Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jadę na Wakacje z Rodzicami i Każdy Ma Inne Tempo

Jak ustalić plan, odpoczynek i granice wspólnego wyjazdu z dorosłą rodziną bez powrotu do roli dziecka już przy odprawie



Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

Jadę na Wakacje z Rodzicami i Każdy Ma Inne Tempo

Jak ustalić plan, odpoczynek i granice wspólnego wyjazdu z dorosłą rodziną bez powrotu do roli dziecka już przy odprawie

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ISBN: 978-83-8483-661-3

SPIS TREŚCI

INTRO 5

Rozdział 1 - Jedna rezerwacja, trzy zupełnie różne wakacje..... 11

Rozdział 2 - Dlaczego przy rodzicach nagle masz piętnaście lat.....19

Rozdział 3 - Każdy ma inne tempo, ale wszyscy mają dotrzeć na obiad..... 28

Rozdział 4 - Święty spokój to najdroższa atrakcja turystyczna..... 37

Rozdział 5 - Nie jesteś rodzinnym biurem podróży z całodobową infolinią..... 46

Rozdział 6 - Wspólny pokój, osobne nerwy, czyli ile kosztuje prywatność..... 55

Rozdział 7 - Kto płaci za wakacje, a kto za rodzinne poczucie winy?..... 64

Rozdział 8 - Nie otwieraj rodzinnego archiwum przy każdej kolacji 73

Rozdział 9 - Plan dnia, który przeżyje spotkanie z prawdziwą rodziną 83

Rozdział 10 - Rozdzielamy się na trzy godziny, nie na zawsze..... 92

Rozdział 11 - Jak powiedzieć „nie", żeby nie rozpoczynać rodzinnego procesu sądowego 102

Rozdział 12 - Dziadkowie, wnuki i rodzice, czyli kto tu właściwie dowodzi?..... 112

Rozdział 13 - Kiedy wakacje idą niezgodnie z planem, a rodzina szuka winnego 123

Rozdział 14 - Jak spędzić razem dobry dzień, nie organizując obowiązkowego szczęścia 133

Rozdział 15 - Kiedy rodzic mówi „dam radę", a rzeczywistość ma inne zdanie 144

Rozdział 16 - Między partnerem a rodzicami, czyli jak nie zostać zdrajcą we własnej rodzinie 153

Rozdział 17 - Kiedy wspólne wakacje przestają być wspólne i trzeba zmienić zasady gry 164

Rozdział 18 - Powrót do domu, czyli jak nie zostawić całej dorosłości w hotelowej szafie 175

Rozdział 19 - Następne wakacje? Najpierw sprawdź, czy naprawdę chcesz jechać 186

Rozdział 20 - Jesteś dorosły także na wakacjach. Nie musisz nikomu tego udowadniać 196

INTRO

Stoisz przy lotniskowej odprawie. Masz własne mieszkanie, pracę, płacisz rachunki i od lat samodzielnie decydujesz, kiedy zjeść obiad. Nagle mama pyta, czy masz paszport, chociaż trzymasz go w ręce. Tata informuje, że trzeba już iść do bramki, mimo że numer bramki jeszcze się nie pojawił. Ty próbujesz spokojnie dopić kawę, a ktoś przypomina, żebyś poszedł do toalety przed lotem. W ciągu siedmiu minut z niezależnego dorosłego człowieka zmieniasz się w dwunastolatka na szkolnej wycieczce. Brakuje tylko karteczki z numerem telefonu do opiekuna. A przecież wakacje nawet się nie zaczęły.

Pomysł był naprawdę dobry. Kilka wspólnych dni z rodzicami, trochę zwiedzania, odpoczynek, rozmowy, których zwykle nie ma kiedy dokończyć. Może nawet okazja do stworzenia nowych wspomnień, zanim życie znów rozdzieli wszystkich między pracę, obowiązki i rodzinne uroczystości. Problem pojawił się dopiero wtedy, gdy okazało się, że każdy kupił bilet na zupełnie inne wakacje. Mama wyobraża sobie wspólne śniadania i spacery. Tata chce zwiedzić wszystko, co zaznaczył na mapie, najlepiej przed dziewiątą rano. Ty marzysz o spokojnym poranku i jednym dniu bez planu. Wszyscy jadą w to samo miejsce, ale mentalnie mają rezerwacje w trzech różnych hotelach.

