



SZÖVEG –
GYOMBOLAI-KOCSIS FRUZZSINA, GYOMBOLAI ZSOLT párterapeuták

SOROZAT –
KETTESBEN

HOGYAN PIHENJÜNK? VÁGYAK ÉS DÖNTÉSEK

Talán magyarázni sem érdemes, mert mindenki érzi, hogy a nyaralás megkülönböztetett időszak, amikor általában a család minden tagja ki tud szállni a hétköznapi teendői közül, és valamelyest eltávolodhat a napi rutintól. Az átlagosnál jóval több figyelemmel fordulunk egymás felé – ennek minden előnyével és hátulütőjével.

◆ KI A SZERVEZŐ?

Már a döntés folyamata is érdekes, hogyan dől el, hova és mikor megy a család pihenni. Van, ahol ez a férfi dolga, ő jelöli ki az úticélt, határozza meg az időtartamot és a programot – a családot csak beülteti az autóba, és indulnak is! Tegyük hozzá azért, hogy a nőnek azért még ebben az esetben is össze kell csomagolnia az egész család felszerelését. A skála másik végén a nyaralást megszervező nő áll, aki leveszi a férfi válláról a terhet a gondos szálláskiválasztással és a részletes gyermekprogram-ajánló elkészítésével. Bármelyik véglet és köztes megoldás jól tud működni – a cél az, hogy minden részt vevő fél, a feleség, a férj és a gyermekek is jól érezzék magukat együtt a nyaraláson, és ne legyen kezdeti konfliktus forrása már maga a döntés is.

Leggyakoribb megoldás a közös döntés, ahol mindkét felnőtt fél rábólint a tervekre. Ez azért is fontos, mert így tudjuk a házastárs teljes motivációját és szimpátiáját megnyerni egy-egy ötletre. Sőt, ha már nagyobb gyermekeink vannak, az ő szempontjaikat, véleményüket is érdemes meghallgatni – persze a realitások talaján maradva, és a megfelelő határok betartásával.

ELTÉRŐ VÁGYAK

Nehéz, bár nem megoldhatatlan helyzet, ha a családtagoknak nagyon eltérő elképzelései és igényei vannak a nyaralással kapcsolatban. Muszáj ilyenkor konszenzusra törekedni, olyan megoldást találni, amely mindenki számára elfogadható. Lehet, hogy az egyik fél – mondjuk stresszes, sok utazással járó munkája miatt – csak egy kis hegyvidéki faházban szeretne pihenni, olvasni, madárécsicsergést hallgatni, míg a házastársa – mert irodai munkája során jóval kevesebb inger éri – egész évben arra vár, hogy végre kimozdulhasson és hosszú túrákat tegyen. Ilyenkor jó megoldás, ha előre kitűzik azokat a napokat, amikor a felek a saját vágyaiknak hódolnak, és azokat, amikor együtt töltik az időt. Téves elképzelés, hogy egy család akkor működik egészségesen és jól, ha életük – és nyaralásuk – minden másodpercét együtt töltik! Bátran ki lehet jelölni rövidebb-hosszabb „szabadprogramot” is. Utána – mondjuk egy közös vacsorán – mindenki megoszthatja új élményeit, tapasztalatait, és valószínűleg sokkal nagyobb örömmel beszélgetnek majd, mint ha egész nap együtt lettek volna. Ha nem sikerül konszenzust találni, még ott a kompromisszum lehetősége: például az egyik évben vízpartra mennek nyaralni, a másikban pedig magas hegységbe.

Kép - Profimedia - Red Dot



FELERŐSÖDŐ SZEMÉLYISÉGJEGYEK

Konfliktusok forrásai lehetnek a másik személyiségéből fakadó eltérések. Ilyenkor intenzíven tölti együtt a család az időt, ezért sokkal több lehet a súrlódás is. A természetükből fakadó különbségek erősebben megmutatkoznak a nem megszokott környezet vagy éppen az új élmények hatására. Ha valaki például jobban a fogához veri a garast szórakozás közben, mint a párja, míg a másik ilyenkor könnyebben költekezik. Vagy ha az egyik fél akkor érzi biztonságban magát, ha a nyaralás minden perce előre be van osztva, és csak végre kell hajtani a részletes tervet, míg a másik legszívesebben csak úgy nekiindulna a világnak, és megélné azt, ami történik aznap. Egyiküknek fontos lehet az előre lefoglalt szállás, míg a másik nem aggódik azon, hogy hol hajtják álomra a fejüket este. Ezek az eltérések előbb-utóbb összetűzéshez vezetnek. Ha a pihenés során túl sok a vita, netán veszekedéssé fajul a helyzet, akkor a nyaralás aligha éri el pihentető, közös élményszerző célját. A kulcs a másikra figyelésben, a vágyak és kívánságok őszinte megbeszélésében, a közös megoldások keresésében van.

FÉNYKÉP ÉS VALÓSÁG

Közös veszélyforrás lehet a túlzott megfelelés vágya másoknak, a külvilágnak – valamint az irreális elvárások a nyaralással kapcsolatban. Ismerünk olyan párokat, családokat, akik pusztán azért mentek egy népszerűbb helyre nyaralni, mert több ismerősük járt már ott, és ők sem akartak lemaradni. Önmagában ezért nem érdemes drága, de híres helyre menni, mert nem biztos, hogy ad annyi élményt! Ehhez kapcsolódnak a túlzott elvárásokból adódó csalódások is, amikor hazafelé tartva azt érzi az ember, hogy nem is volt olyan jó az a hely, amilyenre számított – és így az egész nyaralás emlékét átszövi az elégedetlenség. Mindenképpen érdemes meghallgatni mások véleményét, de magunknak kell mérlegelni, mi a célunk, és mit várunk a pihenéstől, nyaralásról. Ennek megfelelően célszerű kiválasztani az úticélt, szállást, programokat. Merjünk kevésbé ismert helyekre menni, próbáljunk ki szabadabb, testhezálló, nekünk szóló utakat és lehetőségeket! Böven rejthet meglepetést és élményt a komfortzónánkon kívüli világ, és ehhez nem is szükséges messzire utazni és sok pénzt elkölteni. ◆