

EL SÍNDROME POST-VACACIONAL

En estas fechas se oye hablar por todas partes del “pequeño trauma” que supone la vuelta al trabajo después de las vacaciones. Todo el mundo abunda sobre el tema y se hace eco de ello magnificándolo y, en ocasiones, hasta dramatizándolo. Se proporcionan recetas para paliar el trance y se intercambian expresiones de queja y de consuelo aludiendo a la esperanza de que las próximas vacaciones o puente no están tan lejos. Es cierto que cuesta comenzar, de nuevo, la rutina de la tarea diaria y renunciar a poder hacer lo que queremos en cada momento.

En la vivencia que nos despierta las vacaciones frente al trabajo o mejor dicho la holganza frente a los quehaceres, hay varios factores que inciden: uno de ellos, y no el menor, es el mensaje cultural que hemos recibido de que el trabajo es un castigo divino y por lo tanto hay que eludirlo, como eso no es posible, las vacaciones son ese respiro que nos permite la ilusión de vivir sin trabajar.

Otro factor que influye, poderosamente, en desear tanto las vacaciones es que durante ellas podemos volver, imaginariamente, a la etapa infantil que, de una forma u otra, todos añoramos, en la que las cosas estaban resueltas y no teníamos que ocuparnos de nuestras necesidades.

Pero el ser humano crece y evolucionan sus deseos y exigencias, para satisfacer estas nuevas condiciones se necesita independencia y autonomía, lo cual implica la necesidad de trabajar y ganarse la vida.

Por otro lado, hay el convencimiento de que las vacaciones han existido siempre, sin tener en cuenta que son un derecho, casi, recientemente adquirido en la historia de la humanidad y que tampoco es general. En nuestra sociedad actual son habituales, pero no en otras sociedades ni en otras partes del mundo. Igual que nos hemos de preparar para trabajar, también hay que prepararse para hacer vacaciones y que resulten felices y descansadas. No debemos olvidar que muchas personas que desean ardientemente las vacaciones, cuando estas llegan se deprimen, se ponen ansiosos, se pelean con la familia, no les satisfacen los planes organizados, etc. Muchas separaciones de pareja se efectúan durante las vacaciones; claro está los problemas venían de lejos, pero al haber ese cambio radical en la forma de vivir afloran las dificultades que no se habían podido abordar y resolver anteriormente y que se iban conllevando con la organización vital que imponen las obligaciones laborales.

Además, nos hemos preguntado ¿cómo nos sentiríamos si siempre tuviésemos vacaciones?, ¿Acaso no acabaríamos cansados de no tener deberes que nos obliguen a nada?

Los adultos necesitamos tener objetivos y responsabilidades que organicen nuestra vida, sin esos objetivos la vida no cobra sentido ni razón de ser, necesitamos sentirnos útiles, comprobar que lo somos y esto solo se puede conseguir a través del trabajo.

El ocio permanente no satisface y puede acabar hastiando. Hemos de vivir las vacaciones no como una reclamación permanente, sino como una recompensa a nuestro esfuerzo, esos periodos cortos y por eso tan deseados.