Najbardziej zaskakujące jest to, że nikt nie musi mieć złych intencji, żeby wspólny wyjazd zaczął przypominać zebranie kryzysowe. Rodzice mogą pytać z troski, ty możesz reagować z przyzwyczajenia, a zwykłe pytanie o godzinę śniadania potrafi uruchomić dyskusję o szacunku, wdzięczności i tym, kto zawsze wszystko komplikuje.

Rodzinne role mają niezwykłą trwałość. Można zmienić zawód, adres, fryzurę i poglądy na wakacyjny wypoczynek, a mimo to przy rodzinnym stole wciąż być tą osobą, której trzeba przypomnieć o zabraniu bluzy. Co gorsza, czasami sami odruchowo wracamy do starego zachowania. Zamiast powiedzieć, czego chcemy, zaczynamy się tłumaczyć, jakbyśmy prosili o pozwolenie na wyjście z domu.

Do tego dochodzi różnica tempa, której nie da się uczciwie rozwiązać prostym głosowaniem. Dla jednej osoby urlop oznacza dziesięć kilometrów spaceru, dla drugiej spokojną kawę z widokiem, a dla trzeciej możliwość pozostania w pokoju bez konieczności przedstawiania komisji rodzinnej uzasadnienia. Tempo może wynikać z kondycji, zdrowia, przyzwyczajeń, ciekawości albo zwyczajnego zmęczenia. Ktoś szybciej chodzi, ale potrzebuje więcej czasu rano. Ktoś lubi intensywne zwiedzanie, lecz po obiedzie potrzebuje ciszy. Nie istnieje jeden prawidłowy sposób odpoczywania, choć niektórzy członkowie rodziny potrafią przedstawiać własny harmonogram z pewnością siebie godną organizatora igrzysk olimpijskich.

W takich sytuacjach zwykle próbujemy jednego z trzech rozwiązań. Albo podporządkowujemy się wszystkim, licząc, że dzięki temu będzie miło, albo przygotowujemy szczegółowy plan, który ma wyeliminować możliwość konfliktu, albo ogłaszamy, że przecież jesteśmy rodziną i jakoś się dogadamy. Pierwsze rozwiązanie produkuje frustrację, drugie bywa bezradne wobec rzeczywistości, a trzecie przypomina strategię nawigacyjną polegającą na przekonaniu, że skoro wszyscy siedzimy w samochodzie, droga sama się odnajdzie. Milczenie również nie pomaga. Niewypowiedziane oczekiwania nie znikają. Zwykle

pojawiają się później, przy rachunku w restauracji albo podczas dyskusji, dlaczego ktoś nie chce obejrzeć czwartego kościoła tego samego dnia.

Ta książka powstała z myślą o dorosłych ludziach, którzy chcą wyjechać z rodzicami i nadal lubić ich po powrocie. Nie chodzi o przemianę bliskich w idealnych towarzyszy podróży ani o wymuszenie rodzinnej harmonii. Rodzice nie muszą nauczyć się medytacji, ty nie musisz pokochać pobudek o szóstej, a wszyscy razem nie musicie odkryć, że waszą wspólną pasją jest oglądanie zabytków w identycznym tempie. Chodzi o coś bardziej osiągalnego: umiejętność uzgodnienia tego, co naprawdę warto robić razem, pozostawienia miejsca na indywidualne potrzeby i reagowania na napięcia, zanim zepsują cały dzień.

Istotną częścią tej umiejętności są granice. Słowo brzmi poważnie, jakby przed rodzinnym wyjazdem należało rozstawić słupki i powiadomić odpowiednie służby. Tymczasem granica może oznaczać zwyczajne: „Dzisiaj zostanę przy basenie, spotkamy się na kolacji". Może dotyczyć pieniędzy, prywatności, sposobu komentowania twoich decyzji albo prawa do spędzenia dwóch godzin osobno. Jej sens nie polega na karaniu bliskich za odmienne potrzeby. Polega na jasnym określeniu własnego udziału w sytuacji. Rodzice mogą być rozczarowani, że nie pójdziesz z nimi na wycieczkę. Rozczarowanie nie oznacza jednak automatycznie, że twoja decyzja była niewłaściwa.

Równie ważne jest dostrzeżenie, że rodzice też są dorosłymi ludźmi, a nie wyłącznie postaciami występującymi w naszych dziecięcych wspomnieniach. Mają własne ograniczenia, lęki, preferencje i prawo do odpoczynku. Czasem ich nadmierna kontrola wynika z przyzwyczajenia, czasem z niepewności, a czasem po prostu z charakteru.

