

EL SINDROME DEL FIN DE SEMANA

Posición ante el tiempo libre

Algunas personas, precisamente, cuando se acercan las vacaciones y también durante los fines de semana les asalta un estado de desasosiego, de insatisfacción, de mal humor, incluso de tristeza. No saben qué hacer con su tiempo libre; da la impresión de que cuando se encuentran liberados de obligaciones y responsabilidades no puedan vivir satisfactoriamente.

Están organizados por los horarios y el trabajo, su motivación vital es el rendimiento, por lo que les es difícil dedicarse a actividades placenteras que solamente se realizan porque gustan. Todo lo que sea el mero disfrute de la vida les parece perder el tiempo. El descanso también es vivido como pérdida de tiempo y en vez de descansar se van poniendo cada vez más nerviosos o malhumorados; pueden ser personas que duermen poco y les cuesta coger el sueño.

Adicción al trabajo

En muchos de estos casos nos encontramos ante una “adicción al trabajo” que el interesado presenta como todo lo contrario, o sea, como una cualidad de la que los otros carecen.

Cuando la familia reclama su presencia, suele contestar siempre lo mismo:

- “no tengo tiempo”,
- “no veis que estoy muy ocupado y no puedo dejar el trabajo pendiente”, ...

Las consecuencias pueden ser: - vivir en un casi permanente estado de estrés;
- trastornos físicos de diferentes tipos, entre los que son comunes los del aparato digestivo; - indiferencia ante todo lo que no sean sus ocupaciones laborales, etc.

Causas

Esta obsesión por el trabajo es una “huida” de las situaciones en que la mente queda libre de las preocupaciones de la actividad diaria, porque es entonces cuando pueden aparecer pensamientos sobre aspectos de la propia vida que, probablemente, no satisfacen ya sea sobre las relaciones afectivas, sexuales, familiares, ...

Estas personas tienen dificultades para enfrentar sus conflictos y optan por negarlos. Pero, en casos como estos, sería conveniente que pudieran pararse a pensar qué les está llevando a vivir de una manera tan restrictiva, renunciando así a muchas de las cosas que proporcionan la alegría de vivir.