

Vacaciones en familia. Calma, creatividad y flexibilidad

ALGUNAS familias aprovechan el periodo vacacional como una excelente oportunidad para el descanso, la convivencia y el crecimiento personal. Para otras, sin embargo, resulta una experiencia agotadora en la que se abre la caja de los truenos y se suceden los conflictos. Hay padres y madres que regresan estresados y angustiados de las vacaciones, más agotados que cuando se marcharon. Y se les ilumina la cara al afirmar que cuanto más viajan más les gusta su casa. ¿Qué es lo que falla? Tal vez deberíamos aprender a disfrutar mejor de ese tiempo compartido dedicado al descanso.

Las vacaciones son un tiempo de novedades y cambios en el que hay muchas decisiones que tomar: lugares, actividades, horarios, nuevas amistades, salidas nocturnas. Abandonar la rutina produce cierta inestabilidad y desestructuración en muchas personas. Además, el hecho de estar sometidos a una convivencia tan intensa puede actuar como amplificador de las diferencias de los

miembros de la familia; diferencias en gustos, en formas de pensar, en personalidades.

Las estadísticas muestran que aproximadamente un tercio de las separaciones y demandas de divorcio se producen en septiembre, después de las vacaciones. En este periodo aumentan igualmente las visitas a psicólogos en busca de orientación, terapia de pareja o terapia familiar.

Puede resultar complicado convivir las veinticuatro horas del día con la propia familia y en un entorno a veces desconocido e imprevisible, en el que es difícil contentar a todos sus integrantes. Cuanto más amplia es la familia más complejo resulta: pareja, niños, abuelos, suegros, tíos, cuñados... Se sueña tanto con las vacaciones, se cogen tan a deseo y se ponen en ellas tantas expectativas que no es difícil caer pronto en la decepción.

¿Cómo puede un tiempo en el que se supone que se reduce el estrés convertirse en un



Guillermo Ballenato

Psicólogo.
Profesor en la Universidad Carlos III
de Madrid.
Escritor.



tiempo de tantas turbulencias y conflictos? ¿Dónde queda el esparcimiento y el descanso físico y psicológico? ¿Qué pautas deberíamos seguir para poder disfrutar al máximo de unas vacaciones en familia?

Cómo hemos cambiado

Los adultos de hoy conocieron unas vacaciones muy diferentes a las que vemos en la actualidad. Los viajes de entonces, llenos de penurias, eran en algunas ocasiones casi una prueba de supervivencia. Comenzaban con un desplazamiento que duraba largas horas, por carreteras en un estado lamentable y en las que se producían atascos interminables.

Familias más numerosas que las de hoy en día viajaban en coches pequeños -como aquel famoso “seilla”- que carecían de aire acondicionado y tenían que ir con las ventanillas abiertas bajo un sol de justicia. Iban con la baca llena de maletas y bultos sujetos por un pulpo.

Era necesario superar todo un cúmulo de penalidades para llegar a un apartamento que carecía de muchos de los elementos de confort de los que disfrutamos en la actualidad. ¿Qué sería hoy de nosotros en circunstancias similares? Aquellas vacaciones eran toda una demostración de tolerancia y

un alarde de convivencia. Hoy viajamos en cruceros, aviones y trenes de alta velocidad, acudimos a balnearios, hoteles con piscinas, instalaciones de spa...

Sin embargo, da la impresión de que cada vez vamos menos, y de que vamos más solos. Se conversa menos en los viajes. Los hijos van entretenidos con sus videojuegos, con los auriculares puestos en los oídos, escuchando cada uno su música, o incluso viendo una película en las pequeñas pantallas que cada vez más coches llevan incorporadas en los cabeceros de los respaldos de los asientos delanteros.

El sentido del ocio ha evolucionado mucho en nuestra sociedad; y lo ha hecho en un periodo de tiempo relativamente corto. En la actualidad se multiplican las diferentes alternativas para el disfrute del tiempo de vacaciones en familia. Se diversifican las propuestas. Pueden contemplar desde los viajes eminentemente culturales hasta los destinados a realizar acciones solidarias y de cooperación. También se programan propuestas que están centradas expresamente en el crecimiento personal. Las vacaciones se convierten así en un tiempo para dedicarlo al cuerpo, a la mente y al espíritu.

