

Είστε έτοιμοι για «άκοπες» Διακοπές?

25/05/2009

Κυρίαρχη θέση στις κουβέντες και στις σκέψεις μας κατέχουν τα σχέδια για τις διακοπές μας. Όλοι επιθυμούν να ξεφύγουν, να χαλαρώσουν, να διασκεδάσουν και να ανανεωθούν όσο το δυνατόν περισσότερο. Πολλές οι προσφερόμενες προτάσεις, πολλοί οι ειδήμονες στο θέμα των διακοπών, ποικίλες οι θεματολογίες, οι προτιμήσεις και οι προτεραιότητες καθενός. Διαφορετικά είναι τα ζητούμενα από τις διακοπές για διαφορετικούς ανθρώπους και συχνά οι τελικές συγκεντρωτικές επιλογές εμπερικλείουν πολύ περισσότερα από όσα οι συμμετέχοντες χρειάζονται για να χαλαρώσουν και να διασκεδάσουν. Οι έντονες στιγμές μέρα και νύχτα με φίλους ή και άνευ, οι διαρκείς μετακινήσεις, η αγωνία να γίνουν όσα περισσότερα μέσα στο περιορισμένο διάστημα των διακοπών, η εκτόνωση καταπιεσμένων αναγκών από την προηγηθείσα των διακοπών περίοδο μετατρέπουν τις διακοπές σε ένα διαρκές κινήγι ικανοποίησης και βίωσης της μέγιστης δυνατής διασκέδασης.

Οι διακοπές όμως είναι εξ ορισμού η περίοδος κατά την οποία οι συμμετέχοντες απομακρύνονται από τις κοινές προσλαμβάνουσες, αλλάζουν παραστάσεις και αποπειρώνται να αποτοξινωθούν από το άγχος και να ξεχάσουν υποχρεώσεις και προβλήματα. Είναι η δικαιοματική ευκαιρία για τον καθένα να ζήσει το διαφορετικό, το χαλαρό ή το έντονο, το ξέγνοιαστο και το μη σύνηθες. Αντίστοιχα με τον ορισμό του καθενός της διασκέδασης και ομόρροπα με τα συναγόμενα από την αναγνώριση των ελλείψεών του καθορίζεται η ποιότητα και συστατική σύνθεση των διακοπών, που θα τον ευχαριστήσουν και αναζωογονήσουν. Πολλοί αναζητούν μια αλλαγή από τα γνωστά, άλλοι επιλέγουν τα πιο ευχάριστα των γνωστών, όλοι εκτιμούν την εμπειρία της απουσίας προβληματισμών και προγραμματισμών.

Κατά συνέπεια, η επιλογή της σύνθεσης της παρέας, της τοποθεσίας, του τύπου διακοπών, της διασκέδασης, των δραστηριοτήτων, της χαλάρωσης ή της έντασης αποβλέπει στην πιο ουσιαστική, προσεγγίσιμη και εφαρμόσιμη απόπειρα βίωσης στιγμών και καταστάσεων ευτυχίας και χαράς.

Το άγχος των διακοπών

Είναι στον αντίποδα, λοιπόν, του νοήματος των διακοπών η όποια διαδικασία καταλήγει να κουράζει, αγχώνει, ταλαιπωρεί και δυσκολεύει τους συμμετέχοντες. Δε χαλαρώνει, δεν ξεκουράζεται, δεν διασκεδάει και δεν αναζωογονείται κάποιος, όταν θέλοντας να κάνει διακοπές από μια ζωή γεμάτη άγχος και υποχρεώσεις επιλέξει διακοπές, που συνεχίζουν να του προσφέρουν τις προϋποθέσεις άγχους και είναι γεμάτες υποχρεώσεις. Προβλήματα και προβληματισμοί πρέπει να δώσουν τη θέση τους στην ευθυμία και στην ξεγνοιασιά. Επιτυχείς θεωρούνται οι διακοπές, όταν ο διακόπτων τους δεδομένους ρυθμούς ζωής του καταφέρνει να ζήσει το διαφορετικό και το ευχάριστο. Δυστυχώς στην εποχή μας, πολλοί είναι όσοι αναγνωρίζουν πως η καθημερινότητά τους δεν εμπεριέχει

ευχάριστα στοιχεία, οπότε και οι όποιες διακοπές τους αναμένεται να είναι τουλάχιστον.. ευχάριστες. Άγχος και χαρά δύσκολα συνυπάρχουν και με δεδομένη την ύπαρξη άγχους στη ζωή μας, δε μένει άλλη επιλογή για τις διακοπές από την... χωρίς άγχος... χαρά.

Άκοπες διακοπές λοιπόν, γιατί η διακοπή του κόπου είναι τελικά οι διακοπές..

Γράφει ο Ευάγγελος Κατσιούλης,

MD, MSc, PhD Ειδ. Ψυχίατρος

ekatsioulis@yahoo.com