

## Η αντιφατικότητα των Χριστουγέννων

Χριστούγεννα. Αδιαμφισβήτητα, η πιο μαγική γιορτή του χρόνου για όλες τις ηλικίες. Τα Χριστούγεννα ταξιδεύουμε σε παραμυθένιους κόσμους και πλημμυρίζει η καρδιά μας με όνειρα αλλά και πολύ όμορφα συναισθήματα όπως αγάπης, χαράς, ανυπομονησίας κτλ.

Από την άλλη μεριά θα τολμούσε κάποιος να πει ότι είναι και η πιο παράδοξη γιορτή, καθώς σε πολλές περιπτώσεις βιώνουμε αντιφατικά συναισθήματα, μεγάλης μάλιστα έντασης. Είναι αξιοσημείωτο ότι τα Χριστούγεννα είναι η εποχή του έτους όπου οι άνθρωποι βιώνουν σε αυξημένα ποσοστά μελαγχολία, σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία ερευνών εδώ και δεκαετίες. Έχει παρατηρηθεί διπλασιασμός της συχνότητας των αυτοκτονιών ή σοβαρών τραυματισμών από απόπειρες αυτοκτονίας. Ακόμη, ολοένα και πιο πολλοί άνθρωποι βιώνουν την χριστουγεννιάτικη κατάθλιψη και βυθίζονται στην άβυσσο της θλίψης.

Αυτές ακριβώς οι ακραίες ψυχικές διακυμάνσεις και οι παράγοντες που συμβάλλουν στο είδος και στην ένταση των συναισθημάτων μας την περίοδο των εορτών είναι οι εξής. Ένα πολύ σημαντικό μήνυμα που μπορούμε να βγάλουμε για τις ημέρες των εορτών αφορά τους συνανθρώπους μας που βρίσκονται σε νοσοκομεία, κέντρα αποκατάστασης, οίκους ευγηρίας, μακριά από τη θαλπωρή της οικογένειας, με αποτέλεσμα να βιώνουν αρνητικά συναισθήματα, όπως μοναξιά, φόβο για την πορεία της υγείας τους, θλίψη, αγωνία, απογοήτευση.

Επιπρόσθετα θα ήθελα να τονίσω την αξία του να θέσουμε αυτές τις γιορτές ρεαλιστικούς στόχους, να προσαρμοστούμε στα δεδομένα της εποχής και κυρίως να αφήσουμε τον εαυτό μας ελεύθερο να απολαύσει τις μικρές αλλά ουσιαστικές χαρές της ζωής, που, έστω και για λίγο, μας βγάζουν από τη ρουτίνα της καθημερινότητας και δίνουν μια διαφορετική χροιά στη ζωή μας. Σημασία δεν έχει πάντα να φτάσουμε στην κορυφή, αλλά να κάνουμε ένα βήμα προς ό,τι ονειρευόμαστε.

Τέλος, ας μην ξεχνάμε ότι τη γιορτινή αυτή περίοδο αρνητικές καταστάσεις που έχει βιώσει ένα άτομο έρχονται στο μυαλό του με ακόμη μεγαλύτερη ένταση και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ακραίες ψυχικές διακυμάνσεις. Επομένως, είναι σημαντικό να στηρίξουμε (ως φίλοι, ως οικογένεια, ως συνάδελφοι) όποιον μας έχει ανάγκη και βέβαια όπου κρίνουμε απαραίτητο - όταν βλέπουμε ότι το άτομο αδυνατεί να διαχειριστεί τα αρνητικά συναισθήματα που το κατακλύζουν- να το προτρέψουμε να ζητήσει βοήθεια από τους ειδικούς επιστήμονες.

Όμως παρά τα αρνητικά των Χριστουγέννων κανείς δεν πρέπει να παραβλέπει τα θετικά τους. Άλλωστε καλό είναι στην ζωή μας να βλέπουμε το ποτήρι μισογεμάτο. Έτσι ας αναλύσουμε την μαγεία των Χριστουγέννων. Ο όμορφος στολισμός και το πνευματικό κλίμα των ημερών πλημμυρίζει τους ανθρώπους με αισιοδοξία. Η μονοτονία της ρουτίνας αλλάζει και το κλίμα γίνεται πιο εύθυμο. Παλαιότερα βέβαια υπήρχε οργανική σχέση με την παράδοση -πλέον, η σχέση είναι πιο εθιμοτυπική. Μπορεί να είναι δύσκολο, λόγω των οικονομικών δυσχερειών για τον άνθρωπο, να νιώσει καλά, όμως το πνεύμα των Χριστουγέννων ενισχύει την θέληση, την ελπίδα και την αισιοδοξία, έτσι ώστε ο άνθρωπος να μπορέσει να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες πιο αποτελεσματικά.

