Receso laboral: ¿cómo vivirlo a pleno?

La vida cotidiana impone un ritmo a veces excesivo. Tanto niños como jóvenes y adultos enfrentan a lo largo del año una serie de exigencias que muchas veces “pasan factura” durante las vacaciones. De este modo, a veces, no se disfruta ni se descansa y mucho menos se recupera la energía que nos demandará empezar el año.

Todos llegamos a las vacaciones con una importante cuota de agotamiento. Por lo mismo aparecen como ese momento en el cual podemos reponer energías para enfrentar lo que vendrá. Tanto para uno -si fue posible tomar un receso en el trabajo- como para el resto de la familia.

Este período no siempre es fácil de afrontar. Aunque parezca extraño, prepararse para disfrutar requiere de decisiones inteligentes y certeras, porque las tan anheladas vacaciones pueden pasar sin pena ni gloria dejando una fuerte sensación de frustración.

Hay que tener en cuenta, además, que las distintas edades o situaciones generan necesidades diferentes a la hora de pensar en las vacaciones deseadas. Si la pareja que vacaciona no tiene hijos, este es un momento ideal para que puedan reencontrarse en un espacio diferente. A veces las obligaciones cotidianas dejan poco tiempo para la intimidad. El cansancio, el estrés, impactan en el humor y pueden producir momentos de agresividad o de ensimismamiento que atentan contra la comunicación de la pareja.

Sería importante que este período pudiera ser aprovechado para retomar el diálogo, conversar sobre aquellas cosas que requieren de un tiempo y una tranquilidad que en la cotidianidad se hace difícil encontrar, y sobre todo, para disfrutar el uno del otro, teniendo siempre en cuenta que las vacaciones son para ambos.
Muchas veces cada uno fantasea por separado de qué espera en el período de descanso y con frecuencia eso va en contraposición con los deseos del otro.
De modo que es mejor hablar antes el tema, planificar de a dos, ser permisivos, tener la actitud de ceder a veces. No todo lo que uno quiera se podrá hacer, pero sí mucho, y lo que es más importante, compartiéndolo con el otro.

Esto también sirve para aquellas parejas con hijos. Sin embargo, en este caso, hay que tener en cuenta que los chicos ocuparán mucho del tiempo y de la atención. Pero cuidado con esto! Porque no son sólo las vacaciones de los chicos. Esos momentos de

intimidad de la pareja, aunque seguramente menores en cuanto a tiempo, tienen que estar. Todos deben poder sacar provecho de esta instancia: los hijos y los padres.
En eso se basa la posibilidad de disfrutar estos momentos. En la inteligencia para poder dar a cada uno, y a cada relación (padres, hijos, hermanos, amigos, pareja) el espacio que merecen y necesitan.

Las responsabilidades cotidianas obligan a renunciamientos y a postergaciones, y algunos padres pretenden compartir con sus hijos, en dos semanas, todo lo que no han podido compartir durante un año. Y eso es imposible. Todo no se puede. Hay que asumirlo sin culpa.
No hay que exigirle a estas semanas la obligación de realizar todos nuestros sueños postergados durante el año, porque el resultado puede ser que volvamos más estresados aún de lo que hemos ido.
Seamos inteligentes. Utilicemos este momento para lo más importante, que no es necesariamente hacer cosas raras y novedosas, sino para poder compartir juntos y en armonía un tiempo realmente valioso, en compañía de las personas que amamos.

Fuente: Revista Psicología (+). Fragmento del artículo escrito por el Lic. Gabriel Rolón: "Vacaciones (Un período para vivir con inteligencia)".