Les vacances en família també carreguen

Pensa en la logística, àpats, roba, horaris... Connecta amb els fills, la parella... I si deixem anar exigència i rebaixem expectatives?

[inicicentrareport]Quan pensem en **vacances** ens imaginem en un lloc paradisíac. Una hamaca a l'ombra. Un vent suau que refresca. Contemplant unes vistes al·lucinants. I una beguda refrescant a la mà.

Aquesta imatge evocadora, que probablement hagi estat real durant gran part de les nostres vides, canvia **quan ens convertim en mares i pares**. Ja no és tan fàcil llegir a la platja. Ja no pots fer aquelles **excursions** tan **llargues i boniques** sense carregar-te l'esquena. La **motxilla va plena** de joguines, contes, robes de recanvi i deu mil altres "per si de cas". No pots estar massa estona al sol. I estar estirada cinc minuts és una veritable utopia.

Vist així sona una mica desesperançador. És cert que, almenys durant uns anys, les vacances probablement siguin **diferents**. Però també és cert que **no tenen perquè ser pitjors**. Que no puguem gaudir-les.

I d'això vull parlar avui. De poder gaudir de les vacances. Crec que tot comença en la planificació. En concret tot comença en QUI planifica les vacances. Hem parlat diverses vegades de la càrrega mental. I les vacances no en són una excepció.

En la majoria de llars som les dones les que també ens encarreguem de l'**organització de les vacances**. Busquem on anirem. Com arribarem fins allà. Cerquem els llocs d'interès propers. Preparem les maletes. L'snack pel cotxe i la cantimplora plena.

Aquesta càrrega que tan sovint assumim de forma gairebé automàtica té el seu preu. Segurament arribem al dia de la sortida més cansades. Segurament ens irrita adonar-nos de la que nostra parella no sap ni on hem guardat els bolquers. I, segurament, el moment de carregar el cotxe i sortir (font inacabable de discussions de parella) acaba sent el moment de l'explosió. Tota la **càrrega surt**. I amb ella el cansament, l'enrabiada i els crits.

Així que el primer que us recomano és que dividiu, també, l'organització de les vacances. Que la poseu en comú. Que sigui una tasca compartida i feta en equip. Si ho sentim així, com una cosa dels dos, serà molt més fàcil estalviar-nos retrets i discussions després. A més, segurament arribarem a les vacances més descansades i sentint-nos equip amb la nostra parella.

A part de la càrrega, crec que l'altre factor crucial per a que les vacances ens resultin plaents és **moderar les expectatives i l'exigència**. Com us deia al principi, potser estàveu acostumades a un tipus concret de vacances. Però ara, amb una criatura, és diferent. Fins i tot poden canviar en passar de tenir una criatura a tenir-ne dos.

M'explico amb un exemple. Potser abans marxàveu en furgoneta amb el vostre nadó i era fàcil. Éreu dues adultes per un infant. Però potser ara en sou un més. Ja no cabeu tan còmodament al llit. Les cadiretes ocupen molt d'espai. Organitzar les dutxes al càmping és complicat. I poder cuinar resulta tot una aventura.

No passa res per canviar el pla durant un temps. No vol dir que ja mai més pugueu tornar a fer-

ho. O que aquesta part de la vostra vida s'hagi acabat. Simplement vol dir que **ara, això, no és el millor per la vostra família**.

Dit així sembla fàcil, però ens costa, en general, una barbaritat moderar l'expectativa i adaptar-nos al que estem vivint ara. A la nostra situació actual. Sovint, **el malestar no neix pel que passa**. Sinó pel que voldríem que estigués passant i no està sent possible. Ens enfadem. Lluitem. I ens cansem i esgotem.

Així que, aquestes vacances, posa-t'ho fàcil. Obre't a noves opcions. Fins i tot aquelles que hauries pensat que mai faries. Et mereixes descansar. Et mereixes deixar anar l'exigència i l'expectativa. T'ho mereixes en general. Però encara més en període de vacances.
[ficentrareport]