

Cada vez estoy más convencido de que mucha gente no sabe descansar, o al menos descansa menos de lo que podría por falta de previsión y de un cierto sentido común

JavierArnal.wordpress.com

Hay personas que lo consiguen, y no porque tengan muchos recursos económicos

Puede sorprender el título de estas líneas, pero cada vez estoy más convencido de que mucha gente no sabe descansar, o al menos descansa menos de lo que podría por falta de previsión y de un cierto sentido común, o al menos así lo pienso.

Hay un sector de personas que se agotan en exceso porque con frecuencia están pensando en que tienen que descansar. Se sienten poco menos que víctimas del trabajo o de las obligaciones familiares, y sueñan con épocas o días en que se cumplirán sus sueños de desconectar de todo. Tanto piensan en que “*tienen*” que descansar, que se cansan más. Y cuando llega el necesario descanso se sienten insatisfechos, porque les parece que deberían descansar más o de otros modos, que en el fondo son utópicos en su mayoría.

Hay una palabra mágica que suele explicar los motivos por los que no poca gente no descansa, y es “*desconectar*”. Pretenden cortar radicalmente con ocupaciones, obligaciones familiares, o de otra índole, y eso en general resulta imposible, y hasta puede ser que no sea adecuado. Quienes tienen a su cargo hijos pequeños, gente mayor o enferma, ni pueden ni deben desconectar. Desconectar del mundo y de ciertas circunstancias laborales es, hoy en día, más que peligroso, porque a la vuelta de las vacaciones puede traer como consecuencia la realidad de una reestructuración laboral o, lisa y llanamente, pasar al paro.

Por otro lado, se asocia descanso a planes extraordinarios, y suele ser otra fuente de frustraciones. Primero, porque la situación actual obliga a ajustarse el cinturón con realismo; y segundo, porque lo extraordinario suele resultar complejo, y por tanto suele escaparse de nuestro alcance. ¿Consecuencia de todo esto? Que se regresa de las vacaciones hasta con mal humor, porque no se suelen cumplir expectativas desproporcionadas.

Dicho todo esto, surge la cuestión de cómo lograr descansar en vacaciones. Observo que hay personas que lo consiguen, y no porque tengan muchos recursos económicos. Más bien son personas realistas y con sentido común, que ajustan posibilidades a realidades, saben disfrutar con la familia y asumir, en caso de que haga falta, que ciertas situaciones familiares o profesionales no permiten “*desconectar*”.

En lugar de “*desconectar*”, “*ansiar el descanso*” o “*planes extraordinarios*”, brindo otros planteamientos que, en general, descansan más: cambiar de ocupación, actividades ordinarias, descansar con la familia... En definitiva, un planteamiento maduro y no egoísta.

Javier Arnal