

Pasar las vacaciones en un sitio paradisiaco no impide que el cerebro se fugue a septiembre y adelante la vuelta al trabajo. Para remediarlo, lo mejor es viajar a través de uno mismo en lugar de confiar en que la mente se relaje por el mero hecho de desplazarse a otro punto.

Texto de **Antonio Ortí**
Ilustración de **Anna Yael**

Vacaciones mentales

En *Desafío total*, la película dirigida por Paul Verhoeven, un hombre llamado Douglas Quaid (Arnold Schwarzenegger) decide viajar hasta Marte atormentado por un sueño que le lleva cada noche a coincidir con una sensual mujer en el planeta rojo. Como en la vida real su esposa (Sharon Stone) no está por la labor de veranear en un lugar plagado de terroristas, visita una empresa especializada en implantar recuerdos a la carta en el cerebro y envía su mente de vacaciones a Marte mientras su cuerpo permanece en la Tierra.

Aunque lo que ocurre a continuación en el filme no guarda ni un remoto parecido con unas vacaciones, la imagen es sugerente: conseguir que la cabeza desconecte durante el periodo vacacional y que no sea únicamente el cuerpo quien se relaje.

“Las vacaciones mentales

vendrían a ser algo así como salirse del yo rutinario y darse vacaciones de uno mismo”, apunta Mertxe Pasamontes, una psicóloga que reivindica la necesidad de “actualizar el software mental” para que la vida de cualquier persona no se asemeje a la de un hámster que da vueltas en una rueda.

Investigaciones recientes, como las realizadas por Alex Pentland, director académico del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT) de Boston (EE.UU.), arrojan la escalofriante conclusión de que el cerebro humano se inclina en un 80% de los casos por decisiones rutinarias con tal de gastar el mínimo de energía posible. Es decir, los seres humanos acostumbran a ser tan repetitivos y predecibles que rehúsan actuar sin guión y pautan el tiempo libre como si fuera un día laboral. “Una aproximación a las vacaciones mentales podría consistir en romper algunos patrones automáticos de pensamiento para conectar

con lo más profundo de uno mismo y conseguir que afloren cosas nuevas con las que ampliar el mapa mental”, sugiere Pasamontes, especializada en inteligencia emocional y que ha publicado cinco libros y varios DVD (entre ellos, *Descubre tu guerrero interior*).

Por si quedara alguna duda, añade: “En la práctica, viajar a través de uno mismo da mejor resultado que desplazarse físicamente a otro lugar”.

Aunque no lo dice con esas palabras, Jordi Pigem, doctor en Filosofía y autor de libros como *Buena crisis* –“una obra de lectura imprescindible para quien quiera que se interese por el futuro de la humanidad”, según el físico austriaco Fritjof Capra– o *Global personal social* (ambos publicados por editorial Kairós), está básicamente de acuerdo con que las “vacaciones mentales consisten en dejar de pensar exclusivamente con el cerebro y escuchar también al corazón”.



Si desde un punto de vista psicológico, quienes más se aproximan al concepto de vacaciones mentales son los niños, desde la filosofía se apunta que quienes quedan más cerca de esta idea son algunas comunidades aborígenes del norte de Australia, que simplemente dedican tres horas y media a lo que los occidentales entienden por trabajar (en su caso, cazar, preparar comidas, construir cabañas y reparar herramientas). Según puede leerse en *GPS. Valores para un mundo en transformación*, el resto del tiempo lo pasan descansando,

Los niños son los que más se acercan a la idea de vacaciones mentales, y quien está a gusto con su vida cotidiana no las necesitaría

tejiendo, visitando otros campamentos, recibiendo visitas y bailando. Una imagen de postal que se repite en otras islas como Ibiza, Tenerife o Formentera y que parece sugerir que las auténticas vacaciones mentales consisten en hacer lo que realmente apetece en cada momento con el máximo entusiasmo posible.

“Para que la mente logre descansar es preciso poner los cinco sentidos en el momento en el que se vive (es decir, en cada minuto de las vacaciones), de modo que todos los interrogantes sobre cosas que se han hecho en el pasado o que pueden llegar a suceder en el futuro no tomen forma”, indica Pigem, que trabajó durante años con Raimon Panikkar, el prestigioso teólogo, químico y filósofo, que solía insistir en que una cultura se conoce a fondo cuando se penetra en ella con toda la existencia y no sólo con el intelecto.

Jordi Pigem apunta: “Hacer lo que realmente apetece es fundamental para ser feliz. En ese sentido, la gente que se siente a gusto con su vida no

Tres billetes de ida para que el cerebro viaje

- **“Un primer paso para tener vacaciones mentales es levantarse por la mañana y desconocer de qué modo transcurrirá el día. O lo que es lo mismo, fluir en la dirección que marque el corazón, haciendo lo que apetezca en cada momento”, aconseja Mertxe Pasamontes, coach y especialista en inteligencia emocional.**
- **“Poner los cinco sentidos en un hobby contribuye a apartar de la mente cualquier otro tipo de pensamiento. En ese sentido, la clave no reside tanto en lo que se hace, sino en la actitud con la que se lleva a cabo”, sugiere el filósofo Jordi Pigem.**
- **“Atreverse a realizar cualquier actividad que inspire algún tipo de resistencia, sea cantar en un karaoke o cualquier cosa que contribuya a superarse, hace sentirse muy vivo, además de segregar endorfinas”, aconseja la psicóloga Araceli Medrano.**

necesita hacer vacaciones”, dando a entender que no se puede esperar que un mes de relax resulte balsámico si los otros once meses del año no acompañan.

Araceli Medrano, profesora de Historia de Psicología en la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), recoge el guante y argumenta que, tal vez, como insinúa el neurólogo Francisco Rubia –autor de *El cerebro nos engaña*, de Editorial Temas de Hoy–, el hecho de haberse acostumbrado a utilizar la

parte más lógico-matemática y analítica del cerebro repercute en que para disfrutar de vacaciones mentales sea necesario activar el otro gran hemisferio cerebral, es decir, el lóbulo temporal derecho, el encargado de procesar las emociones y los deseos.

En un artículo de Medrano del 2008 podía leerse que las vacaciones son para muchas personas una representación idealizada del bienestar que puede proporcionar la civilización moderna. Sin embargo, para conseguir esa “paz oceánica” –por emplear sus propias palabras–, hay que dar rienda suelta a lo que pide el cuerpo en lugar de adaptarse a las exigencias del contexto. Pero no tanto para buscar el placer inmediato como para profundizar en esas emociones y conocer aspectos íntimos que permitan crecer mentalmente en el futuro.

“El inconsciente –anota Medrano– es un inquilino sabihondo que se aloja en la mente, que reclama su lugar y que, en la medida en que desciframos su saber, nos puede proporcionar vacaciones mentales en cualquier época del año”. La cuestión puede que no sea tanto pedir la Luna (o viajar a Marte) como aprovechar las vacaciones para descubrir que hay otros mundos posibles, mucho más cercanos de lo que parece.○

