

Emocje na koniec roku

Dox

Święta to okres, w którym aura radości upaja nas wszystkich. Reklamy pełne uśmiechniętych ludzi, bezdomne pieski, kolorowe choinki, pełne lodówki, zastawione stoły i ... prezenty! No w końcu przychodzi ten cudowny czas rodzinnych świąt. I jak jest cudownie, idealnie, miło...? No jednak nie zawsze!

W praktyce okazuje się, że realia świąteczne nie są takie jak to jest nam prezentowane w reklamach. Dużo osób nie ma pieniędzy na kupienie prezentów czy jedzenia. Dużo osób czuje presję, by mimo tego braku zasobów zrealizować społeczne wymogi dotyczące bogatych świąt. Dowodzi temu fenomen świątecznych kredytów chwilówek. Ta presja może wpędzić niejedną osobę w problemy finansowe czy kryzys psychiczny w konsekwencji długów. Do tego dochodzi również aspekt relacyjny. Czy naprawdę te miłe święta z rodziną są tak powszechnym doświadczeniem? Wiele osób nie ma rodziny. Bliskie osoby emigrowały w celach ekonomicznych i są daleko - to też częsty przypadek. A nawet jeśli jest możliwość spotkania się z rodziną na święta toczy wtedy jest miło? Ludzie często cierpią z tej okazji.

Presja bycia miłym i poświęcania się dla innych jest obciążająca dla zdrowia psychicznego. Bywa tak, że przy świętach spotykamy się z osobami, w otoczeniu których nie czujemy się komfortowo. Podczas świątecznych spotkań często napięcia jest tak dużo, że jedynym sposobem na obniżenie napięcia emocjonalnego jest alkohol - kolejna ryzykowna świąteczna tradycja. Podczas spotkań z rodziną często dochodzi do kłótni, konfliktów i również przemocy. W te dni telefony zaufania są przeciążone przez osoby, które nie wytrzymują tej presji i nie radzą sobie z nią.

Święta to czas niebezpiecznych emocji. Czy nie jest Ci znajome nadużywanie się wobec rodziny, żeby "wyszło jak na zdjęciu"? A może znajome są Ci wypowiedzi w stylu "no jak to nie dasz cioci buziaka", "no a kiedy dzieci będziesz mieć przecież tak nie można", "nie podoba Ci się? ale jesteś niewdzięczny!", "daj spokój, są dziś ważniejsze rzeczy niż twoje widzimisię". Może znasz sytuacje, w których jest dużo złości, smutku, łez wstydu, strachu? Święta to czas wzmożonej ludzkiej krzywdy ze strony najbliższych - to czas kiedy spotykasz się z ludźmi, którzy często przekraczają Twoje granice. Nie jest łatwo być w kontakcie z ludźmi, których widuje się kilka razy do roku i są bardzo różni od nas. Jednak to nie powód byśmy ich krzywdzili lub pozwalali krzywdzić siebie. Owszem, może być tak, że masz miłe święta, ale pamiętaj:

- jest dużo ludzi, którzy nie mogą być sobą na świętach z racji na nieakceptowanie ich poglądów, wyborów, sytuacji życiowej, tożsamości płciowej czy orientacji seksualnej
- kupowanie prezentów to nakręcanie konsumpcji i pęd za nierealnymi oczekiwaniami
- nie musisz uczestniczyć w świątecznych rytuałach jeśli tego nie czujesz, masz wybór
- możesz spędzać święta z rodziną z wyboru - czyli z ludźmi, z którymi nie masz wspólnej krwi a wspólne doświadczenia i czujesz się tam bezpiecznie
- możesz w każdej chwili wyjść ze świąt, na których nie czujesz się dobrze

- możesz mówić o swoich potrzebach łącznie z tym, że potrzebujesz pomocy
- masz prawo do popełniania błędów
- jesteś ważny i zasługujesz na szacunek i bezpieczeństwo tak jak każda inna osoba
- nie pozwalaj na krzywdzenie innych przy świętach

Anarcho-Biblioteka
Dobry pieróg to wywrotowy pieróg



Dox
Emocje na koniec roku

warszawskafa.org
Wydane w drugim numerze zina "Czarne z różowym" Warszawskiej Formacji
Anarchistycznej

pl.anarchistlibraries.net