De los lugares tradicionales como la playa o la montaña se ha avanzado hacia el turismo rural, ante la imperiosa necesidad de escapar del asfalto, en busca de la recuperación del contacto con la naturaleza. Se barajan opciones novedosas como la del intercambio de casas, o los intercambios entre países para poder aprender otros idiomas y conocer otras culturas.

Se pretende ir incluso más allá, hasta los lugares más inhóspitos y alejados de la civilización, en busca del riesgo y la aventura. Se hacen viajes a la selva, a paraísos prácticamente al margen de la civilización. No está tan lejos hacer realidad la idea de viajar al espacio. El hedonismo se mezcla con la búsqueda de nuevas sensaciones, de lo salvaje y lo desconocido.

En otros muchos casos la espiritualidad es el eje central del viaje. En busca del encuentro con uno mismo, de la riqueza del espíritu, del descubrimiento y el desarrollo personal.

Cuando los padres están separados

La ruptura de la pareja obliga en muchos casos a repartir y ajustar las vacaciones, de modo que el hijo pueda disfrutar de un periodo de tiempo con el padre y de otro con la madre. Lo más habitual es que ambos progenitores intenten satisfacer las expectativas del niño. Es fácil que se produzca un exceso de mimo y surjan las comparaciones y las preferencias.

Tras la ruptura, las primeras vacaciones por separado pueden ser bastante complicadas. Es necesario aprender a disfrutar y a ser feliz a pesar de la separación de la pareja, y en el caso de los hijos, a pesar de la ausencia

de uno de los padres. Es probable que aún estén recientes los ecos emocionales de los conflictos previos y del curso que ha seguido el proceso de separación.

Tener disponible a cada uno de los padres en exclusiva puede hacer que el hijo se comporte de forma caprichosa o demandando tiempo, atención y dedicación casi exclusiva: “quiero ir al parque de atracciones”, “cómprame el videojuego”, “llévame a la playa”, “me apetece un helado”...

Los padres son conscientes de que es la mejor y casi la única oportunidad que tienen al año de compartir y disfrutar de ese tiempo libre con su hijo. Así, procurando evitar al máximo los conflictos, culpabilizados en algún caso por su separación e intentando compensar de algún modo al hijo, se empeñan en satisfacer de golpe y en poco tiempo toda una lluvia de demandas. Esa actitud durante las vacaciones puede resultar tan agotadora como poco edificante.

En vacaciones también estamos educando. En algunas ocasiones habrá que saber decir “no” de manera razonable y serena. Con frecuencia los niños nos están pidiendo algo diferente a lo que manifiestan explícitamente. No es algo material lo que desean realmente, sino que les escuchemos, que les prestemos atención, que les demos afecto, que juguemos con ellos. Sin embargo, también necesitan ver en nosotros cierta seguridad y firmeza a la hora de establecer y hacer respetar algunas normas que facilitan la convivencia.

De vacaciones con los abuelos

Cuando la convivencia incluye a los abuelos, los padres y los hijos, hay que ser



especialmente tolerante. Las diferentes generaciones suelen tener enfoques, hábitos y gustos diferentes. El respeto es la gran consigna en este caso.

Las vacaciones que comparten los nietos con los abuelos pueden resultar fascinantes. La experiencia y sabiduría de los mayores es de gran valor para los pequeños. Sus anécdotas, sus historias y su visión del mundo son enriquecedoras.

En general, los abuelos ya ejercieron de padres poniendo normas, y lo que quieren ahora es mimar a sus nietos y disfrutar de ellos lo más posible. Pueden surgir roces cuando el estilo educativo difiere del de los padres; y cuando las normas que se establecen chocan con lo que es habitual en casa. Resulta especialmente adecuado clarificarlas y acordarlas de antemano para evitar conflictos posteriores.

Las edades por una parte y las capacidades por otra, tanto de los nietos como de los abuelos, son dos variables que van a influir de forma importante. Podemos encontrar otros factores críticos en la personalidad, la creatividad y la actitud que manifiesten.