Nie musisz każdej uwagi interpretować jako zamachu na niezależność, podobnie jak oni nie muszą uznawać każdej twojej odmowy za odrzucenie rodziny. Nauczysz się rozróżniać sytuacje, w których wystarczy spokojne doprecyzowanie, od tych, które wymagają wyraźnej decyzji i konsekwencji. Bez rodzinnego procesu sądowego dotyczącego tego, kto pierwszy powiedział coś niemiłego w 2008 roku.

Wspólny wyjazd wymaga także rozmowy o sprawach mało romantycznych. Kto za co płaci? Czy każda wycieczka jest obowiązkowa? Co robimy, kiedy ktoś jest zmęczony, spóźniony albo chce zmienić plan? Czy wspólny pokój jest rzeczywiście oszczędnością, jeśli jego ceną okazuje się siedem porannych sporów o klimatyzację? Takie kwestie łatwiej ustalać przed podróżą niż wtedy, gdy wszyscy są głodni i rozgrzani słońcem. Nie trzeba sporządzać rodzinnego regulaminu na trzydzieści stron. Wystarczy nauczyć się zadawać właściwe pytania i uzgadniać odpowiedzi w sposób, który nie daje jednej osobie nieformalnej funkcji kierownika całego urlopu.

Będziemy również zajmować się tym, co dzieje się, gdy uzgodnienia zawodzą. Ktoś obraża się po odmowie. Ktoś komentuje twoje wydatki. Ktoś oczekuje, że będziesz dostępny od śniadania do kolacji, chociaż wcześniej ustaliliście coś innego. Nie każda trudność da się rozwiązać uprzejmym zdaniem. Czasami potrzebna będzie zmiana organizacji dnia, osobny transport albo rezygnacja z części wspólnych aktywności. W szczególnie trudnych relacjach najlepszą decyzją może być niewyjeżdżanie razem. Wspólne wakacje nie są obowiązkowym egzaminem z miłości rodzinnej, a zachowanie własnego bezpieczeństwa i

godności ma większe znaczenie niż udane zdjęcie wszystkich uczestników na tle zachodu słońca.

Warto jednak pamiętać, po co w ogóle organizujemy takie podróże. Za różnicami charakterów, rytmu dnia i sposobów planowania często kryje się zwyczajna chęć bycia razem. Wspólny wyjazd daje możliwość zobaczenia rodziców poza codziennymi obowiązkami, usłyszenia historii, na które nigdy nie było czasu, i poznania siebie nawzajem w nieco innych rolach. Te chwile łatwiej zauważyć, kiedy nie jesteśmy zajęci nieustannym negocjowaniem każdego posiłku. Czasami najprzyjemniejszym wspólnym wspomnieniem okaże się spontaniczna kolacja, a nie atrakcja, do której wszyscy dotarli punktualnie, lecz w stanie lekkiej nienawiści do organizatora.

Nie potrzebujesz idealnej rodziny ani perfekcyjnego planu, żeby taki wyjazd miał sens. Potrzebujesz raczej odrobiny odwagi do mówienia wprost, gotowości do wysłuchania innych i zgody na to, że bycie razem nie oznacza wykonywania wszystkich czynności jednocześnie. Możesz kochać rodziców i nie mieć ochoty na wspólne zwiedzanie muzeum. Możesz doceniać ich troskę i nie chcieć raportować, gdzie jesteś co pół godziny. Możesz mieć czterdzieści lat, zapomnieć kremu przeciwsłonecznego i nadal zachować pełne prawo do samodzielnych decyzji.

A kiedy przy następnej odprawie mama zapyta, czy masz paszport, być może po prostu się uśmiechniesz i odpowiesz, że tak. Nie dlatego, że znów jesteś dzieckiem, lecz dlatego, że nie musisz już udowadniać swojej dorosłości przy każdej okazji. Prawdziwa niezależność pozwala czasem przyjąć troskę, czasem odmówić, a czasem spokojnie zamówić kolejną kawę, gdy pozostali właśnie rozpoczynają rodzinne posiedzenie w sprawie godziny obiadu.

W końcu wakacje mają być odpoczynkiem. Nawet jeśli jedzie z tobą komisja do spraw właściwego pakowania walizki.

