



MUTASD A LAKÁSOD, MEGMONDOM KI VAGY!

Amikor a tavaszi napsugarak feltartóztathatatlanul utat törnek maguknak, hogy bevilágítsák otthonaink legeldugottabb zugait is, általában felébred bennünk a vágy, hogy rendet teremtsünk magunk körül. Ha nem is a vágy, de a társadalmi nyomás mindenképpen abba az irányba terelget, hogy tisztává varázsoljuk a lakásunkat, így a tavaszi nagytakarítás időszaka különösen alkalmas arra, hogy kicsit tudatosabban ránézzünk a rendhez és rendetlenséghez való viszonyunkra.

Szöveg - Szőnyi Lidia

♦ MIT JELENT A REND?

Általánosan elfogadott vélekedés, hogy a belső rend visszatükröződik a külső rendben, így akinek rend van a fejében és a lelkében, az a környezetében is képes rendet tartani. S bár ez az állítás rendszerint igaznak tűnik, mégis nehéz általánosítani, és első ránézésre mélyreható következtetést levonni egy-egy lakás rendjét látva a tulajdonos lelkiállapotát illetően. Maga a rend fogalma is kényes kérdés. Míg egyeseknek a csillogó-villogó konyhapult, az élére vasalt ruhák, a katonásan sorakozó könyvek, a porcimentes padló jelentik a rendet és a tisztaságot, addig mások kényelmetlenül érzik magukat a lakberendezési újságokba való lakásokban, ahol semmit sem lehet egyetlen centiméterrel sem arrébb mozdítani, nehogy megboruljon a szimmetria. *Polcz Elaine* pszichológus a témával foglalkozó írásában formai rendnek nevezi ezt a fajta merev rendet, ami a való életben szinte megvalósíthatatlannak tűnik, mivel a tárgyak elhelyezése csupán öncélú esztétikum, és gyakran meg is nehezíti a mindennapi teendők véghezvitelét. A rend másik formáját lényegi rendnek nevezi, amikor a tárgyak elhelyezése a felhasználás és a cselekvés célját szolgálja, ahol minden kézre áll. Ugyanakkor ennek a lényegi rendnek általában igyekszünk formát is adni, így a praktikum és a harmonikus elrendezés egymást kiegészítve hozza létre azt a környezetet, amelyben jól érezzük magunkat és kényelmesen, jó érzéssel tudunk élni, pihenni, dolgozni.

Kép - Profimedia - Red Dot



Nagymértékben különbözhetünk aszerint is, hogy mennyi energiát fektetünk a másfajta teendők szorításában a háztartás rendben tartására. Vannak, akik úgy érzik, akkor tudnak jól teljesíteni az életük más területein, ha a környezetükben mindent katonás rendben tartanak, míg másoknak elég, ha olyan rendet alakítanak ki maguk körül, amelyben ők maguk jól eltájékozódhatnak, de előfordulhat, hogy ez a fajta lényegi rend a kívülálló számára formai rendetlenségnek hat. Amikor nagyon dolgozunk valamin, és a tárgyak használatban vannak, formai rendetlenség lehet, ám ez nem utal semmiféle lelki problémára, hiszen a céljaink megvalósítása érdekében áll fenn az átmeneti rendetlenség.

A LÁTVÁNYON TÚL

A lelki egyensúly vagy kiegyensúlyozatlanság jelei tehát nem annyira a formai rendben keresendők, hanem abban, hogy egy-egy lakás, munkahelyi szoba, íróasztal, számítógép, fiók vagy szekrény rendje mennyire alkalmazkodik a felhasználójának szükségleteihez, s hogyan szolgálja a kényelmét. Amikor elborít a rendetlenség, vagy úgy érezzük, hogy a kialakított

(formai) rend inkább a terhünkre van és fenntartása túl sok energiánkat emészti fel, érdemes megvizsgálni, hogy merre haladunk életünk egy-egy területén, esetleg lehetnek-e olyan elakadások, amelyek ilyen formában jelennek meg. Különösen árulkodó lehet, ha az életünk egy-egy színterén képtelenek vagyunk rendet tartani, és szinte folyamatosan küzdünk a káosz és a zűrzavar érzésével. Ezen területek felismerése és tudatosítása segíthet annak felismerésében, hogy hol kerültünk zsákutcába. Számos variáció adódhat: lehetséges, hogy a munka világában nem találjuk a helyünket, a szülői szerepünkben vannak nehézségeink, a párkapcsolatunkban küzdünk problémákkal, a háziasszonyi szerepünket nem érezzük magunkénak vagy ezek összehangolásakor futottunk vakvágányra. Lehetséges, hogy azokon a helyeken vagyunk képtelenek rendet tartani, ahol ezek a szerepeink összeérnek (tipikusan ilyenek a női táskák, amelyben a saját személyes tárgyaink, a munkahelyi dokumentumok és a gyerekek kacatjai is helyet kaphatnak), de az is előfordulhat, hogy a saját, intim szféránkban, eldugott fiókjainkban növekszik a káosz, ami jelezheti, hogy nincsen időnk saját magunkkal foglalkozni.