Ακόμη μια άλλη θετική συνέπεια των Χριστουγέννων είναι η ακολουθη. Το πνεύμα των Χριστουγέννων προστάζει την αλληλεγγύη και την προσφορά. Η ανιδιοτελής προσφορά καλλιεργεί στους ανθρώπους το αίσθημα του αλτρουισμού. Η προσφορά χαράς, η οποία επιβραβεύεται μέσα από ένα χαμόγελο και όχι από υλική ανταπόδοση, κρύβει όλο το νόημα των Χριστουγέννων. Η προσφορά αγάπης π.χ. ο εθελοντισμός σε κάποιο συσσίτιο σημαίνει ενεργός και συνειδητοποιημένος πολίτης, με αγάπη για τον διπλανό του. Οι οικογενειακές και πνευματικές δραστηριότητες των Χριστουγέννων προσφέρουν στους ανθρώπους μεγαλύτερη ικανοποίηση απ' ό,τι η υλική διάστασή τους. Οι πιο ηλικιωμένοι εισπράττουν μεγαλύτερη χαρά συγκριτικά με τους νεότερους, πιθανόν επειδή η οικογένεια έρχεται πιο κοντά.

Τα Χριστούγεννα ωφελούν τους ανθρώπους και σε κοινωνικό επίπεδο. Οι άνθρωποι πρέπει και να είναι σε θέση να μπορούν να εκφράσουν την αγάπη, δεν είναι όμως το ίδιο εύκολο για όλους. Το αντίδοτο στην μοναξιά των Χριστουγέννων είναι η συμμετοχή στα κοινωνικά δρώμενα. Τα Χριστούγεννα είναι ευκαιρία για σύσφιξη των οικογενειακών και φιλικών σχέσεων. Το μεγαλύτερο πρόβλημα στις γιορτές είναι ότι ο καθένας κάνει τις δικές του προβολές -δηλαδή βγάζει προς τα έξω τα δικά του «θέλω». Το να σταθεί κάποιος στο ύψος της ευγένειας είναι μια πρόκληση, καθώς πρέπει να μπορεί να φιλτράρει το ό,τι θα πει, αφού έχει αντίκτυπο στο πως θα το εκλάβει ένας άλλος άνθρωπος και παράλληλα να ερμηνεύει αυτό που του λένε με θετικό τρόπο. Στις εορταστικές ημέρες οι άνθρωποι έχουν την επιθυμία να παίρνουν ευχαρίστηση και όχι οδύνη. Αν κάποιος δεν έχει την ψυχική δυνατότητα να προσφέρει χαρά στους άλλους, τότε αναπόφευκτα θα δημιουργήσει απογοήτευση και αυτό, μέσα από την κοινωνική αλληλεπίδραση, θα οδηγήσει στην σύγκρουση.

Μια υποτιμημένη πλευρά των Χριστουγέννων είναι η ανταλλαγή δωρων. Η ανταλλαγή δώρων ως χειρονομία καλλιεργεί στα παιδιά το αίσθημα της προσφοράς, της αμοιβαιότητας και της συνεργασίας. Ακόμα και μια ζωγραφιά για τον παππού και την γιαγιά μπορεί να προσφέρει τόσο μεγάλη χαρά, που η ζεστή αγκαλιά τους ως ένδειξη ευγνωμοσύνης να λειτουργήσει ως η μεγαλύτερη επιβράβευση. Τα δώρα των Χριστουγέννων, που τα παιδιά περιμένουν με ανυπομονησία να ανοίξουν κάτω από το χριστουγεννιάτικο δέντρο, έχουν ιδιαίτερη συναισθηματική αξία και χαράζονται στην μνήμη τους για πάντα.

Κλείνοντας αυτό το άρθρο θα ήθελα να επαναλάβω ότι τα Χριστούγεννα είναι μια γιορτή χαράς και γεναιοδωρίας. Ωστόσο δεν έχουν όλοι οι συμπολίτες μας τις ίδιες θετικές εμπειρίες και θα ήταν καλό όλοι μας να μπορούμε να συμπαρασταθούμε σε αυτούς που αντιμετωπίζουν δυσκολίες.