Rozdział 1 - Jedna rezerwacja, trzy zupełnie różne wakacje

Jest ósma trzydzieści rano. Siedzicie przy hotelowym śniadaniu, a na stole leżą trzy przedmioty: mapa okolicy, przewodnik turystyczny i telefon z prognozą pogody. Tata oznajmia, że dzisiaj koniecznie trzeba zobaczyć zabytkowe miasteczko oddalone o czterdzieści kilometrów. Mama uważa, że skoro wczoraj dużo chodziliście, najlepiej spędzić spokojny dzień przy morzu. Ty właśnie odkrywasz, że hotel serwuje znakomitą kawę i najchętniej nie podejmowałbyś żadnych decyzji przed dziesiątą. Po pięciu minutach rozmowy wszyscy są lekko zirytowani, chociaż nikt jeszcze nie zdążył wyjść z restauracji. Oficjalnie trwa urlop. Nieoficjalnie rozpoczęło się pierwsze posiedzenie rodzinnej komisji do spraw właściwego wypoczywania.

Najdziwniejsze jest to, że każda osoba ma rację. Tata chce wykorzystać okazję do poznania miejsca, do którego być może już nie wróci. Mama rzeczywiście potrzebuje odpoczynku. Ty masz za sobą intensywne tygodnie pracy i nie zamierzasz zamieniać urlopu w projekt realizowany według harmonogramu. Konflikt nie wynika z tego, że ktoś jest samolubny albo nie potrafi się bawić. Wynika z założenia, którego nikt wcześniej nie sprawdził: skoro jedziemy razem, to będziemy razem robić wszystko. A przecież wspólny bilet lotniczy nie oznacza wspólnego układu nerwowego, identycznej kondycji ani jednakowego wyobrażenia o przyjemności.

Rodzinne wakacje mają szczególną właściwość. Często planujemy je na podstawie wspomnień, które pochodzą z zupełnie innego etapu życia. Rodzice pamiętają wyjazdy,

podczas których organizowali wszystko, a dzieci dostosowywały się do planu. Dorosłe dzieci pamiętają natomiast, że nie zawsze miały wpływ na program, ale przynajmniej nie musiały zajmować się rezerwacjami i kosztami. Teraz wszyscy spotykają się w nowej konfiguracji: kilka dorosłych osób, własne pieniądze, własne przyzwyczajenia i przekonanie, że przecież znamy się doskonale. Tymczasem znajomość czyjegoś ulubionego ciasta nie oznacza wiedzy, jak ta osoba chciałaby spędzić sześć dni urlopu. Zwłaszcza jeśli ostatni raz wyjeżdżaliście razem, kiedy ktoś z uczestników nosił aparat na zębach.

Warto więc rozróżnić dwie rzeczy, które w rodzinach często występują pod tą samą nazwą: wspólną podróż i wspólny program. Podróż oznacza, że wybraliście ten sam kierunek, podobny termin i chcecie spędzić ze sobą część czasu. Program określa, co będziecie robić, kiedy i w jakim składzie. To osobna decyzja, wymagająca uzgodnienia. Możecie mieszkać w jednym hotelu, jadać razem kolacje i wymieniać się wrażeniami, a jednocześnie przez kilka godzin każdego dnia korzystać z wakacji niezależnie. Nie jest to porażka rodzinnej integracji. To wykorzystanie wyjątkowej możliwości, jaką daje podróżowanie z dorosłymi: nikt nie potrzebuje stałego opiekuna wycieczki, choć niektórym bardzo trudno rozstać się z tym stanowiskiem.

Najwięcej nieporozumień rodzi się jednak jeszcze przed wyjazdem, kiedy zamiast rozmawiać o oczekiwaniach, skupiamy się na logistyce. Ustalamy lotnisko, hotel, transfer, ubezpieczenie i wielkość bagażu. Dyskutujemy, czy warto dopłacić do pokoju z widokiem. Nie pytamy natomiast, czy wszyscy wyobrażają sobie podobną liczbę atrakcji dziennie, ile czasu chcą spędzać wspólnie i czy osobne wyjście będzie traktowane jako coś normalnego. Zakładamy, że te

sprawy wyjaśnią się na miejscu. Niestety, na miejscu dochodzą zmęczenie, upał, głód oraz człowiek, który od dwudziestu minut szuka okularów przeciwsłonecznych, mając je na głowie. To niespecjalnie sprzyjające warunki do tworzenia nowego porządku rodzinnego.

