

Warszawa, 14 lipca 2020 r.

## OKIEM TERAPEUTY... ... czas wolny w parze.



W sezonie letnim psychoterapeutki par ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer – Lidia Flis i Maria Kurek snują refleksję nad sposobami, w jakie pary spędzają swój wolny czas. Czy są jakieś uniwersalne zasady, które warto wprowadzać w życie, by urlop był jednocześnie czasem rozwoju związku? Czego powinno się unikać, by z wakacji zabrać dobre wspomnienia? Co robić, żeby dać odpocząć sobie i innym? Zapraszamy do lektury!

Lidia Flis: Współczesny świat pędzi w zawrotnym tempie, pogoń za sukcesem i rosnące potrzeby powodują, że mamy coraz więcej obowiązków, a coraz mniej czasu na przyjemności. Dopóki nie jesteśmy związani uczuciowo – sprawa jest w miarę prosta – sami decydujemy o tym, co robimy i kiedy. Trudności mogą pojawić się w momencie, gdy czas wolny przestaje być tylko i wyłącznie naszą własnością i chciałby mieć na niego wpływ również nasz partner.

Maria Kurek: Wtedy mogą pojawić się dylematy np.: czy nadal mogę realizować swoje ulubione aktywności? Jak to wpłynie na mój związek? Które rzeczy możemy robić wspólnie? Czy warto nauczyć męża/żonę swoich sposobów spędzania czasu? Co jeśli nie jest zainteresowany /zainteresowana? Czy muszę z czegoś zrezygnować? Bycie singlem i życie w parze bardzo się od siebie różnią. Nie da się więc przeoczyć i nie uwzględnić tej zmiany, jaką za sobą niesie wejście w związek.

L.F.: Żeby zadbać o jakość związku i równowagę między tym co wspólne a co oddzielne, warto uwzględnić kilka aspektów. Najważniejszy rodzaj czasu, to ten, którzy partnerzy spędzają razem, który pozwala zacieśniać więzy w parze, budować intymność i ładować akumulatory do radzenia sobie z trudnościami. W jego skład może wchodzić wszystko, co sprawia przyjemność obydwójgu partnerom i nie jest utożsamiane z obowiązkiem, a więc np. wspólne wyjścia do restauracji czy kina, bliskość fizyczna i seks, wycieczki krajoznawcze, granie w gry planszowe czy wspólne gotowanie. Jeżeli partnerzy nie mają wspólnych zainteresowań, mogą się umówić, że przez część czasu będą realizowane pomysły jednej osoby, a przez pozostałą część – drugiej.

M.K.: Trudno sobie jednak wyobrazić parę, która nie ma żadnych wspólnych zainteresowań. Wydaje się, że to, co lubimy, często staje się pomostem do drugiego człowieka. Robiąc podobne rzeczy, lepiej się poznajemy. Z takiej relacji często wyłania się przyjaźń i miłość. W każdej parze są oczywiście również różnice w zainteresowaniach, które mogą wpływać ubogacająco na zakres naszych możliwości. Może się bowiem okazać, że dzięki wiedzy i doświadczeniu partnera w jakiejś dziedzinie, zyskujemy nowe umiejętności, coś poznajemy, zainteresujemy się czymś nowym.



L.F.: Innym niezwykle ważnym rodzajem czasu wolnego w parze jest taki, który każda z osób ma tylko dla siebie i spędza poza zasięgiem partnera. Wyjście ze znajomymi z pracy, chodzenie na siłownię czy poświęcanie się innemu hobby chroni nas przed całkowitym „złaniem się” z partnerem, a co za tym idzie, pomaga dbać o nasze granice psychologiczne. Dodatkowo zyskujemy wiele tematów do wspólnych rozmów. Żeby jednak okazać partnerowi szacunek i budować wzajemne zaufanie, zawsze powiadamy go o najbliższych planach i uzgadniamy to, kiedy nie będzie nas w domu. Dobrym pomysłem jest też przedstawienie ukochanej osobie znajomych, z którymi realizujemy wspólne pasje.

M.K.: Dobrze jeśli znajomi są wspólnymi znajomymi, nawet jeśli wcześniej znali tylko jedno z nas i wciąż będą się czuli bardziej związani z dawnym kumplem czy przyjaciółką z dzieciństwa. Ilość czasu, który potrzebujemy przebywać osobno, może być indywidualną cechą danej pary - są osoby, którym służy częstsze rozchodzenie się do własnych światów, jak i takie, które korzystają z tego rzadziej, dążą do możliwie częstego bycia razem. Zdarzają się małżeństwa, które zwykle z przyczyn zawodowych bywają związkami na odległość i jeśli stan ten nie trwa zbyt długo, może przyczynić się do umocnienia relacji, zatęsknienia za sobą, zadbania o jakość mniej dostępnego wspólnego czasu. Bywają również pary, które nie tylko czas wolny, ale także czas pracy spędzają razem prowadząc np. wspólną firmę. Zwykle taki układ jest jednak wyzwaniem dla pary. Ale o tym może innym razem...

