



16 Julio, 2017

De vacaciones

ENRIQUE PALLARÉS

DOCTOR EN PSICOLOGÍA. PROFESOR EMÉRITO DE LA UNIVERSIDAD DE DEUSTO

Los anuncios de la operación salida, el letrero 'cerrado por vacaciones', las conversaciones sobre fechas y lugares, los preparativos para los viajes, las retenciones en el tráfico, etc., forman parte del ambiente de julio y agosto. Meses de intenso trabajo para las agencias de viaje, la hostelería, los agentes de tráfico y el personal de ayuda en carretera. Vacaciones con diferentes opciones, según los recursos económicos y el interés: viajes nacionales o al extranjero, estancias en lugares de veraneo (monte o playa), turismo rural... incluso permanecer en el lugar de residencia habitual.

Las vacaciones y los viajes entran en el capítulo de 'experiencias', una forma de invertir el dinero que genera mayores dividendos de satisfacción y bienestar que el hacerlo en cosas estrictamente materiales (un automóvil de más lujo, o reloj caro). Aunque algunas investigaciones señalan la relativa brevedad de los efectos positivos de las vacaciones, se pueden prolongar con el recuerdo mental o gráfico y las conversaciones, sobre todo de los 'momentos dorados' o especialmente agradables, que hay que procurar que no falten.

Por lo general, las personas anticipan cómo se sentirán durante las vacaciones y luego las recuerdan -cuando resultan satisfactorias en conjunto-, de forma mucho más po-

sitiva a como se sienten durante las mismas. Las expectativas y el recuerdo están, pues, inflados respecto a la experiencia real. Esta discrepancia se explica porque, si bien es frecuente que en las vacaciones surjan pequeñas manchas o sombras, estas se olvidan, por lo general, rápidamente. La profesora Elizabeth Loftus, especialista en el estudio de los falsos recuerdos, mostró experimentalmente la facilidad con la que se pueden distorsionar los recuerdos de las vacaciones.

Pero las vacaciones y viajes no solo producen experiencias positivas. Se ha descrito la 'enfermedad del ocio' que, según un estudio realizado hace pocos años afecta a un tres o cuatro por cien de las personas -sobre todo perfeccionistas y adictos al trabajo-, y consiste en un aumento del malestar general y la presencia de varios síntomas, como excesiva fatiga, migrañas, dolores de cabeza y musculares difusos, náuseas, precisamente los días de vacación, sobre todo los primeros, y no en los de trabajo. No es correcto, con todo, insistir demasiado en este posible lado oscuro de las vacaciones y viajes, ya que afecta solamente a un porcentaje muy limitado de personas. Para la gran mayoría, lo peor de las vacaciones es que tienen un final, y su peor momento es cuando terminan.

Muchos buscan en las vacaciones y en los viajes sentirse más felices. Y es cierto que

pueden servir para aumentar la auténtica felicidad que incluye, según el profesor Martin Seligman, además de una vida agradable o placentera, una vida comprometida y una vida con sentido. Sentirse bien y disfrutar es tal vez el aspecto que más se asocia a la felicidad y consiste en el predominio de las emociones positivas sobre las negativas. Es mantener el buen estado de ánimo general, incluso cuando el tiempo u otras circunstancias son menos favorables. Pero, además, las vacaciones, y de forma especial lo viajes, ofrecen experiencias que pueden absorber totalmente la atención del que contempla espectáculos naturales (aunque sean cotidianos: puesta del sol, cielo estrellado), monumentos artísticos, contacto con otras culturas; o realizar actividades única o principalmente por la satisfacción que se experimenta en ello; por ejemplo, la lectura, o relectura, de un libro que nos cautiva. Mayor posibilidad estos días de practicar las aficiones personales, aquellas en las que uno se sumerge espontánea y plenamente, casi perdiendo la noción del tiempo.

También las vacaciones y los viajes ofrecen la ocasión para realizar o intensificar algunas actividades y experiencias que dan sentido pleno a la propia vida, como son la convivencia familiar y la amistad. Y, en general, para utilizar las propias fortalezas al servicio de algo que va más allá de nosotros. Días también propicios para la reflexión tranquila, reajustar metas y comprometernos con lo que realmente es valioso y consistente; para poner en orden y paz interior, así como para situarnos de forma más positiva ante la vida.

Así, pues, las vacaciones y los viajes no tienen como única finalidad la diversión o la reparación de la fatiga acumulada durante los meses de trabajo; sirven para mucho más. Son una buena ocasión para el crecimiento personal; una posibilidad para aumentar de modo estable y firme la auténtica felicidad.