Przydatnym początkiem jest rozmowa, w której każdy odpowiada na trzy proste pytania: na czym najbardziej mu zależy podczas wyjazdu, czego zdecydowanie nie chce i jakie ma rzeczywiste ograniczenia. Ważne, żeby odpowiedzi nie były natychmiast oceniane. Jeśli mama marzy o wspólnych posiłkach, nie trzeba przekonywać jej, że restauracje są stratą czasu. Jeśli tata chce zwiedzać, nie trzeba nazywać go turystycznym komandosem, nawet jeśli przygotował już trasę z dokładnością do siedmiu minut. Najpierw trzeba usłyszeć, co dla danej osoby jest ważne. Dopiero później można szukać rozwiązań. Taka kolejność zapobiega sytuacji, w której ludzie zaczynają bronić swoich pomysłów, zanim ktokolwiek zdąży zrozumieć ich znaczenie.

Zwróć uwagę na różnicę między preferencją a potrzebą. „Chciałbym zobaczyć muzeum" pozostawia przestrzeń do negocjacji. „Nie mogę przez cały dzień chodzić bez dłuższego odpoczynku" oznacza ograniczenie, którego nie należy traktować jak niewygodnej opinii. Podobnie jest z pieniędzmi. Dla jednej osoby dodatkowa wycieczka to drobny wydatek, dla drugiej istotna część wakacyjnego budżetu. Kiedy wszystkie oczekiwania wrzucamy do jednego worka, łatwo zaczynamy negocjować sprawy, których negocjować nie powinniśmy, i kłócić się o kwestie, które można rozwiązać odrobiną elastyczności. Urlop nie staje się lepszy od tego, że ktoś przekroczy własne możliwości tylko po to, żeby nie psuć innym humoru.

Dobrze widać to na przykładzie rodziny planującej tydzień nad morzem. Ojciec chce wynająć samochód i odwiedzać pobliskie miejscowości. Matka lubi długie śniadania i spokojne popołudnia. Dorosła córka chciałaby dwa razy wybrać się na samodzielną wycieczkę, ponieważ interesują ją miejsca, które rodziców raczej nie zachwycą. Zamiast układać siedem jednakowych dni, mogą ustalić dwie wspólne wyprawy, kilka wspólnych wieczorów oraz swobodę pozostałego czasu. Ojciec nie musi rezygnować ze zwiedzania, mama nie musi codziennie wsiadać do samochodu, a córka nie musi tłumaczyć, dlaczego chce gdzieś pójść sama. Każdy otrzymuje coś ważnego, choć nie wszyscy otrzymują to samo.

Takie uzgodnienie wymaga porzucenia popularnej rodzinnej matematyki, według której sprawiedliwość oznacza identyczną liczbę godzin poświęconych każdemu pomysłowi. Jeśli rodzice chcą wspólnie spędzać większość dnia, a ty potrzebujesz kilku godzin samotności, nie musicie szukać dokładnego punktu środkowego. Nie zawsze istnieje rozwiązanie, które zadowoli wszystkich w takim samym stopniu. Można natomiast ustalić, jakie elementy są wspólnym zobowiązaniem, a jakie propozycją. Różnica jest ogromna. „Jutro wszyscy idziemy na wycieczkę” brzmi jak rozkaz. „Jutro planujemy wycieczkę, kto chce się przyłączyć?” pozostawia dorosłym możliwość decyzji. Co ciekawe, ludzie często chętniej uczestniczą we wspólnych aktywnościach, kiedy wiedzą, że wolno im odmówić.

Nie wystarczy jednak powiedzieć: „Każdy robi, co chce”. To hasło brzmi świetnie, dopóki nie okaże się, że jedna osoba trzyma kluczyki do jedynego samochodu, druga zapłaciła za wycieczkę, a trzecia nie ma dostępu do internetu, żeby samodzielnie wrócić do hotelu. Swoboda

wymaga podstawowych ustaleń organizacyjnych. Jeśli ktoś zamierza oddzielić się od grupy, powinien wiedzieć, jak dotrze na miejsce i wróci, czy poniesie dodatkowe koszty oraz kiedy pozostali mogą spodziewać się kontaktu, jeśli jest on potrzebny. Nie chodzi o kontrolowanie dorosłych członków rodziny, lecz o unikanie sytuacji, w której piękna idea niezależności kończy się telefonem: „Gdzie jesteście? Bo ja stoję przy wypożyczalni od godziny".

