

La maleta emocional para las vacaciones

"A nadie se le ocurriría salir de vacaciones sin preparar la maleta concienzudamente. ¡Y es que tratándose de disfrutar las vacaciones algunos piensan en “casi todo”... ¿Qué te parecería meter en la maleta también unas buenas dosis de creatividad, de ingenio, de chispa, ¡incluso grandes dosis de coraje y de valentía para dedicarse a disfrutar dejando de lado todo lo que nos incordia para conseguirlo! "

Todos esperamos impacientes las vacaciones. Deseamos descansar, disfrutar y pasarlo bien. Con más o menos antelación, organizamos nuestro viaje. Dónde vamos, cómo vamos, con quién o quienes vamos... preparamos rutas, aventuras, etc.

Un poco más adelante, y dependiendo del destino seleccionado, preparamos concienzudamente nuestra maleta...¡no queremos que se nos olvide nada! Queremos tener todo previsto,todo preparado para tener las mejores vacaciones. Si nos vamos a la playa prepararemos la toalla, la sombrilla, el bronceador, el “aftersun” por si nos quemamos...Si tenemos previsto ir a la montaña prepararemos unas botas que sean cómodas, un chubasquero por si llueve, ropa de abrigo para la noche etc.

A nadie se le ocurriría salir de vacaciones sin preparar la maleta concienzudamente. ¡Y es que tratándose de disfrutar las vacaciones algunos piensan en “casi todo”.

Incluso hacemos sitio en nuestra maleta para que quepan los “porsis“... por si acaso esto, por si acaso lo otro, por si acaso... ¡qué no nos falte nada para que no se nos estropeen las vacaciones! Aunque, ¿no os pasa que al final, “siempre falta algo”?

Sin embargo, una cosa que me sigue admirando es cómo, cuando viajamos en avión, somos capaces de meter en nuestra maletita sólo aquello que vamos a necesitar y dejamos en casa todo aquello que no nos va a servir de nada en el viaje. Incluso algunos prestan atención a aquello que les podría causar problemas...

En fin, todo lo anterior está muy bien pero... ¿En alguna ocasión habéis preparado vuestra maleta emocional antes de comenzar un viaje? ¿Conocéis a alguien que lo haga habitualmente?

Como decíamos, a casi nadie se le ocurriría salir a la aventura sin maleta. Sin embargo, salimos a la aventura emocional sin preparación y sin los mínimos recursos necesarios para la simple supervivencia.

Si todavía no eres de los que preparan concienzudamente su maleta emocional para asegurarse de que sus vacaciones sean todo un éxito, te invito a reflexionar... en tu próximo viaje, ¿Qué tienes que llevar y, sobre todo, qué tienes que dejar fuera para que esta vez no se te “estropeen” las vacaciones?



Piensa por un momento que te vas de vacaciones con tu pareja, como en el caso del viaje en avión sólo os permiten llevar una maleta pequeña, una maleta de mano. Toda la logística la vais a tener allí. Habrá secadores de pelo, toallas, chanclas, deportivas, en fin, todo aquello que podáis necesitar. Sólo tienes que preparar tu pequeña maleta de cosas imprescindibles: de emociones, actitudes y expectativas. Cosas imprescindibles para que tus vacaciones sean un éxito.

Piensa por un momento qué meter dentro y qué te dejarías fuera: quizá algunas personas meterían grandes dosis de amor, de comprensión, de miradas, de ternura, de caricias,...

Y cuando digo caricias no me refiero solamente a las clásicas caricias del tacto. Cuando hablamos de caricias, hablamos de frases amorosas, hablamos de miradas, hablamos de escucha, hablamos de silencios cómplices, hablamos de compartir...

¿Meterías también una bolsita de perdones, una caja de “te quiero” y “te echo de menos”, un bote de empatía, un estuche de comprensión...?

Quizá sería también muy interesante dejarnos fuera los enfados. ¡Con el espacio que ocupan los enfados en nuestra maleta! Además, ¿para qué llevar los enfados si vamos de vacaciones?

¿Que no puedes dejarte en casa los últimos enfados? ¿Por qué no? ¿Qué te lo impide? Quizás sea esa fantástica “memoria histórica” que solemos tener preparada para la primera ocasión que se nos presenta.

Esa memoria histórica y selectiva que nos permite llevar a cuesta montones de enfados, montones de “me dijiste”, de “me hiciste”...

Esas “balas emocionales” que “casi todos y todas” tenemos almacenados en la recámara dispuestos para salir disparados a la mínima oportunidad que se nos pueda presentar.

Probablemente sería también muy útil dejar fuera el “todo me lo tomo a la tremenda”, la rabia, las rencillas que nos llevan al “ya me lo pagarás” y al “te vas a enterar”.

Nos podemos dejar fuera el estrés. ¿Para qué nos lo vamos a llevar con lo que pesa? ¿Para qué nos vamos a llevar todas esas ansiedades que anticipan cosas que casi seguro que no van a suceder a no ser que las busquemos? ¿Es que no nos hemos enterado de que nos vamos de vacaciones?

Otra cosa que sería interesante dejar olvidada en casa son los miedos. ¿A alguien le sirven los miedos cuando va de vacaciones? Y, por supuesto, las preocupaciones y el odio y el desprecio y la frustración...

¡Hay que ver de qué poco nos sirve todo esto si de verdad queremos disfrutar de nuestras vacaciones!

Y si, finalmente, ya has terminado tus vacaciones y éstas no han sido tan buenas como tú deseabas, recuerda, piensa qué te dejaste, qué hubieras necesitado, qué te has llevado que no sólo no te ha servido sino que te ha estorbado.

Toma buena nota y las siguientes vacaciones recuerda: haz cuidadosamente tu maleta emocional, mete todo aquello que creas que te va a hacer feliz durante las vacaciones y déjate en casa, escondido en un cajón, todo aquello que no vayas a necesitar, todo aquello que te las pueda estropear, pero... ¡cuidado! ¡No te vayas a dejar a tu pareja!