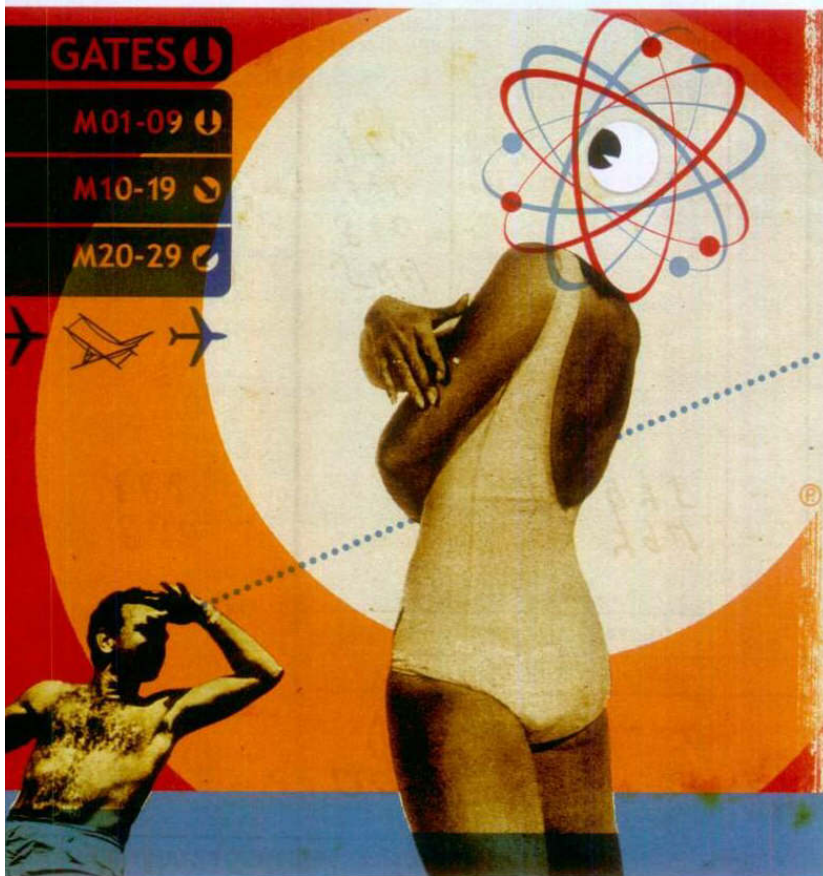




FAMILIA

La depresión de la tumbona

Después de largos meses de espera, llega el ansiado descanso. Sin embargo, la planificación de los viajes, unas expectativas demasiado ambiciosas y los cambios bruscos entre los periodos de gran actividad y total reposo pueden convertir las vacaciones en fuente de estrés. Por **Fernando Triás de Bes**. Ilustración de **Pep Montserrat**.



La clínica psiquiátrica austriaca Wagner-Jauregg, de Linz, ha puesto de relieve una nueva patología que es fiel reflejo de las grandes paradojas de nuestro tiempo: *la depresión de la tumbona*. Esta depresión viene producida por la amenaza psicológica de las vacaciones. Si bien es el momento más esperado del año, puede convertirse en una verdadera pesadilla, según los doctores de esta clínica. ¿Por qué motivos?

► **Objetivos irrealistas.** La causa es la presión que nos ponemos a nosotros mismos para divertirnos, para relajarnos, para que nuestras vacaciones sean un éxito. La gente se crea demasiadas expectativas: haré deporte, descansaré, leeré los libros pendientes, me pondré moreno, visitaré tal o cual ciudad, pasaré mucho tiempo con los

niños, saldré a cenar... No hay días para todo. Las personas se plantean objetivos irrealistas para el tiempo y recursos de que se disponen. Comienza el verano, y la realidad, confrontada con las expectativas, provoca situaciones conflictivas.

► **Comenzar estresado.** Otra de las causas de *la depresión de la tumbona* es llevar un ritmo demasiado elevado durante el resto del año y no haber descansado lo suficiente. Es imposible recuperar el ocio del que no se ha disfrutado los once meses anteriores. Quizá nada produzca más estrés que intentar librarse de él en un tiempo récord de dos semanas. Para ilustrar este efecto, sirva lo siguiente: muchas personas que se van de luna de miel sufren una pequeña depresión los primeros días. Después de los nervios, de los

preparativos, de la tensión previa al enlace, de un ritmo trepidante, la pareja se encuentra en pocas horas tumbada bajo el sol del Caribe. Imposible parar. El cuerpo y la mente aún no se han serenado lo suficiente.

