Pregaria.cat

Entrada

Síndrome de postvacances

Des de fa alguns anys quan s'acaben les vacances d'estiu i tornem a la feina i a la vida "normal" hi ha persones que entren en el dit síndrome de postvacances; una mena de depressió, suau o forta, que envaeix la ment i els sentiments, i produeix una certa sensació de buidor i avorriment.

El canvi de ritme de vida pot esdevenir tan brusc i radical que el cos, l'ànima i l'esperit se sentint desconcertats i fins desgraciats. Pensaments pessimistes es fan presents i també una mena de mandra general envers les obligacions i responsabilitats que tornen a ocupar el nostre espai temporal.

Deixant a part l'oportunitat de demanar un ajut psicològic, que potser en els casos greus pot resultar indispensable, una forma d'autoajuda serà examinar quina mena de vacances hem fet. La pregunta principal és si realment hem descansat, si hem pogut gaudir de la natura, d'una certa millora de les condicions essencials de la vida com respirar, caminar, gaudir dels sentits, i també si les relacions humanes han estat aquelles que responen a la nostra condició i opció.

Hi ha dues formes de desconnectar de la quotidianitat laboral i familiar: la primera és relaxació i recuperació de forces i ànims, i la segona acceleració dels ritmes vitals. Aquesta segona és la que sol provocar la major part dels síndromes de vacances. Un exemple clar és el que va a la natura a explotar les seves sensacions passant de llarg de l'oferta que la naturalesa dóna a la seva capacitat contemplativa. Explotem la natura més que no gaudim d'ella.

En canvi, quan les vacances serveixen en una primera fase per relaxar-nos dels ritmes a què estem sotmesos durant l'any fins que iniciem una nova fase reactiva, augmentant la simpatia i les energies positives, el síndrome de postvacances es dóna molts menys, si es dóna. Hi ha una recuperació i un reforç; hem tornat de les vacances descansats i amb noves energies.

Examinar com han anat les vacances ens pot servir per detectar l'ús que fem de la nostra llibertat. No sigui que seguint les ofertes economicistes del "sistema" hàgim estat víctimes de moltes d'elles a costa del nostre benestar i equilibri personal. No és un tema secundari, car condiciona no sols la capacitat de treball, sinó la clarividència mental i l'equilibri afectiu, tan fonamentals per a les relacions humanes. Serenitat, bon humor, equilibri i harmonia són absolutament necessàries per unes relacions familiars, laborals i socials positives.

Proposta: Dedicar una estona a fer una revisió sobre les nostres vacances d'enguany.

1.- Acció de gràcies a Déu per la vida.

2.- Recordar els dies de descans i els principals esdeveniments.

3.- Elements positius que he rebut i he tret.

4.- Elements negatius i carències.

5.- De cara a futurs dies o temps de descans, coses a tenir presents.

6.- Amb quines actituds encaro la nova etapa ordinària.

Nota final: Hi ha qui no ha pogut tenir descans per múltiples raons, de totes formes, si vol i se sent animat, pot revisar aquest estiu que és ja en fase avançada, i veure com ha anat, quines novetats, quina reacció en front dels esdeveniments ha viscut i com es troba en aquest moment. Per a tothom cal recordar: La vida és un ara continuat, i el més important és ara. Sí… ara, avui i a aquesta hora… en tot, servir i estimar.

Jesús Renau sj.