

## **Puntdevista 58. A La tornada de vacances estiuenques (3/9/2019)**

Les vacances son propícies a trencar els hàbits quotidians, no en va desapareixen les obligacions que comporten els horaris laborals y escolars. Això forma part del mateix concepte de vacances, sense que això ens comporti sempre un major descans, certament; només cal advertir els horaris i les activitats que s'imposen en certs viatges organitzats o en la realització de projectes personals, com fer el camí de Sant Jaume, per exemple. Així s'explica el desig que moltes vegades ens ve de tornar a casa "per descansar".

Però el cas és que al tornar de les vacances necessitem recuperar els hàbits que ens faciliten l'adaptació a una vida amb obligacions horàries, responsabilitats professionals, atencions familiars i socials, etc. I això sempre suposa un esforç, que resulta aconsellable iniciar un parell de dies o tres abans de l'inici del nou període laboral o escolar. S'arriba a parlar, fins i tot, del "trauma post-vacacional". Sense necessitat de dramatitzar la situació, si podem fer algunes consideracions.

Algú podria pensar que els hàbits rutinaris no son un ajut per a una vida reflexiva, que condueixen a la monotonia i impedeixen la creativitat, la innovació, que ens cal trencar aquells hàbits que ens impedeixen desenvolupar la nostra capacitat creadora. I, efectivament, la rutinització de tots els àmbits de la vida es converteix en un empobriment de la mateixa, si bé front a un deteriorament mental s'erigeix en un ajut i en una garantia de seguretat. Però anem a situacions de normalitat.

No podem menystenir el paper que fan els hàbits quotidians per facilitar-nos la vida i així deixar-nos espais per a realitzar activitats de nivell superior, començant per la reflexió personal. Si constantment canviem aquests hàbits, tals com el lloc on deixem les coses, la manera d'organitzar-les, els itineraris seguits, etc., haurem d'esmerçar una quantitat elevada d'esforços per aprendre'n de nous, en detriment d'altres actuacions possibles. Això sense oblidar el sentiment de seguretat que també ens proporciona el domini del nostre entorn d'una manera fàcil. Posem un exemple. Quan ja coneixem bé l'itinerari a seguir per anar a un lloc, mentre el fem podem estar pensant en un problema pendent de resolució, en un projecte nou, etc. Si fem un itinerari nou, probablement la seva execució ens absorbirà completament. En el primer cas el nostre cervell actua com un pilot automàtic, i en el segon ha d'estar amatent a allò que és desconegut i necessita tota la seva atenció.

Això vol dir que no hem de canviar mai les nostres rutines? En absolut. Resulta molt aconsellable donar il·lusió a les nostres vides mitjançant reptes nous, que obliguin al nostre cervell a aprendre coses noves, però deixant-li sempre marge per poder reflexionar a estones sobre les ja apreses, per a fer projectes nous, per analitzar la realitat tan complexa que ens envolta. Es tracta de valorar en cada moment què mereix la pena conservar i què mereix la pena canviar, conservant sempre el domini de la nostra capacitat de decisió. Innovar per innovar no porta enlloc, ni a nivell personal ni institucional. Perquè el que s'ha dit abans per a les persones val també per a les institucions, començant per les escoles, naturalment. Fer innovació per innovació no té sentit, gasta energies i

pot conduir per camins incerts; això suposant que en efecte sigui una innovació.. D'això ja en vaig parlar en el puntdevista 2.

La tornada de vacances, com l'inici d'any, sol propiciar l'establiment de bons propòsits respecte hàbits alimentaris, d'activitat física, de nous aprenentatges, canvis actitudinals, ...I és que per a molts de nosaltres els anys van més de setembre a setembre que de gener a gener. Això dona l'oportunitat de parlar-ne en família i involucrar d'alguna manera a tots els seus membres, cadascú des de la seva vida personal i de relació. Després es pot establir un cert compromís de seguiment col·lectiu del bons propòsits plantejats, la qual cosa ajuda a recolzar-se mútuament i fomentar la comunicació interpersonal. Amic lector, amiga lectora, en quin bon propòsit has pensat? Jo, entre algun altre, el de mantenir aquesta comunicació afinant al màxim l'equilibri i el respecte vers tothom; a veure si me'n surto.

Jaume Sarramona

([www.sarramona.net](http://www.sarramona.net))