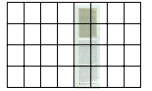
En el caso de las vacaciones de verano, es habitual que los profesionales pasen los primeros días nerviosos, con dificultad para sentarse y tomar el sol. Una especie de frenesí pide levantarse, hacer algo, pensar en algún fleco del trabajo, realizar un par de llamadas, conectarse al ordenador...

"Para algunas personas, pensar en ir a la playa resulta terrible", según la psicóloga Lidia Ariovich, fundadora de la Asociación Argentina para el Estudio y la Prevención del Estrés. Parece como si el cuerpo necesitara seguir aturdido para que no irrumpa el inconsciente.

Para evitarlo hay dos estrategias. Una es irse lejos, a un lugar de difícil comunicación y que haga irrelevantes las preocupaciones laborales (ni me puedo enterar de lo que pasa, ni podré hacer nada desde aquí si me entero). Los especialistas sugieren otra estrategia: pasar entre dos y cuatro días de las vacaciones en el domicilio habitual para rebajar el estrés y habituarse a la nueva situación antes del viaje.

► **Vacaciones exclusivas.** Otra causa de estrés es la organización de las vacaciones. La gente se siente obligada a realizar viajes exóticos, extravagantes y diferentes a los del resto. Queremos ser exclusivos. Ni por asomo lo de alquilar un apartamento en una isla (pasado de moda) o turismo rural (superado) u otra modalidad que no suponga un plus de distinción. Para muchas personas, la planificación de las vacaciones es un reto personal en el que procuran (absurdamente) superarse año a año compitiendo no se sabe muy bien con qué. En estos casos, la obsesión por planificar unas vacaciones excepcionales produce conflictos familiares y personales.

► **Durante las vacaciones.** Según cómo se planifiquen, las vacaciones pueden inundarse de situaciones de estrés: tomar aviones, guardar colas interminables, colchón y almohada desconocidos, gasto desbordado... Los expertos recomiendan escoger un estilo de vacaciones afín a la personalidad. Si una persona es obsesiva, controladora y lo quiere todo bien planificado (sin sorpresas), debe buscar países desarrollados en los que pueda obtener garantías en caso de no ver cubiertas sus expectativas. Estas personas deben planificar con antelación y repetir los destinos en los que hayan estado a gusto. Los histéricos, en cambio, prefieren la improvi-



Aprender a descansar

Las recomendaciones prácticas para unas vacaciones sin estrés: 01 Planificar con tiempo las actividades que se quieren realizar, manteniendo importantes dosis de realismo sobre lo que verdaderamente puede hacerse. 02 Tener en cuenta las necesidades individuales de los miembros de la familia y de las personas con las que vamos a compartir las vacaciones. Se trata de asegurar que cada uno disponga de la oportunidad de dar salida a parte de sus necesidades y deseos. 03 Acompasar el ritmo de entrada y de salida de las vacaciones con la dinámica personal de cada uno. 04 Plantearse la posibilidad de varias rachas de vacaciones cortas a lo largo del año, en salidas aisladas de tres o cuatro días en las que no sea preciso tomar un avión. 05 Aplicar las estrategias descritas de manera informal o distendida, nunca con demasiada minuciosidad. ●

sación, deportes de aventura, variar los planes sobre la marcha... En definitiva, hay que conocerse bien para no meterse en situaciones que nos hagan pasar un mal rato.

► **Las mujeres, las más expuestas.** Las mujeres son las que más sufren *la depresión de la tumbona*, sobre todo las trabajadoras. El motivo es que precisan el descanso tanto o más que sus cónyuges y, en cambio, se ven a cargo del reposo de toda la familia. Es entonces cuando no logran relajarse y se quedan sin el descanso soñado. De hecho, hay una correlación entre el tamaño de la familia y los índices de estrés vacacional.

El periodo de más separaciones y divorcios coincide con las vacaciones de verano. Es el momento en que, ajenas al trajín diario, las parejas se enfrentan a su relación y capacidad de convivencia. En estas situaciones afloran con mayor facilidad los conflictos que habían permanecido latentes.

► **Regreso a casa.** Cada año, a finales de agosto, aparece en los medios de comunicación *la depresión posvacacional*. Para evitarla, los expertos recomiendan regresar a casa un par de días antes que amortigüen el contraste entre la tumbona y la mesa de trabajo. También es necesario cumplir alguna de las expectativas antes de que las vacaciones se consuman ("al menos, he dormido", por ejemplo). La ansiedad de la vuelta tiene que ver con saber que no va a haber oportunidades de reposo hasta el año próximo. No debería ser así: hay que procurarse pequeños descansos durante el año para no poner tantas esperanzas en tres simples semanas, por cierto, bastante calurosas. ●

✦ *Fernando Trias de Bes es profesor de Esade, conferenciante y escritor.*