

Dr. Túri Anna

### *Nem éppen tökéletes karácsony...*

Valamilyen formában **mindannyian készülünk az ünnepekre**, legyen szó az ajándékok beszerzéséről, lakásdekor készítéséről, adománycsomag összeállításáról, hitünk gyakorlásáról vagy akár a családi látogatások összeegyeztetéséről. Az ünnepi hangulat november végétől szépen lassan beszivárog az életünkbe bolti mikulások, asztali koszorúk, szabadság tervezgetése, bevásárlás, takarítás, és ki tudja még hányféle apró teendő kapcsán.



De ha éppen cselekvések formájában ez nem is jelenik meg a hétköznapjainkban, azt talán állíthatjuk, hogy a december végének közeledtével egyre többet gondolunk *arra a bizonyos három napra*. **Sokak számára valamilyen nem tudatos várakozás övezi az évnak ezt az időszakát, habár gondolati szinten tisztában lehetünk azzal, hogy valószínűleg az idei karácsony sem fogja merőben felülmúlni az eddigi évek tapasztalatait.**

Nem fogjuk magunkat hirtelen egy amerikai családi film idilljében találni, ahol, ha akad is valamilyen mindent felforgató nehézség, végül úgyis mindannyian a gyönyörűen feldíszített ünnepi asztal körül ülünk a karácsony szellemétől meghatódva, miközben a csillagszóró lágy fénye ragyogja be szeretteink arcát.

Természetesen a meghittség nem kell, hogy hiányozzon az ünnepekből ahhoz, hogy a fenti példánál “igazabbnak” fessünk le egy családi összejövotelt. Van viszont **néhány dolog, amit a legtöbb filmből valamiért kifelejtene**k, holott, ha megengedjük magunknak, hogy kicsit távolabbról nézzük az eseményeket, akkor lehet, hogy az otthoni események felülmúlják a legtöbb sikeres, szórakoztató **családi (tragi)komédiát**. *Az alább részletezett, specifikusan karácsonyhoz illesztett nehézségek természetesen pusztán a fikció szüleményei, ha a kedves olvasónak valamiért mégis ismerősen csengenek, az csak a véletlennek lehet köszönhető.*

Kellemetlen élmény például megtapasztalni azt a mindent átható csendet és feszültséget, ami a **fenyőfa felállítása** közben születik, ha ezt nem sikerül egyenesre fűrészelni a tizenhetedik próbálkozás alkalmával sem. Ennek következtében megeshet, hogy a családfő hangosan, szitkozódva csapkod maga körül, miközben igyekszik elugrani a dülöngélő fa szúrós tűlevelei

alól. Mi ezt nézhetjük távolabbról, szemlesütve, szaloncukrokkal babrálva a fent említett csendben; kockáztatva annak a jogos vádnak a felmerülését: nem segítünk. Vagy próbálhatunk valahogy mi is bekapcsolódni a helyzet megoldásába, mintegy igazolva ezzel a faállítás tökéletes kudarcát és az illető hiányos képességeit, gyakran ezzel sem segítve a feszültség csökkenését.

Korai még megnyugodnunk akkor is, **ha a fa már áll**, hiszen **vissza van még az égősor**. Ezt tavaly januárban sem volt kedvünk szépen feltekerni, ezért idén decemberben is hosszú percekig tartó sziszegés közepette bogozza ki az egész család, együtt. Ilyenkor megelevenedhetnek óvodás éveink *‘bújj, bújj zöld ág’* körtáncos élményei, kicsit pattogóbb ritmusban: *‘itt bújj át velem’, ‘nem, még most sem jó, ’itt adom fent, nem figyelsz?!’* De még ezt megelőzően fontos lehet, hogy ne feledkezzünk meg róla: tavaly kiégett benne egy izzó. Fizika órai emlékeink hirtelen feltörnek, emlékszünk a soros kapcsolásra, ezért mi már tudjuk, hogy a fára felhelyezve nem fog világítani. Ahelyett, hogy az egész kacatot a szemébe dobtuk volna (hiszen tavaly ilyenkor még közeli volt a karácsony élménye, és láttuk a benne rejlő katasztrófa lehetőségét), visszatettük a fiókba *“majd kicseréljük benne valamikor”* jelisével. Az eszkalálódó tehetetlen dühhel és büntudattal nem kívánunk most szembenézni, inkább csendben folytatjuk a „gubancatlanítást”, majd a bekapcsolást követően színlelt csalódottsággal veszünk részt a probléma okának felderítésében.



Közben **már délután kettő, még nem ebédeltünk**, de az ünnepi fogásért felelős családtag olyannyira belefeledkezik a díszítés körüli problémák megoldásába, hogy az esti vendégfogadásra készülő sütemény a lakást elöntő, szúrós szagú, gomolygó füst kíséretében tiszta szénré alakul a sütőben. Ez természetesen nehezen róható fel a sütiért felelős tag kontójára, hiszen, ha nem lett volna a *“szerencsétlenkedés”* a díszítéssel és faállítással, akkor állítása szerint nyilvánvalóan nem felejté el.



**Ha nem vagyunk kellően körültekintőek ebben a szent pillanatban, a hirtelen feltörő indulatok gyorsan vádakká élesedhetnek.**

A másodperc tört része alatt „kiderülhet”, hogy kinek a hibája, hogy már megint nem volt időben meg a fa, mert ha nem az utolsó pillanatra maradt volna a vásárlás, akkor már tegnap bele lehetett volna igazítani a talpába, és akkor már régen kész lennénk, és nem lenne mindenki ideges, és a hülye égőt is már tavaly megmondta, hogy ki kell dobni,

mert ha ő nem cseréli ki, úgysem fogja senki, de neki ilyenkor rengeteg a dolga, nyugodtan megcsinálhattuk volna, amíg ő éjt nappallá téve takarított...