L.F.: Innym sposobem dysponowania wolnymi chwilami jest taki rodzaj czasu, w którym partnerzy są niedaleko od siebie, ale każde zajmuje się tym, co lubi. Sytuacja, w której np. jedno z partnerów przegląda strony internetowe, a drugie czyta książkę zdarza się dość często w każdej parze, szczególnie w okresie kumulacji różnych zobowiązań. Każde z partnerów realizuje wtedy własne potrzeby, ale są oni



wystarczająco blisko, żeby wymienić kilka luźnych komentarzy czy się przytulić. Taki sposób spędzania czasu nie powinien jednak zdominować całej puli do podziału ani być utożsamiany z wcześniej omawianym czasem spędzonym wspólnie.

M.K.: Można by to nazwać równoległym robieniem innych rzeczy, z zachowaniem otwartości i uważności na siebie nawzajem. Pewnym substytutem takiego powracania do siebie na chwilę, w sytuacjach kiedy jesteśmy oddzielnie, może być krótka rozmowa telefoniczna czy wymiana wiadomości na czacie. Podzielenie się swoim nastrojem czy dotychczasowym przebiegiem dnia zbliża i jest potwierdzeniem myślenia o partnerze, pomimo przebywania osobno. Znowu jednak ważny jest tutaj umiar i wycucie, czy ten kontakt cieszy nas i buduje relację, czy może staje się obciążeniem, rozprasza w podejmowanych zadaniach albo bywa przeżywany jako kontrola.

L.F.: Wspomnialiśmy już o sytuacjach, w których jedno z partnerów spotyka się ze znajomymi. Bardzo potrzebny jest również czas, który para spędza razem w towarzystwie krewnych/znajomych. Dzięki funkcjonowaniu jako para w szerszym gronie, często mamy szansę dowiedzieć się o naszym partnerze nowych rzeczy, które nie ujawniłyby się w kontakcie jeden na jeden. Choć podtrzymywanie więzi z bliskimi wymaga regularności i zaangażowania, może dostarczać wielu przyjemnych doznań.

Należy jednak pamiętać, żeby w towarzystwie znajomych lub rodziny nie omawiać kwestii spornych ani nie podkreślać publicznie tego, co nam przeszkadza w partnerze. Trudne kwestie poruszone w obecności osób trzecich wywołują najczęściej chęć obrony i podtrzymania dobrej reputacji, a to nie sprzyja konstruktywnemu rozwiązywaniu konfliktów.



M.K.: Spotkania towarzyskie nie mają na celu zastąpienia czasu wspólnego pary, co często dzieje się w związkach, w których postępuje kryzys relacji. Warto więc zwrócić uwagę na proporcje sposobów spędzania czasu wolnego oraz na motywacje, jakie towarzyszą nam w aranżowaniu spotkań w szerszym składzie.

Równie niekorzystne jest, obserwowane niekiedy na początku zawiązania się relacji partnerskiej, „odstawianie przyjaciół na boczny tor”. Wkrótce może okazać się, że brakuje nam relacji, które zaniedbaliśmy, skupiając się wyłącznie na małżonku.

L.F.: Na koniec jeszcze kilka słów o tym co mniej przyjemne - czyli czas, w którym para zajmuje się planowaniem i rozwiązywaniem kwestii spornych. Mimo szybkiego tempa życia warto wygospodarować przestrzeń na coś w rodzaju narady małżeńskiej, w trakcie której ustalamy cele na najbliższy czas i zajmujemy się sprawami, które w ostatnim czasie budziły dużo emocji. Dzięki temu każdy z partnerów może być wysłuchany i poczuć swój wpływ na to, co się dzieje



w związku. Regularność takich narad zmniejsza również szansę na „zamiatanie spraw pod dywan”.

M.K.: Jednym z tematów takiej narady mogą być pomysły na spędzenie urlopu, zaplanowanie czasu z uwzględnieniem preferencji każdej ze stron. Wypracowanie wspólnych ustaleń pomoże nam uniknąć zbędnego stresu i być może rozczarowania. Odpoczynek od pracy zarówno na wyjeździe jak i w domu ma szansę stać się bardziej owocny dla każdego w parze, jak i dla rozwoju związku, jeśli uwzględnimy wspomniane dzisiaj różnorodne potrzeby.

(-) *Maria Kurek*, (-) *Lidia Flis*

**Maria Kurek** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

**Lidia Flis** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, trenerka umiejętności miękkich. Od trzynastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



@SPRWawer