

## El estrés posvacacional

Raúl Guerra Garrido

Que el descanso agote, eso es hedonismo. Veamos, que los últimos días de las vacaciones ya no se viven con la ilusión de los primeros porque entre la realidad y la leyenda siempre es más promisoría la imaginación. Septiembre acuñó el término de estrés posvacacional por una simple acumulación de fechas (los lunes y los puentes son lo verdaderamente traumático) y eso que es mes laboriosamente tan estéril como diciembre. Eso que decimos a la vuelta de las vacaciones de Semana Santa «si es importante, lo dejamos para septiembre» es una promesa que sabemos que no vamos a cumplir. La cosa empieza en octubre y lo que no cumplamos en octubre y noviembre lo dejaremos para la vuelta de vacaciones de verano. Parece una exageración pero consúltese con la almohada de la sinceridad. Las vacaciones, a partir del momento en que en tu ficha policial pone padre o madre, son agotadoras, y hay que saber descansar cuando acaban, el primer o los primeros días de trabajo. Se recomiendan las vitaminas B, el hacer gimnasia en las pausas de la rutina, como sustitución del cafelito, y una reflexión de la que abominamos: sin trabajo no hay vacaciones. Que el descanso vacacional cause estrés es una señal de identidad nacional («el hombre no está hecho para trabajar; la prueba es que se cansa») y confirma la sentencia marxista de que «sólo es rentable el trabajo de los demás». Es duro resistir a tanta felicidad acumulada en agosto, por ese continuo ruido de charanga con la obligación de divertirse hasta la alta noche, por los atascos en la carretera, por la demora indefinida en un vuelo tan largo («¿Adónde íbamos?» «¿Hay huelga de controladores o es de pilotos? No, tranquila, es del personal de tierra»), por la angustia de si aparecerá la maleta en la cinta de llegada, por ese niño que no para de llorar y para colmo no es el tuyo, por el madrugón para colocar la toa-



©Thinkstock

lla en el césped junto a la piscina del hotel, por esa paella que me ha sentado como un tiro, y por el consuelo estético de esa bellísima puesta de sol, codo con codo con los tuyos y mil guiris intentando fotografiar con un teléfono móvil un rayo verde que sólo se ofrece al observador solitario. Difícil escapar de la soledad temida, el silencio imposible y la soledad invencible. Todo esto, por supuesto, referido a funcionarios y trabajadores con un puesto fijo. O sea, con las vacaciones pagadas. El parado y el autónomo son castas que por motivos opuestos no se pueden permitir el estrés: lo del parado es depresión y lo del autónomo una mala salud de hierro. Para vencer el hedonista traumatismo posvacacional recomiendo un ejercicio que puede vencer a quien lo padezca de

que el mundo ofrece otras posibilidades. Hágase el enfermo un día laborable, avise de que no puede acudir al trabajo y salga a pasear: hay sitio en todas partes, los niños están en el colegio y hace buen tiempo. Disfrútelo. Es un acto deshonesto, sí, pero en este país corrupto ¿quién puede echarse en cara? Al fin y al cabo, toda medicación es un envenenamiento incompleto, y además, creo, ya estamos en octubre. ●