По какой причине человек может не любить Новый год? Как вернуть себе радость от встречи зимнего праздника? Можно ли вообще это сделать, если ночь с 31 декабря на 1 января давно выпала из числа ваших любимых праздников? Да и стоит ли?

Вы можете поверить, что существуют на этой земле люди, которые не любят Новый год? Да-да, тот самый – с подарками, хлопушками, селёдкой под шубой, обращением президента по телевизору и кусочками ананаса в бокалах с шампанским. И не просто не любят, они его прямо-таки терпеть не могут!

Здравствуйте, уважаемая редакция!

Пишу вам, потому что поделиться больше не с кем. Меня просто никто не понимает! Дело в том, что я не люблю Новый год. Совсем. Меня всё в нём раздражает. Ненавижу толкотню в магазинах и выстрелившие в потолок цены. Терпеть не могу подбирать слова для поздравлений, которые звучат дико фальшиво, как бы я ни старалась. Кстати, сама не люблю принимать лицемерные поздравления от людей, про которых я точно знаю, что им всё равно, буду ли я счастлива в наступающем году или нет! А сколько времени нужно потратить на подготовку новогоднего стола! Под вечер уже не хочется никакого праздника, хочется лечь и вытянуть ноги под одеялом. Но поспать всё равно не получится, потому что всю ночь на улице пьяные компании будут орать и жечь петарды. Из-за чего столько суеты? Из-за одной-единственной ночи, которая ничем не отличается от других 365? Почему все так носятся с этим праздником? Или это со мной что-то не так? Я что, одна терпеть не могу этот праздник?!

Татьяна Жилко

Наверное, у 99% людей после прочтения такого письма удивлённо поползут вверх брови. Разве можно не любить самый весёлый и волшебный праздник зимы, если вы не пожарный, которому предстоит всю ночь бороться с залетевшими в квартиры петардами, и не врач, предвидящий череду пациентов с отравлениями и ожогами? Оказывается, можно. Более того, людей, испытывающих горячее желание впасть в спячку под конец года, чтобы проснуться числа эдак 10-11, немало. Сложно поверить, но после основательного штудирования тематических форумов и опроса всех подвернувшихся под руку друзей, знакомых и случайных собеседников (ни один испытуемый в процессе исследования на пострадал) у Нового года набралось так много противников, что для них пришлось придумать свою классификацию в зависимости от причин, вызывающих неприязнь. Разберём её вместе?

Прагматики

Эти люди твёрдо стоят обеими ногами на земле и на туманные «С Новым годом – с новым счастьем!» не ведутся. За весёлыми огоньками ёлок и ароматом мандаринов они видят тонны предпраздничных хлопот:

* километровые очереди в продуктовых магазинах, словно в последний день накануне Апокалипсиса;
* многократно возросшие пробки на дорогах;
* генеральную уборку, которую нужно будет сделать к приходу гостей;
* литры традиционных салатов, которые предстоит настрогать, не говоря уже о прочих праздничных блюдах;
* лихорадочный поиск подарков для родных, любимых, друзей и тех, кто не вписывается ни в одну из этих категории, но страшно обидится, не получив до 1 января вожделенный знак внимания.

А деньги, которые на всё это придётся потратить?! Суммы, улетающие с карточек в последние недели декабря, заставляют нашего внутреннего Плюшкина рыдать горючими слезами и в отчаянии грызть свой ночной колпак.

И в награду за старания вы получаете одну-единственную ночь веселья, расплатой за которую станут похмелье 1 января, лишние килограммы – следствие гастрономического безумия - и разгромлённая квартира, требующая новой генеральной уборки! Одни только ёлочные иголки можно выметать из укромных уголков комнаты до конца зимы…

Люди-прагматики просчитывают всё это заранее, хмурят брови, закатывают глаза и бормочут сквозь стиснутые зубы: «Как же я не люблю Новый год!»

Что делать?

