

ΓΝΩΣΤΑ ΚΑΙ ΑΓΝΩΣΤΑ

Γράφει ο Αντώνης Αμπατζής → ampandonis@gmail.com



ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΗ ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ

Γιατί οι γιορτινές μέρες εμπειριέχουν και μελαγχολία

Για τους περισσότερους από μας τα Χριστούγεννα σημαίνουν ζεστές οικογενειακές στιγμές στο στολισμένο μας σπίτι, παρέα με συγγενείς και με φίλους που αγαπάμε. Σημαίνουν δώρα, γλυκά και ξεγνοιασιά. Για άλλους όμως τα Χριστούγεννα είναι μια περίοδος γεμάτη υποχρεώσεις που καλούνται να αντεπεξέλθουν, δείπνα που θέλουν να αποφύγουν, στρες, άγχος και κατάθλιψη.

Έχετε ακουστά την κατάθλιψη των γιορτών; It's the time for the Christmas Blues, μιας και τα Χριστούγεννα είναι η κατεξοχήν εορταστική περίοδος κατά την οποία εμφανίζεται αυτό το μαζικό φαινόμενο θλίψης και μελαγχολίας. Έχετε αναρωτηθεί γιατί;

Με τι είναι συνυφασμένα τα Χριστούγεννα στη συνείδησή μας; Οι χριστουγεννιάτικοι στολισμοί ξεκινούν από τα τέλη Νοέμβρη, η εβδομάδα προ των Χριστουγέννων ήδη θεωρείται εορταστική και η εορταστική ατμόσφαιρα συνεχίζεται έως και την Πρωτοχρονιά και για πολλούς έως και τα Θεοφάνεια, που είναι η επίσημη ημερομηνία ξεστολισμάτος για πολλά νοικοκυριά και επιχειρήσεις.

Οι στολισμοί έχουν στόχο να δημιουργήσουν ένα πνεύμα χαράς. Χρώματα, πολυτέλεια, υπερβολή, αστραφτερά χαμόγελα στα καταστήματα. Δε χωράει η μιζέρια και η θλίψη. Τα παιδιά και πολλές κατηγορίες εργαζομένων έχουν διακοπές και όρεξη για κατανάλωση. Δεν πρόκειται μόνο για τη γέννηση του Χριστού, πρόκειται για έναν ύμνο στη χαρά, την ελαφρότητα και τον καταναλωτισμό. Και μέσα σε αυτά που συνθέτουν το χριστουγεννιάτικο κλίμα σε όλες τις χριστιανικές χώρες ανά την υφήλιο, ας προσθέσουμε και τις ελληνικές εορταστικές ιδιαιτερότητες. Τα Χριστούγεννα είναι η εορταστική περίοδος όπου οι οικογένειες μαζεύουν τα μέλη τους, οι άνθρωποι έχουν χρόνο να βρεθούν κοντά με συγγενείς και φίλους, να ανταλλάξουν δώρα, να γιορτάσουν μαζί και να βρουν δικαιολογία για ποικίλες εορταστικές κραιπάλες.

Και όλα καλά ως εδώ. Το σημαντικό όμως είναι να κατανοήσουμε ότι όλα τα παραπάνω δε συνιστούν την εμπειρία όλων των συνανθρώπων μας, αλλά την κοινωνική αναπαράσταση των γιορτών. Τι είναι η



παραπάνω περιγραφή παρά η συλλογική μας φαντασίωση για το πώς πρέπει να είναι οι γιορτές των Χριστουγέννων; Και πώς είναι πραγματικά τα Χριστούγεννα για τους περισσότερους από εμάς; Ας πάμε τώρα και σε έναν πραγματικό απολογισμό των ημερών των γιορτών. Πλήθος υποχρεώσεων, οικογενειακών και οικονομικών. Η παύση της εργασίας δε συνεπάγεται αυτόματα ξεκούραση. Αντιθέτως, πολλοί άνθρωποι νιώθουν την υποχρέωση να αναπληρώσουν δραστηριότητες που ανέβαλλαν πριν λόγω εργασίας και των ρυθμών της καθημερινότητας. Έτσι πολλές γυναίκες μπορεί να βρίσκονται στη δυσάρεστη θέση να περνούν τις διακοπές τους πάνω από μία κουζίνα ετοιμάζοντας εορταστικά φαγητά και γλυκά προς τέρψη όλων των υπολοίπων. Η ξεκούραση δεν επιτρέπεται, καθώς υπάρχει η απαίτηση ενός τέλει εορταστικού κλίματος στο σπίτι. Πέρα από τις υποχρεώσεις του σπιτιού, η οικονομική επιβάρυνση είναι ιδιαίτερη. Για όσους λοιπόν έχουν συνδέσει τα Χριστούγεννα με ανταλλαγή ακριβών δώρων που περίμεναν όλη τη χρονιά, η απογοήτευση είναι μεγάλη και το κλίμα των Χριστουγέννων λιγότερο απολαυστικό.