A REND ÉS A PÁRKAPCSOLAT

A fentiek tükrében nyilvánvaló, hogy a házastársak akkor tudnak harmóniában együtt élni, ha hasonlóak a céljaik, így hasonló rendre van szükségük a kiegyensúlyozott élethez. Az otthon berendezése, a bútorok elhelyezése ideális esetben nem öncélú esztétikum, hanem a mindennapok gördülékenységét elősegítő tényező. Ha a párnak közös tervei vannak, amelyekért együtt küzdenek, akkor ezeket szem előtt tartva tudják otthonukat is megtervezni és berendezni, illetve az életciklusváltások időszakában újratervezni és átrendezni. Ehhez bizonyos fokú rugalmasság is szükségeltetik, hiszen olykor bizony át kell nézni a felhalmozott tárgyakat, és amire nincs többé szükség, azt továbbadni, lecserélni. Külön nehézséget jelenthet a renddel és takarítással kapcsolatos eltérő szokásrendszer. Gyakran hosszú és fáradságos folyamat, amíg a férj és a feleség kialakítják azt a közös rendet (és a fenntartásának folyamatát), ami mindkettőjük számára élhető és elfogadható. Ennek sikeres megvalósítása rendkívül fontos a kapcsolat szempontjából, hiszen a külső környezetünk rendje a belső állapotunk, a céljaink és a szándékaink kivetülése, így ha nem találjuk meg a közös nevezőt, akkor az konfliktusokat hozhat magával. Nem véletlenül annyira hűsbá válogó kérdés, hogy ki és miért dobta le a földre a koszos alsóneműjét és miért nem dobta ki a WC-papír gurigáját.

ÁLLANDÓ HADSZÍNTÉR

Ha az egyik fél kényszeresen rendmániás, a másik viszont „a zseni átlát a káoszon” elv szerint éli az életét, bőven akad súrlódási felület, amelyeken a végtelenségig lehet vitatkozni (s más kapcsolati konfliktusok elől is ezen kérdések megvitatásához vissza-visszatérni). Érdemes ilyenkor a viselkedés mögé nézni és feltárni az okait. Lehetséges, hogy a rend utáni túlzott igény maximalizmusból vagy megfelelési vágyból adódik, de az is lehet, hogy valaki a takarítást és rendrakást használja arra, hogy elmeneküljön a számára nehéz kérdések és feladatok elől. Olykor az is előfordulhat, hogy az állandó rendrakás mögött a másik kontrollálásának és ellenőrzésének a vágya jelenik meg, hiszen ez kiváló eszköz arra, hogy a másik szabadidejét (amit természetesen nem takarításra használ), a személyes tárgyait, fiókjait (ahol mindig kupi van), vagy a teljesítményét (mert hiába próbál segíteni, nem elég alapos) ellenőrizzük és minősítsük. Az ellenkező véglet, vagyis a túlzott rendetlenség vagy trehánytság is lehet hozott minta, ami a kapcsolat dinamikájában egészen más jelentéseket kaphat, s olyan üzeneteket közvetíthet a házastárs számára, hogy nem becsülik eléggé a munkáját, vagy a másinak nem elég fontos az otthon és annak a karbantartása. Mivel az otthonunk belső lelkiállapotunk és céljaink kivetülése is, így nem csodálkozhatunk azon, ha ez a fajta közönyösség érzékenyen érinti életünk párját. Érdemes tehát a parttalan veszekedések helyett a konfliktus mögé nézni, könnyen kiderülhet ugyanis, hogy a vita rég nem a lakás rendjéről, hanem a kapcsolat rendjéről szól. ♦

Kép - Profimedia - Red Dot



NÁLUNK MINDEN NAP
ÚJ ÉLMÉNY VÁR!



TAVASZI HÉTKÖZNAPOK ÉS ÜNNEPEK A SÜMEGI VÁR LÁBÁNÁL



A Sümegi Vár közvetlen szomszédságában, történelmi környezetben épült szálloda az országban egyedülálló kikapcsolódási lehetőséggel várja mindazokat, akik igazán különleges élményre vágnak pihenésük alatt! Legyen szó hétköznapi kikapcsolódásról, családi wellness hétvégéről, vagy a pünkösdi hosszú hétvégéről, nálunk biztosan felejthetetlen élményekkel lesz gazdagabb! A Hotel Kapitány Wellness-ben a középkor aktív szereplője lehet, átélheti a lovagi tornák páratlan hangulatát és a lovagi lakomák öt csillagos gasztronómiáját!



**Tavasváró hétköznapiak
már 10 900 Ft/fő/éjtől!**

**Sümegi wellnesshétvége
már 16 900 Ft/fő/éjtől!**

**Pünkösöd a Hotel Kapitányban
– előfoglalási kedvezménnyel
már 59 900 Ft/fő/3-éjtől**



HOTEL KAPITÁNY★★★★SUPERIOR WELLNESS

8330 Sümeg, Tóth Tivadar u. 19. · Tel./Fax: +36 87 550 166 · +36 87 550 167

E-mail: sales@hotelkapitany.hu · foglalas@hotelkapitany.hu · www.hotelkapitany.hu

