

Unas vacaciones diferentes



Helena Trujillo Luque
Psicoanalista Grupo Cero
www.htpsicoanalisis.com

VIVIMOS TIEMPOS CONVULSOS, para unos más que para otros, pero es cierto que las cosas no son fáciles últimamente. Tiempos de problemas económicos, políticos, intolerancia, nadie escucha a nadie y, mucho menos, nadie tolera a ningún otro. De una u otra forma, la crisis global, no sólo económica, nos afecta. Atrás que-

daron esos años de bonanza en los que todo parecía ir a las mil maravillas. La situación ha cambiado y también tiene que cambiar nuestro comportamiento. A las puertas de un verano, no es tiempo ahora de plantear estrategias de crecimiento profesional y económico, es tiempo para muchos de comenzar su período vacacional y disfrutar del anhelado descanso del guerrero.

Las vacaciones están planteadas para disponer de un ritmo diferente al cotidiano. Horarios, compromisos, incluso lugares diferentes a los habituales. Brisa fresca, cambio necesario para marcar diferentes tiempos, pero que no siempre cumplen el objetivo de hacernos un bien. Muchos se dejan llevar por la inercia y planean hasta el último detalle de las mismas. Hay quien así lo aconseja: «Planifique sus vacaciones, ahorrará tiempo y dinero», «8 horas de excursiones, no se pierda ni un rincón». El problema de esto es que las vacaciones acaban convirtiéndose en un calco de la vida cotidiana, con otro escenario y otros actores, pero, al fin y al cabo, con una exigencia

sobre el tiempo libre. Se cambia el estrés laboral habitual por un estado de estrés vacacional. Muchos llenan su agenda veraniega de paseos por parques, museos, mar, playa, bicicletas, noches de baile durante todos los días..., lo único que se estará modificando es el tipo de compromisos que se adoptan, no el esfuerzo que requieren los mismos. Quienes convierten sus vacaciones en un *trabajo* terminan necesitando un descanso.

En vacaciones es necesario adoptar otra libertad, por eso se trata de plantearse cada día qué es lo que a uno le apetece hacer. Es cierto que no se trata de no hacer nada o dormir largas horas; podemos elegir diversas formas de descansar psíquicamente, de disfrutar de cosas diferentes a las habituales, sin que ello signifique una agenda cerrada. Vivimos en una sociedad cada día más exigente, no sólo a nivel laboral y afectivo, también a nivel del ocio mismo. Cada día las personas se plantean viajes más largos y complejos; tachar, año a año, de una larga lista los países recorridos, casi parece una

Muchos llenan su agenda veraniega de paseos por parques, museos, mar, playa, bicicletas, noches de baile durante todos los días..., lo único que se estará modificando es el tipo de compromisos que se adoptan, no el esfuerzo que requieren los mismos. Quienes convierten sus vacaciones en un trabajo terminan necesitando un descanso



competición. A ciertos niveles resulta ridículo decir que uno eligió quedarse en casa y disfrutarla. ¿Cómo en una sociedad tan consumista no gastar puede ser una opción? No hay un tipo ideal de vacaciones, cada uno debe saber elegir qué desea o necesita.

Cuántas veces oímos hablar de síndrome posvacacional, pero nadie se ha dado cuenta de que también hay dificultades en los inicios de las vacaciones. Nos alejamos de nuestro lugar de trabajo, de nuestros compañeros, de los clientes, de los horarios, de las calles que cada día recorreremos. Esto que parece nimio, es nuestra vida durante muchos días de nuestra vida, al final acabamos amando aquello con lo que nos encontramos habitualmente. Algo perdemos cuando nos vamos de vacaciones, por eso necesitamos de unos días para poner nuestra libido, nuestro deseo en el nuevo ritmo y en el nuevo lugar, incluso, en nuestros familiares, con los que no solemos pasar tanto tiempo como en vacaciones. A veces viajar con la familia es más estresante que ir al trabajo, por eso también hay que aprender a marcar una distancia necesaria para el propio bienestar. No por ser familiares tenemos que estar todo el día juntos.

Claro que deseamos descansar un poco, tomar el sol, hacer ese viaje tan deseado o hacer el amor con mayor frecuencia que la acostumbrada. Sin embargo, ¿se han planteado realmente qué les apetece hacer en vacaciones? ¿Se han dado cuenta de que la mayoría de nosotros dilapida el tiempo de ocio porque nadie nos enseñó a aprovecharlo? Socialmente nos han educado para un tiempo «libre de ataduras», no pensar

demasiado, pero ¿es eso lo que nos conviene? ¿Acaso no conviene a la fábrica que el obrero regrese descansado para trabajar como una bestia? ¿Le interesa nuestra felicidad? No, está claro que no. A nosotros nos interesa nuestra felicidad, nuestro bienestar, nuestra inteligencia. El «ocio programado» no es el ocio que responde a nuestros gustos e intereses particulares. ¿Acaso no se disfruta pintando, escribiendo, leyendo, estudiando, aprendiendo algo nuevo? ¿Quién nos dijo que sólo se disfruta viajando, bebiendo, tomando el sol, comiendo...? No son incompatibles, pero lo parecen. Si las vacaciones siempre nos parecen cortas, ¿por qué no vivirlas a nuestra forma?

Muchos cambian de actividad en verano, colaboran con organizaciones benéficas, estudian aquello que desean aprender y no pueden el resto del año; hay muchas formas de goce, pero no todos los goces producen la misma satisfacción. A veces lo que necesitamos es simplemente tiempo para nosotros mismos. Para que nuestra vida sea diferente y más saludable, habría que renunciar a aquello que nos mantiene tranquilos y quietos. El goce propiamente humano es aquel que produce inquietud, que se produce diferido en el tiempo, tras un trabajo. La tranquilidad tendría que ser equivalente a confiar en nosotros mismos y no en permanecer quietos, como muertos.

Si se animan a vivir unas vacaciones propias, planteadas según sus deseos e intereses, estoy segura de que volverán al trabajo con una mejor salud y con una gran sonrisa. Sólo después sabremos. ■



SANTANDER ha firmado el Convenio de Colaboración con el **COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS DE CIUDAD REAL**. Firmaron el Acuerdo D. Ramón Garrido Palomo, y, por parte del Banco, los directores de Oficina y de Zona, Juan Carlos Jiménez Moreno y José González Matías.