



EL ABURRIMIENTO

La mayoría de las personas tenemos experiencia de habernos aburrido alguna o muchas veces en nuestra vida y sabemos que es una sensación desagradable.

Muchas expresiones reflejan este estado de ánimo: "qué vida más aburrida"; "no me atrae nada"; "estoy hastiado de todo"; "estoy aburrido de escuchar siempre lo mismo"; "es una lata estar sola en casa todo el día"; "este trabajo aburre a un caballo"; "hacer todos los días lo mismo me aburre".

El aburrimiento se presenta en todas las edades, profesiones y trabajos. Se da más entre los ricos que entre los pobres ya que estos tienen muchas cosas que hacer.

Muchos padres están hartos de escuchar a sus hijos pequeños: "papá, mamá, me aburro". Los chavales se desentendían rápidamente de los juguetes porque se han aburrido de ellos, aunque sean nuevos y caros, y se entretienen más con los juguetes hechos por ellos.

Bastantes profesores no encuentran la manera de eliminar el aburrimiento de sus alumnos. No estudio, no voy a misa o catequesis porque me aburro, es una cantinela que se escucha a menudo entre los chavales.

Los jóvenes también se aburren aunque tienen muchas diversiones.

El aburrimiento también llega a la vida familiar. Muchas parejas, después de un tiempo de relación, se rompen porque - como suelen decir - se aburren, nada tienen que decirse, la vida les resulta rutinaria. "me he cansado, mi pareja es muy aburrida, no siento interés".

Los ancianos se lamentan y repiten a menudo: "estoy solo, nadie viene a verme", "tampoco estoy para muchos esfuerzos ni tareas: la vida es muy aburrida".

Vivimos en una época que para entretener e intentar ocupar el tiempo de ocio es a base de salir y sobre todo de gastar. Hay que tener cuidado, cuando le decimos a alguien que tiene que distraerse sin darle alternativas, porque con frecuencia es otra forma de aburrirse.

Pero ¿qué es el aburrimiento? Es el estado de ánimo desagradable, el fastidio causado por no tener nada que hacer que divierta y atraiga. Aburrimiento también es dejar pasar el tiempo sin que te des cuenta de que lo estás perdiendo. No es lo mismo sentir el aburrimiento alguna que otra vez, que vivir permanentemente aburrido.

El aburrimiento se expresa también con otras palabras, como: cansancio, hastío, desgana, inapetencia, hartura, tedio, fastidio, sopor, pesadez, desinterés, rollo, lata y monotonía. Lo contrario del aburrimiento es el interés, el entretenimiento y la diversión.

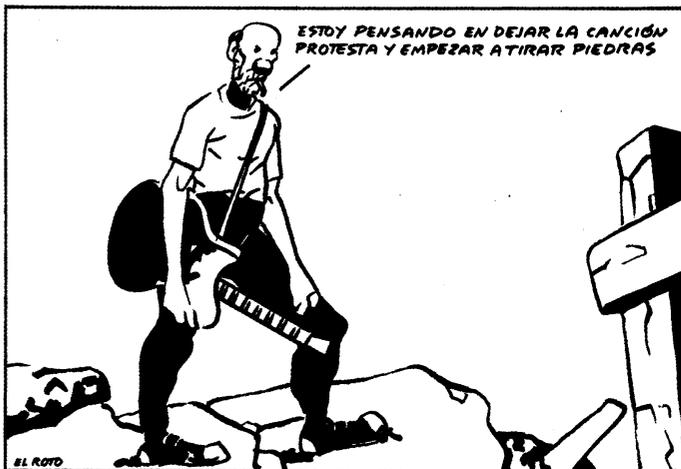
Este estado de aburrimiento produce riesgos importantes para la vida de las personas.

¿Cuáles son las causas y los riesgos?



CAUSAS Y RIESGOS DEL ABURRIMIENTO

Interesa conocer por qué nos aburrimos. Las causas son diversas:



A.- Perder la curiosidad y el interés por las cosas, por las personas, por las acciones y por los acontecimientos. Cuando las personas sentimos curiosidad e interés por las cosas, por las plantas, por el clima, por las personas cercanas o familiares, por las noticias y por los sucesos nos sentimos a gusto y los días no nos resultan aburridos. El aburrimiento se produce cuando faltan el **interés y la curiosidad**. La persona que no tiene interés o curiosidad por lo de fuera, por lo que pasa a su alrededor, ni por lo que pasa en su interior se anula, se paraliza y aflora el aburrimiento.

B.- No realizar ninguna actividad es otra fuente de aburrimiento. El cese de la actividad puede ser porque uno ya no tiene nada que hacer o porque no puede hacer aquellas actividades que solía y sabía hacer o porque no siente ningún deseo de hacer nada o porque lo que hace le resulta pesado, monótono y no le causa satisfacción. Lo único que apetece es sentarse delante del televisor o estar a solas sin hacer nada, esperando que pasen las horas y los días, ya que nada atrae. Esta causa del aburrimiento puede afectar a las personas de cualquier edad, pero es uno de los riesgos más peligrosos de las personas mayores.

