



# Як не посваритися з чоловіком у відпустці

*“Щороку влітку в мене та сама проблема. Як тільки поїдемо з чоловіком у відпустку на відпочинок, то обов’язково посваримося. Ось і цього року в серпні їдемо у Болгарію. А я вже вся у передчутті, що знову сваритися почнемо ще в автобусі. Мої знайомі кажуть, що у всіх так і не варто цим перейматись. Життя без сварок не буває, а відпочинку — і поготів. Невже це правда?”*

Софія Величковська, м. Житомир

**За даними соціологів, кожен третю заяву на розлучення подружжя подають після спільно проведеної відпустки. Виглядає, що справжнє випробування для закоханих зовсім не розлука, як ми вважаємо. Як з’ясувалося, справжнє випробування для почуттів — це мінімум 14 днів і ночей щохвилини поруч. Як уникнути непорозумінь і сварок, як відпочинок зробити незабутнім, “Жіночому порадинику” розкаже психолог-практик Олена КРИВОШТА (Київ).**

## Головне — спілкування

— Пані Олено, чому люди сваряться на відпочинку?

— У повсякденному житті в нас свої правила: на першому місці робота, потім діти, друга половинка і так далі. Не вистачає часу на обговорення щоденних насущних справ, тим більше на те, щоб розкритися душевно.

Ми пам’ятаємо, що треба поїсти, одягнутися, поїхати з друзями на шашлик... Наш внутрішній світ залишається тільки нашим. І все, що в ньому є, партнерові невідомо. А ми це ігноруємо. “Круглий стіл” у сім’ї — рідкість, на відміну від короткочасних сварок, у яких можна почути самі докори, більше нічого. Брак конструктиву і компромісу — ось проблема сучасних сімей. І, природно, все це в нас накопичується і саме у відпустці може вийти назовні. Тут вже немає алібі: я втомилася, поговоримо завтра, не буду псувати їй настрій; потерплю, та й пізно для скандалу; буду жити заради дітей і таке інше. Відпустка — це час коли, ти не думаєш про побут, і тоді на поверхню спливає все, що колись приховувалося, що ми щодня терпимо і придушуємо у собі. У кожного з нас свої причини, щоб мовчати і замикатися в собі, але провівши 14 днів разом важко залишитися неупередженим до того, що дратує або не задовольняє. Ми надто мало часу в повсякденному житті проводимо разом — якихось дві або три години на день. Сідаючи в потяг чи автобус, вже у перші дві години можна відчути, як над сім’єю збираються хмари, як навіть маленьке непорозуміння одразу спалахує роздратування. Тож ще до відпустки треба навчитися взаємодіяти з партнером. Це не просто, адже доводиться переступити через своє его. Але цілком можливо.

— Чи правда, що саме спільний відпочинок є тим лакмусовим папірцем, що показує, які насправді у пари стосунки?

— Так, спільний відпочинок — це свого роду перевірка взаємин. І розцінювати це треба як потребу зверну-

ти увагу на якість сімейного життя. У вирі буденності ми ніби захищені від зайвої чутливості. А відпустка — це як оголений дріт. Кожен стає чутливішим до слів, реакцій, вчинків партнера, яких на повсякдень не помічає.

## Чуйте бажання кожного

— Чому конфлікти виникають ще до поїздки на відпочинок?

— Коли наближається час відпустки, обом доводиться більше спілкуватися й обговорювати різні питання, тому можуть частішати конфлікти. Мрії й побажання кожного, вибір туру, готелю, нові покупки — все це може викликати резонанс у сім’ї. Природно, якщо в родині партнери спілкуються, чують одне одного, йдуть на компроміси, то кількість непорозумінь зводиться до мінімуму. Іноді егоїстична позиція одного з подружжя, приміром, коли він хоче провести відпустку в горах, а вона біля моря, може спровокувати навіть розлучення, і тоді подорож стає взагалі неможливою. Тобто сама підготовка обертається поданням заяви на розлучення. Тож раджу усім завжди пам’ятати, що важливіше не те, куди їдемо, а як будемо спілкуватись і як проведемо разом час у відпустці.

— Як правильно спланувати відпустку, щоб не доходило до непорозумінь?

— Звичайно, підготовчі заходи набагато полегшать подорож. Бажано в підготовці до відпустки брати активну участь обом партнерам, щоб потім не перекладати відповідальність за “ляпсуси” на іншого. Треба заздалегідь спланувати маршрут, купити квитки і т. д. Важливе також ставлен-

ня кожного до форс-мажорних обставин. Важливо зрозуміти: не ми залежимо від відпустки, а якість відпустки залежить від нас. Якщо на відпочинку виникли якісь непередбачені обставини, треба поставитися до них з розумінням і подумати, як це непорозуміння розв'язати, щоб відпустка вдалася. Варто звернути увагу на очікування кожного від відпустки, поділитися своїми думками і пропозиціями. Обговорити питання подарунків і сувенірів, щоб не поставити одне одного в незручне становище. Правильне планування починається з конструктивного обговорення, де важлива думка кожного члена сім'ї. Навіть дитини.

— **Як не нудьгувати на відпочинку?**

— Кожен з нас має своє уявлення про відпочинок. Наприклад, хтось воліє нічого не робити, ходити на пляж і за смагати. Інший любить активніше проводити час: байдарки, водяні гірки, екскурсії та нічні клуби. Якщо партнери будуть поважати одне одного, то зможуть поєднати способи проведення дозвілля. Також можна по черзі виконувати бажання одного або на короткий час розділитися, а потім поділитися враженнями. Головне, не ставати в позу, шукати компроміси.

### Довіра — найкращий контролер

— Чи правда, що спільний відпочинок з парою друзів допоможе уникнути конфліктів?