**Первое: учитесь планировать.** Зелёным горошком для оливье или консервированными ананасами, как и многим другим, можно запастись за месяц до праздника, пока цены в магазинах ещё остаются на разумном уровне, а очереди не напоминают толпы времён повального дефицита. Ну а скоропортящиеся продукты раздобудете в последнюю неделю пред торжеством в круглосуточных супермаркетах – ближе к ночи сборища у прилавков обычно рассасываются и уже не наводят на мысли о штурме Бастилии. Кстати, приобрести новый наряд к празднику и записаться в парикмахерскую тоже лучше задолго до 31 декабря.

**Втрое: разделяйте и властвуйте.** Иными словами, распределяйте обязанности по подготовке к Новому году между домашними и властвуйте над хаосом, в который превращается жизнь в последние дни накануне праздника. На одних плечах, будь они хоть в косую сажень шириной, такой груз не вытащить, зато на нескольких – запросто. Главное, не бойтесь просить помощи и не стесняйтесь на ней настаивать (известно, что некоторых горячо любимых близких нужно деликатно пнуть, чтобы они задвигались наконец в нужном направлении).

**Третье: не переедайте и не напивайтесь.** Зачем вам встречать 1 января жесточайшим похмельем? Ведь смысл новогодней ночи совсем не в том, чтобы перепробовать все блюда на столе и побить свой студенческий рекорд по употреблению горячительных напитков, верно? Общайтесь, танцуйте и не забывайте контролировать себя. Вы-то наверняка знаете, какие из напитков свалят вас с ног ещё до полуночи, а с какими есть все шансы встретить первый рассвет нового года.

Жертвы обстоятельств

Эти люди, возможно, и не прочь поддаться всеобщей новогодней истерии, бегать по магазинам в поисках подарков, самозабвенно украшать ёлку, лепить снежинки на окна и с головой погружаться в атмосферу приближающегося чуда, точь-в-точь как в детстве. Да вот беда, им это не удаётся. И участие через силу в предпраздничной суете ничуть не помогает. Словно в старом анекдоте про поддельные ёлочные игрушки: висят правильно, сверкают ярко, а радости от них никакой.

Кто в этом повинен?

Одиночество

Если статус «в активном поиске» застрял на вашей страничке, словно прибитый гвоздями, и вас это напрягает, любой праздник – а тем более, праздник семейный, к каковым относят и Новый год – будет старательно посыпать солью ваши раны. В такие периоды одиночество ощущается особенно остро. Коллеги и приятели активно делятся планами на праздничную ночь; реклама пестрит изображениями счастливых семей, разбирающих подарки под ёлкой, а вам предстоит в лучшем случае провести вечер в компании родителей и телевизора, а в худшем – наедине с собственными невесёлыми мыслями под звуки чужого веселья, несущиеся с улицы. Тут и до депрессии недалеко.

Что делать?

Главное – не сидеть дома. Да, у вас нет никакого настроения развлекаться. Хочется запереть входную дверь на все замки, посадить ручного дракона отгонять от входа навязчивых визитёров, закутаться в тёплый плед и лежать на диване, бессмысленно щёлкая пультом от телевизора и жалея себя. Не поддавайтесь, это путь в никуда. Ваша задача – уподобиться попрыгунье-стрекозе, принимающей приглашения на все вечеринки подряд, включая и спонтанно организованные, и от души на них отрывающейся. Во-первых, это отвлечёт от печальных мыслей, во-вторых, обеспечит море общения, а в-третьих… Под Новый год чего только не происходит. Возможно, в январе ваш статус в социальных сетях наконец-то поменяется на более позитивный. Главное, не делайте из поиска партнёра (партнёрши) самоцель, наслаждайтесь процессом.

Если общаться категорически не хочется или с вечеринками в вашем окружении негусто, сделайте себе подарок и укатите на праздничные 10 дней куда-нибудь подальше, смена обстановки помогает поднять настроение в 9 случаях из 10. Если позволяют финансы, махните в Израиль или Саудовскую Аравию, где 1 января является обычным рабочим днём. Убьёте двух зайцев разом: и развеетесь, и получите возможность забыть о так напрягающем вас празднике.

