

# Wakacje: ważne z kim [rozmowa z psychologiem]

Data publikacji: 29.07.2010 20:05

## **Łukasz Grzesiczak: Był Pan już na wakacjach?**

Witold Szwedkowski, psycholog: W tym roku jeszcze nie byłem. Urlop rozpoczynam w przyszłym tygodniu i zamierzam poświęcić go na wypoczynek. Będzie to tak zwana „objazdówka”, a może raczej „przejazdówka” z południa Polski nad morze - Chorzów, Piotrków Trybunalski, Łódź, Toruń, Pruszcz Gdański, Gdańsk...

## **Czy wakacje są nam w ogóle potrzebne?**

Oj, jak najbardziej! Jest czas na pracę i czas na zabawę, czas na obowiązki i czas na hobby. Kto nie potrafi oddzielić tych rzeczy może mieć kłopoty. Nie tylko w życiu zawodowym, ale i prywatnym. Dłuższe przerwy w pracy są niezbędnym elementem higieny psychicznej i świetną okazją by zadbać o siebie i najbliższych.

## **Ile powinien trwać optymalny wakacyjny wypoczynek?**

Myślę, że nie bez powodu niektóre firmy kładą szczególny nacisk na to, by ich pracownicy mieli raz w roku dwa tygodnie ciągłej przerwy od pracy. Oprócz dbałości o właściwą regenerację „zawodowych mocy” zatrudnionego przemawiają też często za tym inne względy. Jednak skupiając się na samym wypoczynku to świetna okazja, by nie tylko nasze ciało ale i umysł wydostały się z reżimu pracy. Każdy chyba doświadczył, że nawet kilka dni spędzonych na wypoczynku potrafi przywrócić nam równowagę i naturalną energię. Bywa, że ze zdwojona chęcią wracamy do pracy.

## **Jedni kochają góry, inni morze. Jak kompromisowo wybrać miejsce wypoczynku?**

Morskie oko (śmiejch), a tak poważniej, może warto wcześniej porozmawiać? W lepszej sytuacji są pary, które niejedną raz były już na wspólnych wczasach – „w zeszłym roku byliśmy w Mielnie, tym razem jedziemy do Szczyrku, a za rok możemy pojechać do Chałup”.

## **Wypoczywać wspólnie z współmałżonkiem, partnerem? Czy raczej oddzielnie?**

To bardzo indywidualna sprawa. Kiedyś ze zdziwieniem dowiedziałem się, że jedno znane mi małżeństwo od wielu lat spędzało swój urlop osobno. Dziś już nie dziwi mnie to tak, jak wtedy, choć osobiście nie jestem zwolennikiem osobnego wypoczynku. Takie wakacyjne wyjazdy mogą być nieco ryzykowne - czas beztroski, nowe znajomości, chwila zapomnienia. Trzeba być bardzo pewnym uczuć swoich i partnera. Czy jednak osoby darzące się silnym uczuciem rozmyślnie zdecydują się na osobny wypoczynek? Należy sobie przede wszystkim odpowiedzieć na pytanie - od czego chcę odpocząć od pracy czy od partnera? Jeśli od partnera, może być to znakiem psującej się relacji, nierozwiązywanym, narastającym konfliktów, niewyjaśnionych animozji. Osobny wypoczynek staje się ucieczką, a nie rozwiązaniem. Wspólny wyjazd i zmiana otoczenia może być świetną okazją do spojrzenia na siebie i swoje relacje w innym świetle... wystarczy by dwoje chciało na raz.

## **Jeśli wspólnie, co zrobić żeby przebrnąć przez gehennę przygotowań i pakowania i nie mieć już na wstępie powyżej uszu towarzyszy podróży, którzy nie wiedzą gdzie podziały się ich spodenki do pływania?**

Dlaczego zaraz gehennę? Dobre przygotowanie jest podstawa każdego sukcesu, a każda przewidująca osoba potrafi być dość zapobiegliwa, by uniknąć takich stresujących sytuacji. Wiem, łatwo powiedzieć, a trudniej zrobić. Ale próbować trzeba. Może krzepiąca będzie myśl, że... jedziemy wypocząć. Trud przygotowań zostanie nam wynagrodzony, gdziekolwiek jedziemy. Jest takie powiedzonko - nie ważne gdzie, ważne z kim.

