

Az advent — karácsonyra való felkészülés – időszaka sokak számára

egyét jelent az ajándékvásárlás nyugös feladatával. Örömteli lesz az ünnep, ha elkerüljük az ideges kapkodást.

Krampuszok ragadják magukkal a családi hangulatot, vagy saját magunkat vonjuk meg a házilag sütt mézeskalács mindent átító illatától és a saját készítésű ajándékokkal való pepecselés örömetől? Pánikhangulatban veszünk fel több tíz- vagy akár százezres hiteleket, hogy aztán zsúfolt villamosokon elzötyköljünk a legközelebbi bevásárlóközpontig, ahol fejvesztve rohangálunk üzletről üzletre. Ezalatt ünnepi hangulatunk lanyhulásával fordított arányban emelkedik a vérnyomásunk. Idegességünk rányomja bélyegét a karácsonyi készülődésre.

– A kreativitás időt igényel – mondja dr. Almási Kitty klinikai szakpszichológus. – A munkaidő nem alkalmazkodik az ünnepi időszakhoz, legtöbbször a kötelező bevásárláshoz kapcsolják az ajándékok beszerzését. Az összhang megmutatkozhat egy jól eltalált ajándékkal, de a ráhangolódás hiányát mutathatja egy drága és mutatós, de nem az illetőnek való meglepetés. Ma az anyukák jó része a karácsonyt megelőző napokon is dolgozik. A nagy kapkodásban inkább leemeli a bevásárlóközpont polcáról a süteményt ahelyett, hogy gyermekeinek örömet szerezve együtt készítenék el a mézeskalácsot. Ebben jelentős szerepe van a női egyenjogúságnak. A klasszikus női szerepek háttérbe szorultak. A feleség, az anya ugyanúgy pénzkereső, és ugyanannyi órát tölt a munkájával, mint a férj. – Így sem ideje, sem energiája nem marad a konyhatündérkedésre – teszi hozzá Almási Kitty. – Ráadásul a női szerepek átalakulásával maguk a nők is keményebbé váltak. Ez elnyomja a lágy, anyai, főzős-sütős, mosolygós szerepeket.

A szakértő szerint azoknál, akik nem képesek örömmel készülni a karácsonyra, gyakran az intimitás nem tudatos kerülése áll a háttérben. – Nem tudnak mit kezdeni a túl meghitt érzésekkel, hangulatokkal. Ennek megfelelően nem találnak ki olyan ajándékot, amely előhívna ezt az intimitást. Számukra az ajándékvásárlás nem több, pusztán egy megoldandó feladatnál – véli Almási Kitty. – Ha azt kérjük az ilyen embertől ajándékba, hogy jöjjön át hozzánk, és segítsen feldíszíteni a lakást, a karácsonyfát, vagy süssünk valami finomat, óvatosan bevezethetjük az intim helyzetbe úgy, hogy közben ne érezze magát kínosan. Így feloldódhat, és „tanulhat” valamit a karácsony lényegéről.

A feszültség képes tönkretenni mindenki jókedvét. Ha az anyuka fáradt, ne vállaljon be többfogat vacsorát, mert ebből a gyerekei csak annyit érzékelnek, hogy a mamájuk kiabál velük, mert hátráltatják a munkában. A hangulatot megmérgező családi perpatvarok elkerülésére a szakember azt tanácsolja, hogy az ünnepi készülődés során ne siessünk. Szánjunk mindenre elég időt, vagy ha erre nincs lehetőségünk, ne törekedjünk tökéletességre.

A gyerekeket is bevonhatjuk a készülődésbe. Életre szóló élményt szerezhetünk csemeténknek, ha rábízunk a nemes feladatra, hogy mézeskalács házikókat és csillagokat szaggasson ki a kézzel gyúrt tésztaból. Ha műveit vizontlátja a karácsonyfán, büszkeség és öröm tölti el, hogy ő is segíthetett. Érdemes a gyerekekkel felkeresni kreatív hobbi- boltokat, ahol hagyni kell, hogy kedvük szerint válogassanak az alapanyagok között.