Vacaciones sin conflictos

Para prevenir los conflictos y el malestar durante las vacaciones conviene tener previstas diversas cuestiones y seguir algunos consejos.

De entrada la decisión sobre las vacaciones debe ser compartida y consensuada. Lo más adecuado es acordarlas y programarlas juntos, buscando el consenso y el acuerdo de todos. Las decisiones unilaterales en este sentido son de entrada el origen de muchos de los problemas posteriores.

Los preparativos del viaje también deben ser una tarea compartida. Conviene tener preparada una lista para evitar posibles olvidos a la hora de hacer las maletas, llevar todo lo necesario y colaborar en la preparación del equipaje.

La actitud positiva ante el viaje es un requisito previo básico. No es inusual que surjan imprevistos. Hay que estar preparado para ello, y saber ajustar el nivel de exigencia y las expectativas, que a menudo suelen ser demasiado elevadas.

Para evitar un posible “atracción” de convivencia, fruto de un excesivo tiempo compartido, se puede buscar un equilibrio entre los momentos dedicados a estar juntos y aquellos otros en los que poder disfrutar también por separado.



Si reducimos el círculo de relaciones exclusivamente a la pareja y familia recortamos una parte muy valiosa que nos puede aportar este tiempo de ocio: la posibilidad de conocer y relacionarnos con otras personas diferentes, externas a nuestro entorno habitual. Podemos quedar con otras familias, por ejemplo. En general, esas relaciones enriquecen y aportan una nueva visión a todos los miembros.

Es probable que los hijos, especialmente a ciertas edades, echen de menos a sus amigos y deseen estar con ellos. Una posibilidad interesante es la de invitar a algún amigo del hijo a compartir con nosotros parte de las vacaciones, y permitir que los hijos convivan también durante algún tiempo con la familia de alguno de sus amigos.

El espacio físico no es una cuestión menor. La sensación de hacinamiento y de falta de intimidad genera malestar. Es conveniente

asegurar un espacio personal suficiente que garantice también cierto grado de privacidad para los diferentes miembros de la familia.

No es de extrañar que los conflictos surjan por problemas previos en las relaciones que a menudo quedan ocultos por las ocupaciones diarias. Lo ideal sería poder resolverlos previamente a las vacaciones, o utilizar éstas como una oportunidad para dar un nuevo enfoque al tema.

Hay que buscar momentos para el diálogo, la escucha y la negociación, elementos que son claves para la convivencia. Una comunicación fluida, abierta y positiva servirá para prevenir y resolver posibles diferencias.

Para poder decidir y programar adecuadamente las actividades es preciso conocer y tener en cuenta las diversas necesidades de los miembros. Para ello hay que conversar previamente sobre los gustos y deseos de cada uno.

Conflictos familiares durante las vacaciones

CAUSAS

- Decisiones unilaterales sobre las vacaciones
- Preparativos del viaje y olvidos
- Decepción por exigencia y expectativas elevadas
- Exceso de tiempo compartido
- Círculo de pareja o familiar demasiado cerrado
- Rechazo de los hijos a separarse de sus amigos
- Hacinamiento y falta de espacio físico
- Problemas previos ocultos por actividades diarias
- Problemas de comunicación
- Desconocer las necesidades de cada miembro
- Exceso de individualismo y egocentrismo
- Excesiva sobreprotección hacia los hijos
- Llevar parte del trabajo al tiempo de descanso
- Demasiada rutina y pocas novedades
- Exceso de actividades y agotamiento físico
- Desigual reparto de las tareas cotidianas
- Problemas de pareja o familiares

PROPUESTAS

- Acordarlas y programar en común, por consenso
- Preparar un listado y compartir las tareas
- Adaptarse y ser flexible ante los imprevistos
- Equilibrar entre momentos juntos y por separado
- Posibilitar el contacto social con otras personas
- Invitar a algún amigo del hijo
- Asegurar un espacio suficiente y cierta intimidad
- No esperar a las vacaciones para resolverlos
- Posibilitar el diálogo, la escucha, la negociación
- Conversar previamente sobre gustos, deseos
- Pensar en los demás, ser flexibles y adaptarnos
- Permitir un margen de libertad bajo supervisión
- Desconectar del trabajo, el móvil y el portátil
- Utilizar la creatividad, con propuestas originales
- Dosificarlas y dejar tiempo para descansar
- Compartir y distribuir las tareas diarias
- Solicitar orientación psicológica o psicoterapia

El exceso de individualismo y el egocentrismo hacen difícil la convivencia en general, y más durante las vacaciones. Hay que aplicar ciertas dosis de flexibilidad, intentar adaptarse a los demás y pensar en ellos para posibilitar el disfrute de todos.

