

## “EL PELIGRO DE LA RUTINA”

El aburrimiento es el hastío del vacío y de no tener nada con que llenar lo inmediato. Sacidad hueca e inconsistente. Hace tan solo unos días he recibido una carta de una de mis lectores, una chica de algo más de veinte años, en la que me dice que *lo que a ella le pasa es que se aburre, que hay muchas horas en las que no sabe que hacer*. Y es curioso, que la pregunta habitual en mi consulta a las personas que vienen por primera vez es: *¿a usted que es lo que le pasa?*. La pregunta interroga por aquello que esta sucediendo en esos momentos por dentro de ella, que de alguna manera la tiene inquieta, angustiada, preocupada. El psiquiatra es un buceador de intimidades. Su tarea consiste en bajar a los sótanos de la personalidad y ver que está pasando allí, que sucede, que cosas están circulando en su interior.

A mi me sorprende mucho que alguien pueda aburrirse. Lo comprendo, pero me da mucha pena, sobre todo cuando uno se da cuenta de lo corta que es la vida y la cantidad de cosas interesantes que pueden llenarla. Pero la clave está en la falta de ilusión. No hay nada que entusiasme, que tire, que empuje, que arrastre con su fuerza hacia delante. Todo se vuelve soso, insípido, indiferente, es como una neblina difusa que avanza lentamente y cubre con su manto todo lo que invade. Vivir sin apostar el corazón en nada. Todo es cansino, huidizo, lejano, si se garra para adentrarse en su frondosidad. Esto es lo que me explica esta lectora en sus líneas. Se le pasan los días sin nada que llevarse a la imaginación que sea capaz de despertar en ella un atisbo de esperanza, que la despierte de su letargo.

El asunto es más grave de lo que pueda pensarse a primera vista. El aburrimiento es un estado de ánimo próximo a la depresión. En su seno se hospedan sentimientos parecidos: apatía, desgana, tristeza, falta de proyección futura, desazón, incapacidad para tener algo entre manos y disfrutar con ello. Decía La Rochefoucault que *“el aburrimiento ha causado más víctimas que la voluptuosidad, mas borrachos que la sed y mas suicidas que la desesperación”*. Leopardi lo expresaba diciendo que el hastío frena más la felicidad que los dolores en cualquier enfermedad.

No pienses que me refiero aquí a pequeños aburrimientos que son fugaces, transitorios, pasajeros, ráfagas huecas que se mueven estelarmente por nuestros escenarios mentales, para desaparecer sin dejar rastro. No, yo me refiero a una forma más profunda y densa.

A ese aburrimiento que sobrevuela de modo insistente y que produce una especie de cansancio y hastío que carcome la vida y la horada, taladrándola por dentro hasta perforarla, dejándola hueca, vacía, sin sustancia. Esa es mas grave. Y se desliza hacia *el aburguesamiento: mezquindad de la inteligencia y achicamiento del corazón*. La cabeza sin nada y el alma dormida. Una situación personal delicada a la que hay que poner remedio.

A esta joven que me escribe me entran ganas de gritarle, para que se sacuda esa pereza en la que se halla sumida y zarandearla para que sea capaz de descubrir todo lo bello, grande y hermoso que tiene la vida. *Hay que educar la mirada para que sea capaz de percibir lo mejora de la realidad*, El pesimista lo ve todo negro. La persona que tiene ilusiones concretas es capaz de fijarse y explorar su entorno buscando lo valioso. *El aburrimiento como estado de ánimo habitual es la vida depresiva*. Deshilachada y rutinaria. El hombre lleno de objetivos y planes muchas veces *no tiene tiempo para nada*. Aquí sucede lo contrario.: *el aburrido no tiene nada para el tiempo*.

Conglomerado de ausencias. Gente desilusionada de casi todo, en donde el bostezo está a la vuelta de la esquina. El clima tiene unos matices de cansancio monótono y saturación pesada, glacial y neutra. Encogerse de hombros y dar una cabezada a ver si las cosas cambian. Paisaje indolente, indefinido, insípido, sin alma. Hay que hacer algo por escapar.

Sugiero tres recetas para salirse de este atolladero hueco. Primero recuperar la capacidad de sorprenderse, de no pasar por alto ante tantas realidades positivas como nos topamos frecuentemente. Una persona que acabamos de conocer, el amigo que hace días que no cruzamos con él alguna palabra, la calle que recorremos habitualmente cuando vamos al trabajo y que tiene una belleza singular. Mirarlo de siempre con ojos nuevos. El secreto está en la mirada. No pierdas nunca de vista esto. La clave está en la forma tuya de mirar.

Segundo, poner amor en las cosas que hacemos cada día. Estrenar cada mañana una sonrisa nueva a pesar de las dificultades y sinsabores que tiene cada existencia personal. Hacerlo todo de forma artesanal. Orfebres de la conducta, que elude la ramplonería, la dejadez, el abandono, esa desidia que si no andamos con cuidado se

cuela por las rendijas de nuestra personalidad y es capaz de echar por tierra las mejores jugadas del partido.

Objetivos para mejorarnos en algún plano personal: puede ser en nuestro carácter, en la cultura o en la forma de responder a las dificultades cuando estas afloran. La suerte echa las cartas pero nosotros las jugamos.

Enrique Rojas  
Catedrático de Psiquiatría