Από τις σημαντικότερες αιτίες της κατάθλιψης των Χριστουγέννων αποτελεί η προσδοκία του «μαζί». Προσδοκία για οικογενειακές συγκεντρώσεις, που κάνει τη μοναξιά περισσότερο δυσβάσταχτη για ανθρώπους που βρίσκονται μακριά από τον οικογενειακό και κοινωνικό τους περίγυρο. Τέτοιες κατηγορίες ανθρώπων είναι κυρίως ηλικιωμένοι, διαζευγμένοι, νοσοκομειακοί ασθενείς, άνθρωποι που

βιώνουν μια πρόσφατη απώλεια αγαπημένου προσώπου. Το παράταιρο της δικής τους μοναξιάς σε ένα γενικό κλίμα ευφορίας και χαράς, όπου όλοι οι άλλοι φαίνεται να περνούν καλά, μεταφράζεται σε ένα συναίσθημα εγκατάλειψης. Και από την άλλη πλευρά τα κοινωνικά «πρέπει», αυτά που βάζουμε στον εαυτό μας με βάση αυτό που συντηγείται κατά τις γιορτές, ανεξάρτητα από την προσωπική μας επιθυμία, που μπορεί να είναι ταξίδια, απομόνωση, ξεκούραση κ.ά.

Το βεβιασμένα χαρούμενο κλίμα των γιορτών δεν αρκεί για να φέρει τη χαρά στις καρδιές των ανθρώπων, ειδικά εκείνων που από τη φύση τους είναι αγχώδεις και τελειομανείς. Και το «μαζί» δεν υπόκειται μόνο στιγμές οικογενειακής ευτυχίας, αλλά και την ανάδυση συγκρούσεων που αποφεύγονταν τον υπόλοιπο χρόνο.

Είναι πολύ σημαντικό να αναφέρω ότι η Τρίτη Ηλικία πλήττεται ίσως περισσότερο από την κατάθλιψη των Χριστουγέννων. Για τους ηλικιωμένους η εορταστική περίοδος σηματοδοτεί την ενεργοποίηση αναμνήσεων για πρόσωπα που δεν βρίσκονται πια μαζί τους. Αναπόφευκτα άρα συγκρίνουν τις τωρινές γιορτές με τα ευτυχισμένα Χριστούγεννα των παλιών χαρούμενων χρόνων.

Είτε πρόκειται λοιπόν για θλίψη, μελαγχολία ή κατάθλιψη, οι γιορτές είναι μια δύσκολη περίοδος για πολλούς ανθρώπους. Ας δούμε και τη δική μας εμπειρία σε σύγκριση με την προσδοκία που υπάρχει πριν τις γιορτές. Πόσο μας επηρεάζει η διαφορά ανάμεσα στην προσδοκία και την πραγματικότητα; Και ποια είναι στ' αλήθεια η αιτία αυτής της μελαγχολίας; Αν στις γιορτές έχω κατάθλιψη, είναι σημαντικό να δω τι είναι αυτό που τις κάνει διαφορετικές από τις υπόλοιπες μέρες και ποιο κομμάτι των γιορτών είναι πιο επώδυνο για μένα. Ίσως χρειάζεται να αναθεωρήσω το νόημα των γιορτών και να το προσαρμόσω στις δικές μου ανάγκες, π.χ. για ξεκούραση, απομόνωση ή διασκέδαση.

Ίσως χρειάζεται να πάρω απόσταση από οικογενειακές συγκεντρώσεις ή συνευρέσεις με ανθρώπους που γνωρίζω εκ των προτέρων ότι θα έχουν αρνητική έκβαση για μένα και τη διάθεσή μου και να οργανώσω κάπως διαφορετικά τις ημέρες των εορτών.

Η λύση βρίσκεται σε μένα και την ικανότητά μου να έρθω σε επαφή με τις πραγματικές μου ανάγκες. Είναι σημαντικό λοιπόν να αποδεχτώ τον εαυτό μου, που μπορεί να απογοητεύει τις προσδοκίες των άλλων, να μην έχει αρκετά χρήματα για να ικανοποιήσει τις καταναλωτικές ανάγκες του ίδιου και της οικογένειάς του και να προτιμά λίγη ξεκούραση αντί για τις συνήθειες εορταστικές υποχρεώσεις. Να του δώσω το δικαίωμα να ακούσει την πραγματική του ανάγκη, όχι αυτό που «επιβάλλεται» να θέλει στις γιορτές. Το δικαίωμα να τις ονομάσει διακοπές ή εργάσιμες ημέρες και να τις διαμορφώσει με τρόπο που να μειώσει το στρες και τη μελαγχολία του.

