

Zdrowy egoizm i stawianie granic

Święta Bożego Narodzenia to dla wielu z nas czas radości i spotkań w rodzinnym gronie. W tym okresie chcemy zapomnieć o pracy i skupić się na spędzanych chwilach z najbliższymi. Nie każdy jednak oczekuje ich z równie dużym entuzjazmem, szczególnie kiedy spodziewa się, że atmosfera przy stole może nie być przyjemna.

Szereg niewygodnych pytań padających przy wigilijnym stole to niestety częsty scenariusz. Co zrobić, by te święta obeszły się bez zbędnych sprzeczek i niezręcznych zgrzytów? O odpowiedź na te pytania poprosiliśmy Dominikę Urbańczyk, psycholożkę.

Spory przy świątecznym stole potrafią w mgnieniu oka zniszczyć miłą atmosferę i sprawić, że nawet nasz ulubiony barszcz już nie będzie smakował tak dobrze, jak powinien. Świąteczne kłótnie i niezręczności to nie tylko efekt napięcia czy nerwów. Chwilami jest to także niewłaściwie ukierunkowana lub po prostu niefortunnie sformułowana troska o bliskich, co niestety wiąże się z nieprzyjemnymi konsekwencjami.

Pytania, które boją

Bardzo częstym powodem trudnej atmosfery przy świątecznym stole są „niewygodne” pytania, które gdy tylko padną, odbierają nam przyjemność z uczestniczenia w uroczystości. „Gdzie twój partner?”, „Kiedy się z kimś zwiążesz?” „Kiedy ślub?” „Może już pora na dzieci?” Bliscy, szczególnie osoby starsze, niestety podczas rodzinnych spotkań miewają tendencję do „rozliczania” innych członków rodziny z ich życiowych poczynań. Zazwyczaj tego rodzaju pytaniom towarzyszy troska i chęć okazania wsparcia drugiej osobie, jednak należy pamiętać, że tak prywatne tematy są niczym pola minowe, których w święta zdecydowanie powinniśmy unikać.

– Dla własnego spokoju i komfortu, powinniśmy już przed świętami przygotować się na ewentualność pojawienia się niewygodnych pytań. Wcześniejsze zakomunikowanie swoich granic odnośnie do tematów, których nie chcemy poruszać, oszczędzi nam wiele nerwów. Najlepszym rozwiązaniem będzie szczerza rozmowa z bliskimi, podczas której powiemy wprost – „mamo, babciu, ciociu – to są dla mnie trudne tematy i wolę ich nie poruszać przy stole”. Możemy też poprosić kogoś z rodziny o wsparcie w momencie, kiedy któreś z niekomfortowych dla nas pytań padnie – „mamo, jeśli babcia zacznie wchodzić na ten temat, to proszę, wesprzyj mnie...” – tłumaczy Dominika Urbańczyk.

Ustalmy zatem własne granice, wytyczmy wyraźnie naszą strefę komfortu bądź poszukajmy sojusznika, który pomoże nam wybrnąć z niewygodnej sytuacji. Przed

świętami warto także przygotować rodzinę na różne okoliczności, takie jak przeprowadzenie na spotkanie partnera tej samej płci, przyjście samej/samemu ze względu na separację lub trwający rozwód.

– Pamiętajmy również, że jeśli poczujemy, że nasza strefa komfortu podczas świątecznych spotkań została naruszona, to nie powinniśmy mieć wyrzutów sumienia z tytułu asertywnego stawiania granic. Obrócenie pytania w żart jest przyjazną metodą, która daje sygnał odbiorcy, że nie tędy droga. Jeśli jednak taki zabieg nie skutkuje, to nie bójmy się wprost odmówić rozmowy na dany temat, bez zbędnych tłumaczeń i dalszej polemiki – tłumaczy ekspertka.

W święta zadbajmy też o siebie

Zdrowy egoizm nie jest powodem do wstydu. Święta powinny być czasem przeznaczonym dla naszych bliskich, ale i także dla nas samych. Bardzo często zdarza się jednak, że w tym wyjątkowej chwili zapominamy o sobie, a myśl o wyłamaniu się z pewnego utartego schematu przeżywania świąt wprawia nas w niepokój i poczucie winy. Dlaczego? Przecież to naturalne, że np. możemy nie chcieć jechać w dane miejsce bądź po prostu akurat tego dnia poczuć się wyjątkowo źle. Niestety, w takich sytuacjach najczęściej brakuje nam odwagi, by zadbać o siebie.

– Wychodzę z założenia, że zdrowy egoizm jest najlepszą rzeczą, jaką możemy zrobić dla siebie w święta. Jeśli zaczniemy myśleć o sobie, to one wreszcie zaczną być dla nas przyjemne, polegające na spotkaniu się z rodziną, wspólnym spędzaniu czasu, na zaopiekowaniu się sobą, ale i też bliskimi. Pewnie wiele osób pamięta, jak w okresie przedświątecznym nasze mamy narzekały na nadmiar pracy i obowiązków mówiąc: „najchętniej bym to rzuciła i gdzieś wyjechała”. Bardzo dobrą odpowiedzią na te słowa jest powiedzenie: „no pewnie, zrób to!” Dlaczego nie? Święta dla wielu Polaków są kwestią religijną, jednak dla części z nas są po prostu tradycją. To, w jaki sposób podchodzimy do świąt, jest wyłącznie naszą rodzinną sprawą – zaznacza ekspertka.

Agnieszka Danowska-Tomczyk

Panaceum 12/2023