— Навпаки, буває так, що відпочинок у компанії відкриє справжні, приховані риси кожного. Чому? Тому що все залежить від сумісності однієї пари з іншою. Нерідко буває так, що одна з пар починає конфліктувати, а інша об'єднується і згодом вирішує для себе, що наступну відпустку вони проведуть удвох, без друзів. Але буває й інакше. Якщо в одній з пар все ж таки є непорозуміння, які розкрилися

на відпочинку, думаю, друзі їх не врятовують. Навпаки, така конфліктна пара може вплинути на своїх друзів, які до цієї відпустки не мали гострих конфліктів. Станеться так тому, що конфліктна пара розділяється та шукає підтримку в друзях, часто — за статевою ознакою. Так жінки разом сердяться на своїх чоловіків. І, приїхавши додому з відпустки, не завжди обидві пари залишаються разом, бо кожній потрібен час, щоб відійти від емоцій, пов'язаних з друзями, та адекватно оцінити свої стосунки.

— **Чи варто під час відпустки залишати чоловіка на якийсь час самого? Приміром, піти на пляж, а він нехай пограє в більярд?**

— Слід пам'ятати, що цілодобове спілкування може втомлювати і навіть дратувати.

Та не завжди треба конфліктувати, щоб розділитися у відпустці, — можна домовитися про невеликі поступки. Думаю, що довіра — найкращий контролер, та й тоді одне одному легше відкритися своїй половинці. Якщо ж постійно перебувати поруч, то потенційно кількість сварок може збільшуватися. Але не варто забувати про те, що парам, які нещодавно стали подружжям, все ж таки треба бути разом. Це дає змогу краще пізнати одне одного і швидше пристосуватися, щоб згодом виробити індивідуальні способи взаємодії.

— **Як у відпустці не піддатися любовній спокусі й не зрадити?**

— Питання зради — не питання відпустки, це внутрішня позиція людини. Зрадити можна і вдома, і на роботі, і у відпустці, тому виділяти період відпусток як зону ризику не слід. Якщо в парі є почуття, то навіть конфлікт не стане приводом для зради. Навпаки, відпустку слід використовувати як ще одну можливість чудово провести час разом, як паузу у вирі повсякдення для накопичення сил і енергії, як спосіб поліпшення взаємин.

Оксана МОКРІЄНКО

## МІЖ НАМИ, ЖІНКАМИ

**“Чоловік, крім села нікуди не хоче...”**

### ● Наталя, 37 років

Якось так у нашій родині склалося, що найсерйозніші сварки у нас були саме у відпустці. У будні ж нема коли стосунки з'ясовувати. Прийшли додому, поїли, телевизор, комп'ютер, уроки в дітей перевірити, їсти зварити. А на відпочинку хочеться всього і відразу. І бажання ж у кожного свої. Минулого року ми дітей залишили на моїх батьків і удвох відпочивали в Туреччині. Мій чоловік одразу по прильоті заявив, що ходити по смердючих базарах не буде. А мені ж цікаво було! Для мене це справжня екзотика. Натомість він хотів у нічний клуб. А мені цього не хотілось. Врешті ніби домовились: він іде зі мною на базар, а я погоджуюсь піти у нічний клуб. Пішли на базар, а він почав щосекунди виказувати своє невдоволення. Врешті у мене зіпсували настрої, і вже я не хотіла ніякого базару. Так би нічого і не запам'ятала з відпустки, крім сварок, якби не познайомилася з двома жінками, які й склали мені компанію і на пляжі, і на шопінгу.

### ● Галина, 32 роки

Минулого року в нас з чоловіком відпустки збіглися, але ми нікуди не поїхали. Були вдома. Парадокс, та ми зовсім не відпочили, навпаки, втомилися, найбільше — одне від одного. Хоча в нас чудові взаємини, ми постійно сварилися. Двадцять чотири години на добу в чотирьох стінах — справжнє випробування! Не раджу нікому. Тож цього року вирішили: поїдемо будь-куди, тільки б не сидіти вдома.

### ● Світлана, 45 років

Мій чоловік любить проводити відпустку у селі. І тривалий час я покійно з тим годилася. Повітря, природа, річка, свіжа городина, риболовля... Але подружки розповідають, як були у Туреччині, Іспанії, Чорногорії. От і я стала проситися: хочу на море, за кордон. А мій благовірний пручається. Я ж не поїду сама з дітьми. Так і сваримось вже шість років. Цього року знову їдемо у село.

### ● Олеся, 28 років

Одного разу друг мого чоловіка дістав путівки за півціни у Чорногорію. Гріх було відмовлятися, і ми похали у відпустку з парою друзів. Відтоді чотири роки поспіль відпочивали тільки так. Навіть не уявляли, як могло бути інакше. Ще задовго до відпустки домовлялись, планували маршрут, культурну програму. Скажу щиро, тоді я зрозуміла: компанія у відпустці — найважливіша складова! Що більше людей, то більше драйву, задоволення. А кумедні ситуації чого варті! Хоча б згадати, як ми “забули” одного з друзів на автозаправці, бо кожен думав, що він у машині з іншими. А ось цього року ми їдемо на море вдвох із чоловіком. Так вже вийшло. Аби не нудьгувати, наперед усе спланували, але мені лячно: ану ж буде нецікаво? Ану ж почнемо сваритись?

Оксана МОКРІЄНКО



## на замітку

- Не беріть у відпустку багато речей.
- Заздалегідь складіть план відпочинку.
- По приїзді не проводьте весь час разом. На годинку-дві розходьтесь.
- Не зациклюйтесь на спілкуванні одне з одним. Знайомтесь з новими людьми, набирайтесь нових емоцій.
- Забудьте про ревності.
- Сплануйте бюджет.