Jeszcze trudniejsze okazują się oczekiwania emocjonalne, których nie zapisano w żadnym planie. Dla rodzica wspólne wakacje mogą oznaczać przede wszystkim bliskość. Nie musi mu zależeć na konkretnej atrakcji, lecz na tym, żeby być razem. Kiedy odmawiasz kolejnego spaceru, może usłyszeć coś zupełnie innego: „Nie chcę spędzać z wami czasu". Dlatego czasami warto nazwać intencję, zanim pojawi się rozczarowanie. Możesz powiedzieć: „Bardzo chcę z wami pojechać i spędzać razem wieczory, ale potrzebuję też czasu dla siebie". Taka informacja nie gwarantuje entuzjastycznej reakcji. Pozwala jednak oddzielić odmowę uczestnictwa w jednej aktywności od odmowy bliskości.

Nie oznacza to, że każdą decyzję trzeba opakowywać w emocjonalny list motywacyjny. Dorosła osoba ma prawo powiedzieć, że dzisiaj nie ma ochoty na wycieczkę, i na tym zakończyć temat. Warto jedynie pamiętać, że rodzinne wyjazdy są często obciążone większymi oczekiwaniami niż podróże ze znajomymi. Być może rodzice długo czekali na okazję do wspólnego spędzenia czasu. Być może ty wziąłeś urlop z przekonaniem, że wreszcie odpoczniesz od odpowiedzialności za innych. Oba oczekiwania są zrozumiałe. Konflikt zaczyna się wtedy, gdy jedna strona

traktuje własne wyobrażenie o wyjeździe jako obowiązującą wszystkich wersję wydarzeń.

Istnieje również pułapka nadmiernego planowania. Osoba najbardziej zorganizowana w rodzinie często przejmuje przygotowania, ponieważ potrafi szybko porównywać oferty, rezerwować bilety i sprawdzać godziny otwarcia atrakcji. Pozostali z ulgą oddają jej wszystkie decyzje, po czym zaczynają zgłaszać uwagi, gdy plan nie spełnia ich oczekiwań. Organizator czuje się niedoceniony, uczestnicy kontrolowani, a rodzinna atmosfera zaczyna przypominać wycieczkę objazdową, której pilot od trzeciego dnia rozważa zmianę zawodu. Rozwiązaniem jest wcześniejsze określenie zakresu odpowiedzialności. Ktoś może przygotować propozycje, ale pozostali powinni świadomie zdecydować, które akceptują. Organizowanie nie daje automatycznie prawa do rządzenia, podobnie jak korzystanie z czyjejś pracy nie zwalnia z udziału w uzgodnieniach.

Z tego powodu dobrze przygotowany plan powinien zawierać trochę pustego miejsca. Nie jako dowód niekompetencji organizatora, ale dlatego, że rzeczywistość lubi zgłaszać własne poprawki. Pogoda się zmieni, ktoś będzie gorzej spał, restauracja okaże się zamknięta, a wyjątkowo piękna plaża sprawi, że nikt nie zechce jej opuszczać. Jeśli każda godzina ma przypisane zadanie, pojedyncze opóźnienie uruchamia serię pretensji. Plan z marginesem swobody pozwala natomiast zmienić decyzję bez poczucia, że cały wyjazd wymknął się spod kontroli. Szczególnie ważne jest to w rodzinach, w których uczestnicy mają różną kondycję i różnie reagują na zmęczenie.

Zdarza się, że uzgodnienia trzeba przeprowadzić dopiero po przyjeździe. Może wcześniej nikt nie pomyślał o

różnicach, a może wszyscy zgodzili się na plan, nie zdając sobie sprawy, jak intensywny będzie w praktyce. Nie warto wtedy urządzać dochodzenia, kto zawinił. Lepiej wybrać spokojny moment i powiedzieć, co konkretnie nie działa. „Wczoraj spędziliśmy prawie cały dzień poza hotelem. Dla mnie to za dużo. Chciałbym jutro odpocząć, a pojutrze możemy zaplanować coś wspólnego". Taka rozmowa dotyczy obecnego problemu i możliwej zmiany. Jest bardziej użyteczna niż stwierdzenie, że „z wami zawsze tak jest", które natychmiast otwiera archiwum rodzinnych pretensji.

