

ABIERTO 24 horas

Pareja, hijos, padres... Nuestros seres queridos son los que más satisfacciones nos producen, pero también los que más nos hacen sufrir. En vacaciones, la convivencia multiplica los conflictos y a menudo deseamos volver a casa y a la rutina. El psicólogo Jorge Barraca, autor del libro "Locos por la familia", analiza los porqués.

ROSARIO REY

Se acerca el verano, un período que todos anhelamos desde el último día de nuestras últimas vacaciones. Si, además, vamos a disfrutarlas con nuestros seres queridos, nos imaginamos pasando unos días idílicos en un entorno no menos idílico. Sin embargo, no siempre luce el sol ni nuestras parejas ni hijos ni demás familia nos regalan su mejor sonrisa. Pasados unos

días, estamos deseando volver a la rutina, avergonzados de estar cansados de los nuestros. "Las vacaciones están idealizadas –considera Jorge Barraca, doctor en Psicología y autor de *Locos por la familia* (Ed. Urano)–. Parece que el cielo va a ser siempre azul y las maletas nunca se van a perder. Pero no es así y surgen las frustraciones. Además, funcionamos mucho con el pasado y el futuro, más que



FOTO: COMER

con el presente". Pasamos el año soñando con ese lugar al que tanto nos apetece ir y ya allí a veces pensamos que "no es para tanto". Se añade que suele costarnos disfrutar del presente: "Los problemillas que hemos tenido antes o que pensamos que se avecinan –continúa– nos impiden gozar del todo". Además, nuestro reloj interior no cambia como si fuese una maquinaria precisa: "No somos

robots –dice el psicólogo–. Necesitaríamos un período de transición, ir descendiendo en ritmo para aclimatarnos y luego ascender, pero no hay tiempo porque queremos aprovechar al máximo esos días". "Todo cambio exige una aclimatación –opina igualmente el psicólogo Javier Urta en su libro *Escuela práctica para padres* (Ed. La Esfera de los Libros)–. Imaginamos lo mejor: la playa, el

agua, la montaña para nosotros solos, pero la realidad es que hay que bajar la sombrilla, que te llenas de arena, que está el vecino "paliza", que te pican los mosquitos... Llegamos a desear volver a la rutina y desde ella imaginamos de forma idílica las próximas vacaciones". Del concepto que tengamos de nuestras vacaciones depende mucho cómo las vivamos. Unos sueñan con descansar, sin ■■■

Pasamos el año soñando con un verano idílico con la familia, pero en vacaciones no todo es maravilloso.

CÓMO ALARGAR NUESTRAS VACACIONES

A quién no le gusta tener unas largas vacaciones. Sin embargo, cuando éstas terminan, duren dos semanas o cuatro, a casi todos nos da la sensación de que se han pasado volando y apenas hemos tenido tiempo de disfrutar. No hay fórmulas mágicas, pero sí algunas claves para que psicológicamente tengamos la idea de que han sido muy largas. Para el psicólogo Jorge Barraca la solución es sencilla: "Si no hacemos nada durante las vacaciones, la impresión subjetiva es que no hemos hecho nada. Sin embargo, si hacemos muchas cosas tenemos la impresión subjetiva de que hemos vivido mucho. En definitiva, un aspecto de las vacaciones ideales, si queremos que sean distintas y largas, es hacer cosas muy variadas y no plantearse no hacer nada. No es cuestión de ir estresado a todos los sitios, si no de organizarnos conscientemente para aprovechar mucho el tiempo".



Para disfrutar de nuestras vacaciones, lo ideal es cambiar de actividades y hacer cosas variadas.



Las vacaciones ideales para toda la familia son difíciles.

