłapiemy, warto zatrzymać się i... przypomnieć sobie, dlaczego kochamy święta. Co jest dla nas najważniejsze? Prezenty, obecność bliskich, świąteczna zaduma i ko- leśdy śpiewane w kościele czy może niespieszne spacerki po zaśniewionych uliczkach? A potem przypomnijmy sobie, ile takich chwil pojawiło się podczas ostatnich świąt. Jeśli ich nie było, to znaczy, że pora coś zmienić.

## Święta, święta i...

Gdy nadchodzą już święta, jesteśmy zbyt zmę- czeni, by się nimi cieszyć. Przeważnie dzieje się tak dlatego, że zaplanowaliśmy za dużo rzeczy i mieliśmy na wszystko za mało czasu. Dużo po- traw, lista zakupów, wykrochmalone na sztyw-

no świąteczne ubrania, wielu gości, dla których trzeba wymyślić i kupić prezenty.

I wreszcie udaje nam się dobrać do 24 grudnia. Po południu jesteśmy już spoceni i zdenerwo- wani. Wiemy, że barszcz jest za słony, a sernik opadł i nic nie da się z nim zrobić. I kiedy ledwo żywi witamy w progu dzieci, wnuki, nagle uprzy- tamniamy sobie, że dla najmłodszego wnuczka nie mamy prezentu...

Po dwóch dniach świętowania jesteśmy wykończeni, nie czując, że w ogóle były jakieś święta.

## „Lubię”, a nie „muszę”

Jeśli właśnie tak wygląda zazwyczaj scenariusz naszych świąt, warto dokonać w nim korek- ty. Przemyślmy (najlepiej wspólnie z najbliższą rodziną), czego oczekujemy od świąt. Chcemy spędzić je z dalszymi krewnymi czy raczej w najbliższym gronie dzieci? A może wyjechać na świąteczny turnus do sanatorium? Dalej: czy musimy mieć dwanaście potraw i siedem ciast? A może wystarczy nam barszcz, pierogi i mako- wiec. I, przede wszystkim, czy skoro decydujemy się na zaproszenie gości, to musimy po raz kolejny robić wszystko sami i po kolacji zostać z górą naczyń do pozmywania?

Może się tak zdarzyć, że kiedy już wymyśli- my, jak ulepszyć (czyli uprościć) nasze święta, i obwieścimy to rodzinie, spotkamy się z gło- śnymi protestami. Zostaniemy nazwani mordercami tradycji. Ryzykujemy też, że ktoś się na nas obrazi. Warto jednak spróbować wyjaśnić bliskim, że dotychczasowy sposób spędzania świąt kojarzył nam się jedynie ze stresem i zmę- czeniem. Wytłumaczyć, że mniej obfite posiłki i skrócenie listy gości pozwoli nam odpocząć i odpowiednio przeżyć te świąteczne dni. Moż- na zaryzykować taką rozmowę albo... po raz kolejny złorzeczyć pod nosem, gdy „najbliższe” kilkanaście osób będzie pałaszować zrobione przez nas smakołyki.

## Jakość zamiast ilości

Rynek każe nam kupować coraz więcej. Świę- ta są znakomitym pretekstem, by sklepy i pro- ducenci mogli zarobić na nas jeszcze więcej. Wydaje nam się, że tylko suto zastawiony stół i stopy prezentów pod choinką sprawią, że nasze dzieci i wnuki uznają te święta za wyjątkowe. Właśnie dlatego kupujemy piętnastą lalkę,

**Nie bójmy się zmian  
– być może to,  
co wydawało nam się  
odstępstwem od tradycji,  
okaże się sposobem  
na udane święta?**

## Pomysły na bezstresowe święta

### ● JEDEN DOBRY PREZENT

Zróbcie losowanie. Niech każdy ma jedną osobę do obdarowania. Ustalcie, że pre- zenty mają być kupione np. za 30 zł lub wykonane samodzielnie.

### ● MNIEJSZE MENU

Niech każdy napisze na kartce dwa da- nia, bez których nie wyobraża sobie świąt, dzięki temu zrobimy to, na co ktoś będzie czekał, i nie zmarnujemy czasu, pieniędzy i jedzenia.

### ● CZAS DLA SIEBIE

Ustalcie, że po obiedzie w pierwszy dzień świąt każdy może robić, co chce. Posta- rajcie się tak spędzić ten czas, by poczuć, że to właśnie są „prawdziwe święta”.

### ● BEZ POŚPIECHU

Przygotowania do świąt zacznijcie w po- łowie listopada, prezenty i wiele pro- duktów można przecież kupić wcześniej – unikniecie tłumów w sklepach.

### ● W POSZUKIWANIU DUCHA ŚWIĄT

Niech każdy z was powie, co dla niego jest najcenniejsze w czasie Bożego Naro- dzenia, i namówi bliskich do wspólnego celebrowania. Wybierzcie razem choinkę, idźcie wspólnie na Pasterkę, śpiewajcie ko- leśdy, wybierzcie się na mszę, pogada- jcie, powspominajcie. Spędźcie te święta tak, by każdy z was mógł je wspominać z błogim uśmiechem.

trzecie perfumy i ósmy krawat. W pośpiechu zamawiamy w cukierni piernik, a na pobliskim bazarze pierogi z kapustą i grzybami. A może spróbować inaczej?

Dla wnuków frajdą będzie to, że babcia pokaże im, jak się robi pierniczkom lukrowe oczy i nosy, dziadek nauczy wyplatać choinkowe łańcuchy. Może komuś sprawi większą radość własno- ręcznie zrobiony szalik czy sweter niż kupiona w sklepie bluzka.

Może warto się zatrzymać i okazać bliskim miłość w inny sposób – nie poprzez pakowa- ne w najpiękniejszy nawet papier prezenty, ale poświęcając im czas i uwagę. Czas, który po- święcimy na kręcenie maku („bo mama robi najlepszy makowiec”) albo poszukanie pre- zentu, który będzie mówił o ofiarodawcy coś więcej niż tylko to, jakie centra handlowe miał po drodze do nas.