Czasami pomimo rozmowy ktoś pozostanie niezadowolony. To jeden z najbardziej niewygodnych faktów dotyczących dorosłych relacji: udane porozumienie nie zawsze oznacza powszechną radość. Mama może woleć wspólny spacer, tata może uważać, że szkoda czasu na odpoczynek, a ty możesz nadal potrzebować samotnego popołudnia. Nie trzeba usuwać każdego rozczarowania, żeby uznać ustalenie za uczciwe. Ważne, czy każdy miał możliwość powiedzenia, czego potrzebuje, czy uwzględniono rzeczywiste ograniczenia i czy nikt nie został zmuszony do uczestnictwa wyłącznie przez poczucie winy. To znacznie rozsądniejsze kryteria niż liczba uśmiechniętych twarzy podczas głosowania nad planem dnia.

Warto też uważać na porównywanie rodzinnych wakacji z cudzymi zdjęciami. Na fotografii wszyscy stoją przed zachwycającym widokiem, mają czyste ubrania i wyglądają na zgodnych. Nie widać, że dziesięć minut wcześniej ktoś odmówił wejścia po kolejnych schodach, a ktoś inny zgubił bilet parkingowy. Dobre wspomnienia nie powstają dlatego, że wyjazd jest pozbawiony drobnych tarć. Powstają wtedy, gdy potrafimy przejść przez nie bez niszczenia wzajemnej

życzliwości. Można spędzić bardzo udany dzień, robiąc różne rzeczy, a później spotkać się przy kolacji i naprawdę mieć sobie coś ciekawego do opowiedzenia. Wspólnota nie wymaga identycznych doświadczeń.

Na zakończenie spróbuj spojrzeć na swój następny rodzinny wyjazd jak na spotkanie kilku osób, które znają się długo, ale niekoniecznie znają swoje aktualne potrzeby. Nie zakładaj, że rodzice pozostali tacy sami jak dziesięć lat temu. Nie zakładaj również, że oni automatycznie wiedzą, jak dziś lubisz odpoczywać. Zapytaj, posłuchaj i wyraź własne oczekiwania, zanim zamienią się w pretensje. Nie musisz przygotowywać szczegółowego harmonogramu. Wystarczy ustalić, co ma was łączyć podczas podróży, gdzie potrzebujecie swobody i jakie ograniczenia trzeba uszanować. Dzięki temu wspólny wyjazd przestaje być konkursem na najlepszą wizję wakacji, a zaczyna przypominać rzeczywisty odpoczynek.

Bo jeśli jedziecie razem nad morze, nie musicie wszyscy jednocześnie wchodzić do wody. Wystarczy, że nikt nie będzie obrażony na osobę, która wolała zostać na leżaku. Nawet jeśli tata właśnie odkrył, że pięć kilometrów dalej znajduje się latarnia morska, do której absolutnie trzeba dotrzeć przed obiadem.

Rozdział 2 - Dlaczego przy rodzicach nagle masz piętnaście lat

Masz trzydzieści osiem lat, własny samochód, pracę i kredyt, którego wysokość skutecznie przypomina ci o dorosłości każdego miesiąca. Siedzisz z rodzicami w restauracji, spokojnie przeglądając menu. Kelner podchodzi po zamówienie, a mama mówi: „Dla niego proszę coś bez ostrych przypraw, bo on takich rzeczy nie lubi". Nie zdążysz wyjaśnić, że od kilkunastu lat uwielbiasz ostre jedzenie, ponieważ tata dodaje: „I niech nie bierze za dużo, bo zawsze zostawia". Czujesz znajome napięcie w karku. Masz ochotę odpowiedzieć tak, jak odpowiadałeś w wieku piętnastu lat, kiedy wszyscy wiedzieli lepiej, co powinieneś zjeść. Kelner obserwuje was z miną człowieka, który przyszedł zapisać zamówienie, a niespodziewanie trafił na posiedzenie rodzinnej rady pedagogicznej.

Nie trzeba być szczególnie konfliktową rodziną, żeby podobna sytuacja się wydarzyła. Rodzinne role powstają przez lata i często działają automatycznie. Rodzice przywykli do podejmowania decyzji, troszczenia się, przypominania i przewidywania problemów. Dziecko przywykło do reagowania na te działania, czasem posłuszeństwem, czasem buntem, czasem wycofaniem. Dorosłość zmienia rzeczywiste zależności, ale nie zawsze natychmiast zmienia sposób komunikowania się. Wystarczy kilka znajomych zdań, określony ton głosu albo sytuacja przypominająca dawne wyjazdy, żeby pojawiły się stare reakcje. Możesz doskonale zarządzać zespołem w pracy, a przy rodzinnym stole nagle poczuć potrzebę udowodnienia, że naprawdę wolno ci zamówić własną kolację.

