

Vztah a dovolená



Na dovolenou se těšíme celý rok. Máme před sebou vidinu pohodově stráveného volného času, ve kterém zapomeneme na všední starosti a budeme si vychutnávat jen léčivé sluneční paprsky, případně se odreagujeme při nějakém sportovním zážitku. Představujeme si pouze příjemné aspekty dlouho očekávaných volných dní a nepřipouštíme si, že by se na obloze našich představ mohly objevit nějaké mráčky. Jenže ony si nás ty mráčky bohužel vždycky nějakým více či méně zákeřným způsobem najdou. V dnešním článku se proto budeme zabývat některými z potíží, které se v souvislosti s dovolenou mohou objevit.

Vybíráme dovolenou

Nejlepší variantou samozřejmě je, když svou dovolenou naplánujete společně s partnerem a shodnete se na místě a programu, který vám oběma bude vyhovovat nejvíce. Ne vždy je ale něco takového možné a stává se, že jeden si představuje dovolenou naplněnou lenošením na pláži, kdežto druhý by nejraději slézal hory nebo na horském kole zdolával nebezpečný terén. V takovém případě možná nebude na škodu, když své dovolené strávíte odděleně. Psychologové se shodují na tom, že oddělená dovolená může vztahu prospět leckdy více než dovolená společná. Jednak nedochází k bolestivým kompromisům, kdy se partneři musí navzájem koukat na své otrávené obličejce, a navíc po návratu z dovolených je o čem si vyprávět u společné romantické večeře při svíčkách a sklence lahodného vína.

Jestliže chcete jet bezpodmínečně spolu, a přesto má každý z vás jiný pohled na náplň společně stráveného času, je třeba, aby každý dostal stejný prostor k tomu, aby přednesl svoje představy. To je základní kamínek k další diskusi a sestavení takového programu, který bude oběma z vás vyhovovat. Několik dní se např. může realizovat podle představ jednoho z partnerů, několik dní podle představ druhého. Nezapomínejte přitom, že hlavním cílem dovolené je odpočinout si a strávit příjemné společné chvíle. Vytvořte tedy program tak, aby ani jeden z vás neměl dojem, že jsou jeho přání potlačována nebo že se přizpůsobuje víc než ten druhý. Při plánování dovolené zapomeňte na manipulaci a jakékoli formy vydírání.

Společná dovolená

I když nemáte problém, abyste se s partnerem shodli na tom, jak strávit společné [volné dny](#), a vyrážíte spolu (a rádi), mohou vás zaskočit určité krizové faktory. Jedním z nich je přemíra vzájemné blízkosti. I když se s partnerem v „běžném roce“ vídáte každý den po práci a společně trávíte víkendy, není to totéž, jako když jste spolu nějakých 12 – 16 dní dennodenně každý okamžik. Na dovolené vám mohou začít vadit věci, které normálně nemáte čas řešit nebo je přehlížíte. Krom toho je každá dovolená tak trochu „extrémní“ situací. Cestování, ubytování v cizím prostředí, nezvyklé jídlo, jiná kultura, to vše je zcela jistě zábavné a zajímavé, ale na druhou stranu také trochu vyčerpávající a stresující. Potom není divu, že věci, které v sobě stěradáte celý rok, vyplavou pod tíhou stresu na povrch.

Co s tím? Jestliže se do podobné situace dostanete a o dovolené se začnou ze skříní drát dávno zapomenutí kostlivci, nesnažte se je zavírat zpět. Máte vynikající šanci, abyste si nedostatky svého [vztahu](#) uvědomili a zapracovali na nich. Na dovolené budete mít dost času na to, abyste si popovídali a vyjasnili si tak věci, které vás ve vztahu trápí. Ani po návratu z dovolené neusínejte na vavřínech a nenechte se pohltit rutinou všedních dní, kdy zase úspěšně zatlačíte všechno nepříjemné do pozadí. Ono si to na vás totiž stejně vždycky počká.

Přečtěte si také:

[Opravdu pro mě není žádný partner
Jak se pozná nevěra?](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Jak se stát neodolatelným milencem“](#)

[E-kniha „Zajímavé milostné polohy“](#)



© Napsala **Hanka Průšová**

Redaktorka pro oblast vztahy a zdraví
Mindsoft s.r.o.

Email: janouskova@mindsoft.cz

www.muivztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)