■ ■ ■ realizar ninguna actividad; otros, con aprovechar al máximo día y noche. "Esa idea de las vacaciones pasivas es muchas veces un error —piensa Barraca—. Si se conciben las vacaciones como cambio de actividad, nuestro ritmo no se desajustará tanto". Como recuerda Urra, "descansar no es igual a no hacer nada, descansar es cambiar de actividades". Otro error en el que solemos caer es que aprovechamos las vacaciones para hacer balance. En estos casos debemos tener especial cuidado con nuestras decisiones. "Las reflexiones

fuera del entorno habitual suelen ser menos realistas", añade el autor de *Locos por la familia*.
Conflictos enriquecedores
A estos problemas se suman los que conllevan la convivencia. Las vacaciones suelen recordarnos que nuestra familia, a la que tanto queremos, es también la que más quebraderos de cabeza nos da y más nos molesta. Reconocerlo no nos hace ser unos monstruos, es algo normal. La convivencia provoca conflictos, inevitables, pero también enriquecedores, que nos ayudan a crecer y a

aprender, porque familia es mucho más que un grupo de personas unidas por la herencia genética. La familia es refugio y protección emocional. En vacaciones se suma el problema de que solemos pasar juntos más tiempo del habitual. "Cuando uno o dos cónyuges trabaja —añade Barraca— supone que a lo largo del año pasan poco tiempo juntos, un tiempo que aprovechan para comentar cosas del trabajo, tareas pendientes o temas de los hijos. Todo eso en el periodo estival desaparece. Los temas de conversación ya no son los

FOTOS: DM / CORIS



Descansar no significa no hacer nada. Si no, las vacaciones se nos pasarán muy rápido y con la sensación de haber vivido poco.

Locos por la familia

"Locos por la familia" (Ed. Urano), el libro del psicólogo Jorge Barraca, juega con un doble sentido: "Por un lado, loco de contento por la familia —cuenta el experto—, y por otro, loco de desquiciarme porque la familia es para la mayoría de las personas lo más importante y como consecuencia lo más preocupante. Por eso, a veces es lo que más desquicia". Esas relaciones tan intensas que tenemos con la familia son las que nos acompañan en invierno y en verano: "El cultivo de una buena relación familiar —continúa Jorge Barraca— influye en el estado de la persona donde quiera que se encuentre. Te hace relativizar el que uno haya perdido las maletas, que haga mal tiempo o el hotel sea feo. Lo importante es que las cosas fundamentales de nuestra vida estén en su sitio. Sin duda, una buena relación familiar es más importante que el hotel de Cancún".

"Sería el paraíso", opina el psicólogo Jorge Barraca. Pero lograr un equilibrio sí es posible

que eran, pero el tiempo conjunto es mayor. Se añade, además, que es posible que con el tiempo se hayan ido perdiendo progresivamente habilidades de conversación".

Aprender a comunicarse

Entrenamos a saber comunicarnos, a tomar decisiones conjuntas, a escuchar y a compartir las opiniones es la gran clave para convivir y disfrutar al máximo de nuestras vacaciones, que, sin duda, tendrán mejores y peores momentos. De las vacaciones ideales a las que querrías borrar de tu

mente hay un equilibrio, el que debemos buscar: "Las vacaciones ideales son difíciles —opina Barraca—, depende del grado de diferencia de los miembros de la familia. Es muy complicado encontrar un sitio que guste a todos por igual cuando hay padres, suegros y chicos adolescentes. Sería el paraíso. Incluso en el caso de la pareja también pueden surgir conflictos. Si uno siempre cede, progresivamente eso va minando la relación. El planteamiento no puede ser "este sitio me gusta muchísimo y convengo a todos". Si ellos van forzados harán todo lo posible

por fastidiar. Antes de embarcarte en un viaje conviene que haya un cierto acuerdo, porque si no van a ver todo lo negativo". Y para que haya cierto acuerdo, los sitios que se acercan más al ideal serán aquellos que permitan movilidad y actividades para todos. ¿O es que la familia, a la hora de disfrutar del ocio, es única e indivisible y tiene que compartir los mismos hobbies? Disfrutar de las vacaciones y de los nuestros, sin anular a ningún miembro de la familia y sin terminar el verano tirándonos los trastos a la cabeza, es el objetivo de este dossier. ■

Para leer

FAMILIA Y PSICOLOGÍA DE LA SALUD
J. BUENDÍA, M. D. AVIA, A. RIQUELME.
ED. PIRÁMIDE. 18 €
Análisis de la importancia de la familia en el individuo, problemas clínicos en el ámbito familiar y claves para mejorar las relaciones familiares.