

SOBRE EL ABURRIMIENTO

¿Qué es el aburrimiento?

El fastidio y tedio por no tener algo que nos distraiga y divierta, eso es el aburrimiento. Parece haber la idea, en muchas personas, de que la vida tiene que ser diversión todo el tiempo y ese entretenimiento ha de surgir del medio que nos rodea de forma espontánea. Si no es así, aparece el aburrimiento al que también podríamos llamar “angustia vital”.

La angustia aparece ante el enfrentamiento al propio vacío, al susto de ver pasar el tiempo sin encontrar nada que llene ese vacío.

Los seres humanos estamos sujetos a limitaciones y necesidades pero, muchas veces, los límites nos lo ponemos nosotros mismos, con nuestra pasividad ante la vida. Aparece entonces el bloqueo del deseo, motor de toda acción y la inmovilidad de las propias capacidades.

¿Por qué nos aburrimos?

El aburrimiento y el desconcierto llegan cuando se piensa que no se pueden cambiar las cosas, que todo se repite o que ya está determinado por el destino. Esto es falso, la vida es movimiento continuo y somos nosotros los que hemos de dirigir ese movimiento en la dirección que cada uno desee.

Es cierto que, en muchas ocasiones, los deseos no coinciden con la realidad. Cuando eso sucede hay que luchar para conseguir lo que se quiere, y si no es posible, cambiar los objetivos hacia otros más realizables y a nuestro alcance.

Como evitarlo

Las circunstancias personales se han de diversificar y enriquecer con la visión positiva y el esfuerzo de vivir en permanente actividad: trabajando, conviviendo, amando, entreteniéndose, realizando cosas que nos gusten...

Cada uno ha de buscar los momentos para hacer lo que le interesa, en el tiempo de ocio y en el trabajo, organizando las actividades de acuerdo a sí mismo, conforme a las propias necesidades y preferencias, y no a lo que transmiten los anuncios con sus promesas de felicidad engañosa.

Encontrar sentido a la vida está al alcance de todos, cuando se aceptan y se amplían nuestros deberes, compromisos personales, responsabilidad y lucha para conseguir una manera de vivir más realizada y feliz, es cuando se deja atrás el aburrimiento.