Старая травма

От негатива не застрахован ни один день в году. Если однажды под Новый год с вами произошло нечто плохое, то каждый раз с приближением этой даты память будет услужливо подкидывать вам тысячи ассоциаций, заставляющих вновь переживать испытанные некогда эмоции. Случился болезненный разрыв со второй половинкой. Вы перенесли тяжёлую операцию и встречали праздник на больничной койке в компании капельницы и обезболивающих. Ушёл из жизни близкий человек… Неудивительно, что мигающие гирлянды в окнах и разукрашенные ели будут действовать на вас угнетающе, а основной мыслью, то и дело проскальзывающей в голове, станет «Да когда же этот проклятый Новый год уже пройдёт?!»

Что делать?

Пожалуй, ничего, кроме как положиться на время, которое заживляет самые глубокие раны. Или – при условии, что травмирующее событие осталось далеко в прошлом и вам по-настоящему хочется изменить ситуацию – попробовать не ждать чудес, а организовать их самостоятельно. Поучаствуйте в подготовке корпоратива для коллег. Продумайте суперромантичный вечер, плавно перетекающий в ночь, для своей половинки. Спланируйте грандиозный праздник для детей с квестами, поисками подарков и битвой снежками. (Ммм, какие сказочные интерактивные представления организовывал для нас сестрой папа, пока мы были маленькими! Во многом благодаря ему Новый год для меня до сих пор остаётся временем чудес.)

**Правда, тут есть одна опасность: если в ответ на свои старания вы не получите отдачи, вашим отношениям с зимним праздником будет нанесён новый сокрушительный удар.** Так что подбирайте благодарную аудиторию, которой это действительно нужно, и рассчитывайте свои силы.

Усталость

Конец года – время авралов. В декабре верстаются отчёты, штопаются прорехи, подчищаются хвосты, а те, кто вынужден всем этим заниматься, бегают в пене и мыле, мечтая только об одном, чтобы суматошный период наконец закончился. В такой ситуации подготовка к празднику воспринимается как ещё одна досадная обязанность, от которых голова и так идёт кругом.

Впрочем, усталость может навалиться, даже без очередного аварийного «завала» на работе. Просто в будничной суете мы не всегда способны распознать её, тогда как в праздники утомление часто даёт знать о себе нехарактерной для человека апатией и неспособностью радоваться торжеству.

Что делать?

В первом случае попросите родных взять заботы о подготовке праздника на себя, а сами наводите лоск на отчёты, пейте успокоительное и готовьтесь расслабляться под бой курантов.

Во втором – как следует отдохните в предстоящие праздники и поразмыслите, что именно вызвало переутомление. В своё время для меня, с детства обожавшей Новый год, явным звоночком о том, что «не всё в порядке в Датском королевстве» стала именно потеря волшебного ощущения приближающегося праздника. Попытавшись проанализировать своё настроение, я пришла к выводу, что первый кандидат на возмутители моего душевного покоя – нелюбимая и нудная работа, за которую я держалась, уверенная, что прикормленная синица в руке лучше летающего где-то за облаками журавля. В общем, через полгода, данных себе на то, чтобы убедиться в правильности принятого решения, я уже писала заявление по собственному желанию, а в скором времени вовсю занималась новым «журавлём», отыскав место себе по душе. Следующий Новый год проходил, как ему и положено, весело и волшебно.

Так что попробуйте на досуге выявить проблему и подумать, что с нею можно сделать. **Единственное, не рубите с плеча: Новый год, как и другие праздники-рубежи вроде дня Рождения, часто подталкивают нас к необдуманным поступкам.**

Страх

Если для одних Новый год воплощает новые возможности, то другим он представляется тёмной пещерой, из которой может выползти любая пакость. И хотя по большей части все мы понимаем, что имеем дело лишь с обычной календарной датой, человек, подверженный страху перемен, рисует в своём воображении самые негативные варианты развития событий от проблем с работой до ядерного Апокалипсиса.

