

## **I després de les vacances...**

Les vacances donen per molt, són dies de descans, no tenim horaris establerts, no ens posem el despertador i no matinem si no hi han nens o no volem. I passem de tenir "tot el temps lliure del món" a retrobar-nos de nou a la feina. Com ens hi posem? Com reprenem les qüestions que se'ns feien més feixugues? Les que havíem deixat per enllestir? Ens hi trobem de ple, immersió total !!!

Acabades les vacances el problema rau quan volem combatre l'angoixa que sovint apareix en el moment que ens retrobem amb la feina, amb "tot" allò que hi ha per fer. Si ens posem intolerants, podem caure en una actitud de rebuig a la feina, amb una inhibició de la capacitat de treballar que ens porta a una manca de concentració en les tasques i a una disminució del desig de treballar, o bé apareixen fenòmens de reacció que donen lloc a certa simptomatologia, com cansament, tensió muscular, son, tristesa o buit, entre d'altres.

El retorn al treball marca també el pas del temps. Unes altres vacances passades i especialment el "tot s'acaba". Tota marca del pas del temps remet d'alguna forma a la finitud de l'existència, al final absolut, a l'evidència de que "mai es té tot" el temps del món.

Tanmateix no podem obviar el fet de que les vacances són la contrapartida al treball i que, tot i ser oposats, es donen sentit mútuament.

Ens pot ajudar si entenem el valor del que ens manca com quelcom positiu i no sempre com una condemna d'allò negatiu: la falta permet que s'instauri en nosaltres el desig.

El treball és una construcció humana que ofereix una particular satisfacció quan ha estat elegida, és a dir, quan permet canalitzar quelcom propi i, evidentment depenent del treball que es faci, fins i tot dóna la possibilitat de trobar-se un mateix...

El treball no vol dir necessàriament avorriment, rutina o desencís. Si tenim una bona predisposició per a abordar el què ens manca per fer i saber, ens donem la possibilitat de mantenir l'entusiasme, l'enginy i la creativitat.

Cert grau de tensió, de conflicte, de malestar és necessari tant pel desenvolupament del subjecte com de la parella i de la societat i ens porta a la realització de projectes personals, en parella i units en grup en la realització de la tasca professional.

En aquest sentit és important tenir en compte que el subjecte es desenvolupa i s'estructura perquè suporta una certa tensió, un desplaer en l'aparell psíquic. Ha de suportar un cert grau de malestar, de frustració, d'insatisfacció que l'estimula i el fa créixer. Allò que és més específicament humà és poder conviure amb cert malestar propi, de la vida.

Però també val a dir que el malestar per la tornada de vacances podria venir ja d'antuvi i pot implicar un replantejar-se el treball i/o la pròpia actitud.

Tanmateix, en les parelles amb dificultats, la feina pot dissimular i tapar una relació deteriorada en el dia a dia que queda descoberta durant les vacances aflorant els conflictes i trobant-se amb el desencontre.

Les limitacions que imposa el treball, les condicions en que es desenvolupa són motiu freqüent de queixa. Però en la suspensió d'aquests condicionants, es perd la rigidesa de la vida quotidiana i es connecta també amb el buit. El treball pot ser menyspreat i considerat un problema però també hi ha excepcions, hi ha qui se n'alegra de tornar al treball, qui el troba a faltar, qui s'hi bolca de manera desmesurada i, fins i tot en les vacances!, ha d'omplir el temps lliure o ha d'estar pendent del mòbil, del portàtil o té molts compromisos socials.

Per acabar, alguns suggeriments per a una millor tornada: estar descansat abans d'incorporar-se a la feina (doncs implica suportar certa tensió), iniciar l'activitat de forma progressiva per tornar al ritme d'obligacions i horaris, deixar temps perquè el cos i la ment s'acostumin a la nova situació (quan això es possible), marcar-se objectius i determinar les prioritats, comunicar-se amb els col·legues (la immersió acompanyat és un altre cosa), disposar d'un temps d'oci i ja hi hauran les properes vacances, dies de festa o algun pont !!!

Anna Casino