Warto zauważyć, że powrót do dawnej roli nie zawsze zaczyna się od zachowania rodzica. Czasem sami wchodzimy w znajomy układ, zanim ktokolwiek czegoś od nas zażąda. Pytamy mamę, czy możemy później wrócić do hotelu, chociaż nie potrzebujemy pozwolenia. Tłumaczymy tacie, dlaczego chcemy kupić droższą wycieczkę, mimo że płacimy za nią z własnych pieniędzy. Ukrywamy drobną decyzję, bo nie mamy ochoty słuchać komentarzy. W każdej z tych sytuacji zachowujemy się tak, jakby rodzice nadal mieli formalną władzę nad naszym życiem. Co ciekawe, można jednocześnie odczuwać irytację z powodu tej władzy i mimowolnie ją podtrzymywać, prosząc o zatwierdzenie własnych wyborów.

Mechanizm bywa prosty. Znajoma sytuacja uruchamia znajome oczekiwanie, a za nim pojawia się automatyczna reakcja. Mama pyta, czy odpowiednio się ubrałeś, ty słyszysz kontrolę i odpowiadasz zniecierpliwionym tonem. Mama odbiera ten ton jako niegrzeczność i zaczyna przypominać, że przecież tylko się martwi. Ty czujesz, że znowu musisz bronić niezależności, więc podnosisz głos. Po chwili rozmowa przestaje dotyczyć pogody i ubrania. Dotyczy tego, kto ma prawo komu zwracać uwagę. Żadna ze stron nie planowała konfliktu. Obie jednak rozpoznały stare zachowania i odpowiedziały na nie w przewidywalny sposób. Rodzinny scenariusz zadziałał sprawniej niż hotelowa klimatyzacja.

Pierwszym krokiem do zmiany jest dostrzeżenie chwili, w której przestajesz reagować na obecną sytuację, a zaczynasz odpowiadać na całe lata podobnych doświadczeń. Zadaj sobie pytanie, co dokładnie wydarzyło się teraz. Czy rodzic wydał polecenie, czy wyraził opinię? Czy rzeczywiście próbuje podjąć decyzję za ciebie, czy

tylko użył irytującego sformułowania? Czy twoja reakcja odpowiada wadze tej konkretnej sytuacji? Jeśli jedno pytanie o pogodę sprawia, że masz ochotę wygłosić przemówienie o niezależności dorosłych dzieci, być może odpowiadasz nie tylko na dzisiejsze pytanie. To nie oznacza, że twoje wcześniejsze doświadczenia są nieważne. Oznacza jedynie, że warto wybrać reakcję odpowiednią do obecnego problemu.

Wróćmy do restauracji. Możesz zareagować gwałtownie: „Mamo, ile razy mam ci powtarzać, że nie jestem dzieckiem?". Prawdopodobnie uruchomisz wtedy rozmowę o szacunku i niewdzięczności, a kelner zdąży przejść na emeryturę, zanim ktokolwiek zamówi danie główne. Możesz też spokojnie powiedzieć: „Dzięki, mamo, ale sam wybiorę. Poproszę ostre curry". Nie musisz przedstawiać historii swoich kulinarnych upodobań ani uzasadniać, dlaczego masz prawo decydować. Wybierasz posiłek, informujesz o decyzji i pozwalasz rozmowie wrócić na właściwe tory. Spokojna odpowiedź nie gwarantuje, że mama natychmiast zmieni przyzwyczajenie. Zmienia jednak twój udział w tej sytuacji.

Dorosła postawa nie polega bowiem na wygrywaniu każdej dyskusji. Polega na rozpoznawaniu, za które decyzje rzeczywiście odpowiadasz, i podejmowaniu ich bez niepotrzebnej walki o uznanie. Możesz wysłuchać sugestii rodzica, zgodzić się z nią albo ją odrzucić. Nie musisz odrzucać dobrej rady tylko dlatego, że pochodzi od mamy. Jeśli tata zna lepszą drogę do hotelu, skorzystanie z jego wiedzy nie odbiera ci samodzielności. Problem zaczyna się wtedy, gdy sugestia staje się obowiązkiem, a odmowa wywołuje nacisk. Ważne jest więc nie tylko to, co rodzic