Cuando se tienen varios hijos de diferentes edades hay que saber gestionar el margen de libertad que se le otorga a cada uno de ellos. En vacaciones es razonable ampliarlo, manteniendo en cualquier caso un razonable grado de supervisión.

No es muy aconsejable mezclar trabajo y descanso. Los adictos al trabajo no se suelen encontrar a gusto en los periodos vacacionales. Para llevarse trabajo a las vacaciones debe haber un motivo muy justificado. En casos puntuales, y con idea de avanzar parte de las tareas con más calma y reflexión, se puede pensar en dicha actividad como algo adicional. Pero más que una actividad central y demasiado extensa, debería tratarse de un complemento breve y puntual. Lo más aconsejable es desconectar del trabajo física y mentalmente, empezando por deshacerse de la dependencia del móvil o del portátil.



En otros casos el problema radica en la excesiva rutina, en la falta de iniciativa para proponer actividades originales y novedosas. El aburrimiento y los niños demasiado ociosos pueden ser una fuente de problemas. Y malo sería acabar sentados en el sofá viendo cualquier programa de televisión, salvo que lo hayamos decidido voluntariamente. Ante semejante posibilidad es aconsejable poner en marcha la creatividad y barajar nuevas alternativas para emplear el tiempo de ocio en actividades provechosas y a la vez especiales y divertidas.

La organización de las actividades debe dar cabida a los diferentes gustos, deseos y necesidades: jugar, cantar, bailar, leer, estudiar,

escribir, hacer manualidades, charlar, salir, quedar con amigos, pasear, visitar parques y museos, ir al cine, al teatro o a algún concierto, practicar un deporte de equipo... Las posibilidades se multiplican.

“Mientras la madre va de compras con la hija, el padre puede ver el partido o quedar un rato con amigos. Uno de los padres se puede quedar en casa con la pequeña y aprovechar para leer un rato; así puede salir el resto de la familia. Por la mañana podríamos ir todos juntos a la playa. Por la tarde los chicos pueden ir a jugar con su grupo de amigos. Quedamos después para cenar. Mañana podemos ver el casco antiguo y el museo...”

Las actividades lúdicas tampoco tienen por qué ser excesivas. Se puede caer en el agotamiento físico y en una sobrecarga de estimulación. Es preferible dosificarlas para asegurar el disfrute de cada momento, dejando un tiempo razonable y suficiente para el descanso.

También deben ser tenidas en cuenta las actividades cotidianas: realizar las tareas domésticas, preparar comidas, arreglar el cuarto... Las vacaciones son un tiempo para disfrutar todos, lo que implica repartir, compartir y distribuir este tipo de labores caseras.

Los problemas de pareja o familiares que surgen, previos a las vacaciones o durante las mismas, deben ser valorados adecuadamente, barajando la posibilidad de consultar con un especialista en busca de orientación psicológica o de psicoterapia.



Mucha calma

Salimos de vacaciones ansiosos de un bienestar y de una libertad que parece escapárse nos atrapados en el día a día. Nos marchamos lejos, tal vez buscándonos o quizá huyendo de nosotros mismos, en busca de felicidad o intentando escapar del malestar, buscando la novedad o evadiéndonos de la rutina... Viajar nos ensancha el alma, nos muestra lo grande que es el mundo, todo lo que aún nos queda por conocer y por

aprender. Salir de vacaciones con la familia es salir con “los tuyos”, aprovechar para poder seguir creciendo juntos.

Las vacaciones son como la vida: una oportunidad para crear y para compartir. Es una experiencia de convivencia intensa que requiere grandes dosis de tolerancia y de flexibilidad. Y, sobre todo, de calma; mucha calma. ■■■■■