Отдельный подвид в этой группе представляют люди, в принципе не любящие думать о течение времени. Новый год, дни Рождения и прочие повторяющие даты навевают на них тоску, поскольку отсчитывают число прожитых лет и кажутся ещё одной ступенькой к неизбежному финалу. Что и говорить, мысли далеко не праздничные.

Что делать?

К сожалению, быстрого пути выхода из этой ситуации не существует. Если вам вообще свойственно слишком часто переживать из-за теоретических неприятностей, которые могут поджидать в будущем (а могут и никогда не произойти!), требуется кропотливая долгая работа над собой. Возможно, при помощи специалиста. Если же страх и мысли «ну вот, я ещё на один год старше» накрывают вас лишь в день праздника, есть шанс заглушить их, сосредоточившись на подготовке к новогодней вечеринке. В данном случае суета, которая так выводит из себя Прагматиков из первого пункта, окажется вам только на руку.

Идейные борцы

 «Почему я должен веселиться по чьей-то указке?» «Новый год – выдуманный праздник, и отмечать его я не стану!» «Я найду способ потратить деньги с большей пользой!» Если вам тоже доводилось слышать подобные возмущённые возгласы, значит, с этим типом противников Нового года вы уже встречались. Его представители не вспоминают давние травмы и не боятся течения времени. Они искренне не считают приближающее торжество праздником и сознательно отказываются симулировать радость, которой не испытывают. Современные «Гринчи» апеллируют к чистой логике:

1. Новый год – праздник «ненастоящий», навязанный сверху указом Петра I, и отмечать его нет никакого смысла.
2. Большинство поздравлений, звучащих в эти дни, делаются не от чистого сердца, а по необходимости. Вспомните придиру-начальника, вредную консьержку в подъезде, дальних родственников, с которыми вы уже лет 100 не обмениваетесь ни единым словом, помимо стандартного «С праздником!» по скайпу.
3. Лишь малая часть подарков, полученных на Новый год, действительно оказывается полезна. По факту же мы дарим друг другу тонны ненужного мусора – свеч, статуэток, магнитиков с символами года – которые являются сухой формальностью, но никак не символом искренней привязанности.

Что делать?

А зачем, собственно, с этим что-то делать? Никто не обязывает человека отмечать неприятную ему дату, поэтому вы можете с чистой совестью попросить друзей держать свои поздравления и подарки при себе. Правда, поймут вас не все, а уж уговорить знакомых не засорять ленту сообщений типовыми поздравлениями и вовсе нет ни шанса (не проводить же с каждым разъяснительную беседу!) Зато вы получите полное право самоустраниться от новогодних хлопот и вечеринок. Только не перегните палку. Если остальные члены семьи жаждут получить свою долю праздника, придётся пойти им на уступки. Не так уж это сложно.

Ради примера: среди моих знакомых есть несколько искренне верующих людей, для которых Новый год не существует в принципе, поскольку выпадает на Рождественский пост. Пару раз события складывались так, что нам-таки приходилось оказаться за общим столом в эту ночь. Знакомые мирно хрустели вегетарианскими салатами, накладывали на тарелки гороховую колбасу, лакомились специально для них приготовленными постными банановыми кексами, вели непринуждённую беседу и вместе со всеми поднимали в 12 часов бокалы с минералкой. В плясках перед ёлкой и катании на ватрушках с горы они не участвовали, но при этом и не сидели с осуждающей миной в сторонке, портя веселье всем присутствующим. По-моему, очень разумный подход.

Взрослая жизнь часто скудна на праздники, зато щедра на проблемы. Так стоит ли обкрадывать себя, отказываясь от возможности лишний раз хорошо провести время? Тем более посреди зимы, когда короткие дни и длинные ночи навевают хандру даже на законченных оптимистов. И какая разница, кем или когда придуман Новый год? Главное, что у нас есть отличный повод нарушить однообразное течение рабочих будней и позволить себе немного побыть по-детски счастливыми. Получить подарки, запустить в небо петарды, от души проорать «Ура!», размахивая бенгальскими огнями в такт бою курантов. И немножко, совсем чуть-чуть, поверить в чудо новогодней ночи. Честное слово, оно того стоит.