Ezen a ponton megjegyezném, hogy ha rendelkezünk 1-7 éves korú gyermekkel, már valószínűleg sír, ha kiskamasszal, ő a szobájában gubbaszt könnyes szemmel vagy duzzogva (temperamentumtól függően), ha nagyobb kamasszal, ő már rég kiabál velünk vagy ránk csapta az ajtót őszinte “utálok az egész karácsonyi cirkuszt” felkiáltással. Család legyen a talpán, akinek ezek után jóízűen lecsúszik az első falat halászlé vagy narancsos kacska, a kicsit szenes csokis süti kíséretében.

*De miért éppen mi vagyunk, akiknek már megint így kezdődik a karácsony? Miért nem mehet ez a nap csak úgy, mint a többi: viszonylagos békességben, nyugalomban, maximum kisebb csatározásokkal tűzdelve? A válasz talán egyszerű: **pont úgy megy, mint a többi, csak egy kicsit nagyobb elvárásokkal.** A családi kapcsolatainkat mozgó viselkedésminták és a családi klímát alakító motivációk, késztetések, érzelmi reakciók nem változnak meg gyökeresen az ünnepek néhány napja alatt. **A hétköznaphoz képesti különbség talán abban rejlik, hogy bár a viselkedésszervezésünk nem lesz rugalmasabb, a kommunikációnk nem lesz asszertívabb, az érzelmszabályozásunk nem lesz hatékonyabb, a korábbi kapcsolati sérüléseink nem gyógyulnak be hirtelen, a magunkba vetett hitünk nem lesz erősebb, a párkapcsolatunkkal nem leszünk feltétlenül elégedettebbek, a gyermekeinkkel/szüleinkkel való nehézségek továbbra is változatlanok (és a sort még folytathatnánk hosszan), mi mégis abban bízunk, hogy mindezt felülírja az ünnep, hiszen karácsony van! Fontos tudatosítanunk, hogy idén sem leszünk hirtelen mint a család az ünnepek miatt!** Sokkal inkább takarítástól, sütéstől elfáradt, ajándékozástól, rokonlátogatástól szorongó, családi szerepeinknek maradéktalanul megfelelni vágyó, egymással szoros és sokszor terhelt érzelmi kapcsolatban lévő egyének sokasága, akik lehet, hogy több hónapja “gyakorolták” utoljára a családi hagyományos szerepeiket valamelyik látogatás alkalmával.*

A feszültségünk mértékét a “**van**” és a “**kell**” állapotok közötti különbség nagysága határozza meg. Be kell látnunk, a “van” állapot megváltoztatására kevés ez a néhány nap, erre nyugodtan meghagyhatjuk az év többi részét. Ha szükségét érezzük, gyakorolhatjuk a fenyőfataalp faragást, süti sütést szombat délutánoként, vagy akár fordíthatunk több időt az önismereti kérdésekre, a családi működés folyamatainak tisztázására is.



Számtalan ismeretterjesztő könyvet, videót, filmet találunk a témában, de ha indokoltnak látjuk, az egyéni vagy akár családterápián való részvételre sem szabad sajnálni az időnket. Viszont, ha ezeknél gyorsabb megoldást szeretnénk, akkor érdemes lehet azokat az **elvárásokat megvizsgálni, amelyeket saját magunkkal és családtagjainkkal szemben támasztunk** ilyenkor.

**Gondoljuk át, mit jelent számunkra ez a néhány nap, mitől annyira más?** Milyen kép él bennünk az ünnepekkel kapcsolatban, aminek szeretnénk megfelelni? Miért ragaszkodunk annyira ehhez, és mi van, ha ez mégsem sikerül? Képesek vagyunk tudatosan lemondani a tökéletesség illúziójáról erre a néhány napra?

A fent felsorolt apró bökkenők sorozata csak akkor nehezedik ránk hatalmas nyomásként, ha erős érzelmeket vált ki belőlünk: büntudatot, csalódottságok, haragot. Ha **megengedjük magunknak, hogy belássuk és elfogadjuk a saját-, családunk-, élethelyzetünk-, végső soron pedig karácsonyi ünneplésünk „hibáinak” tárházát**, akkor ezek nem érhetnek minket váratlanul. A süti továbbra is ehetetlen lesz, de már nem több, csak egy félresikerült süti, ami nem keresi, ki hol hibázott. A fa is ferde, de legalább megnevetteti majd a nagymamáékat.

*Egyébként pedig veszekedjünk nyugodtan, de hagyjunk időt arra is, hogy egy kicsit nevessünk magunkon, egymáson! Veregessük meg a saját / családtagjaink vállát, hogy mindezek ellenére sem maradt el az ünnep! **És ne felejtjük el, hogy nem mi vagyunk az egyetlen nem éppen tökéletes család, és nem a miénk az egyetlen nem éppen tökéletes karácsony!***



Vadaskert Alapítvány  
Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia  
[www.vadaskert.hu](http://www.vadaskert.hu)  
[www.vadaskertem.hu](http://www.vadaskertem.hu)

Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!  
Adószámunk: 19007191-1-41