C.- Falta de iniciativa. Resulta raro que muchos jóvenes también se aburran. Estudios recientes han llegado a la conclusión de que algunas de las razones que generan el aburrimiento juvenil están en que muchos de ellos crecen desde niños dirigidos por un programa asfixiante, trepidante de tareas y actividades que les cortan las alas de su iniciativa y creatividad personales. Y sin iniciativa personal llega un momento en que uno se aburre como una ostra. Por otra parte se les sobrecarga de actividades escolares y extraescolares para hacerlos competitivos en el mercado laboral: dos y hasta tres idiomas, artes marciales, fútbol, tenis, academias de música, ballet, informática,.... Al mismo tiempo desde temprana edad se les facilita el acceso al gran supermercado de la diversión: videojuegos, móvil,... Eso entretiene, pero también cansa y fatiga, pone de los nervios en tensión y acaba aburriendo por falta de iniciativa personal.

D. Relaciones sociales débiles, frías y no auténticas. A pesar de estar en la época de las redes sociales, las relaciones interpersonales a través de las máquinas resultan frías. Y una de las necesidades que siente la persona es la necesidad de pertenencia. Y esta necesidad no la llenan las máquinas de acero, plástico o coltán sino otras personas de carne, sangre y hueso. Si no hay relación personal cálida el resultado es la soledad y el aburrimiento.

Riesgos. El aburrimiento suele llevar consigo varios peligros según las edades y según las causas: Está el riesgo de padecer depresiones y de generar alzheimer. Además está el peligro de vivir una gran soledad incapacitante para la convivencia. Así mismo existe el riesgo de acudir a las drogas de todas las clases y generar problemas de conducta, de familia y de tipo social. También, para matar el aburrimiento, se realizan actividades estresantes o gamberradas para aparentar valor y gracia. A veces, para combatir el aburrimiento en la pareja, se pasa de una pareja a otra sin tiempo para discernir. Y finalmente, existe el riesgo de comprar y gastar sin ton ni son para calmar la ansiedad, salir de casa y así matar el aburrimiento.



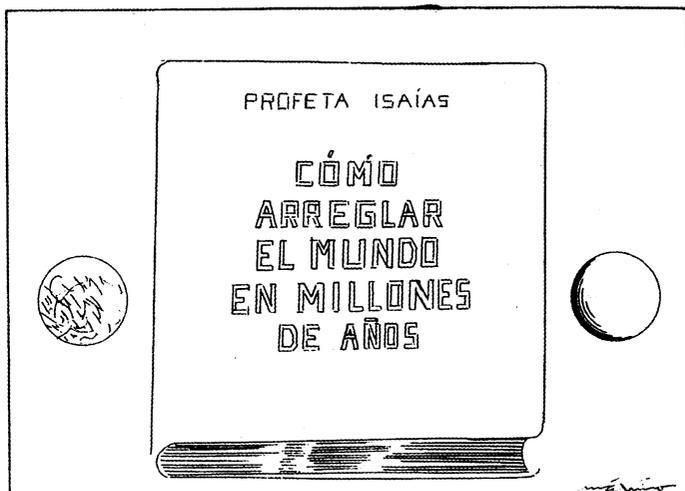
DIOS NOS QUIERE CREATIVOS

Hay tres áreas continuas para que cada uno las realice según sus posibilidades: Cultivar, construir y crecer como personas, tres ocupaciones incompatibles con el aburrimiento.

CULTIVAR: Dios pone al ser humano en este mundo con la tarea de soñar sobre él, con la tarea de cultivarlo y cuidarlo. (Gen. 1,26-28; 2,15) El trabajo es una actividad que, en sí misma, es un servicio a Dios y a los hermanos, porque en toda actividad el ser humano responde a la tarea que Dios le encomienda de cultivar y cuidar el huerto, de recrear la tierra.

Por tanto a los cristianos, nuestra fe nos orienta y lleva a desarrollar nuestras profesiones y demás actividades con el fin de cumplir con dicha tarea de una forma que glorifique a Dios y a los hermanos. Nuestra fe nos capacita para hacer un aporte a la sociedad de tal manera que mediante nuestras profesiones y compromisos trabajemos por la justicia y bienestar del mundo.

CONSTRUIR el Reino de Dios: frente a la dura realidad de cada día ¿Quién, en alguna ocasión, no dio rienda suelta a la imaginación, soñando con un mundo diferente donde no hubiera sufrimiento, lucha por el poder y egoísmo, donde hubiera pura felicidad, respeto para todos, plena solidaridad y posibilidad para todos de una plena realización, donde no hubiera, por un lado, gente demasiado rica y por el otro gente demasiado pobre? ¡Qué bonito soñar! El que no aprende a soñar y realizar los sueños, se arriesga a morir por asfixia, por aburrimiento. Hasta el mismo Dios nos da motivos para soñar: "Luego ví un cielo nuevo y una tierra nueva...Dios enjugará las lágrimas de sus ojos... No habrá ya muerte, ni llantos, ni gritos, ni fatigas... Pues el mundo viejo ya ha pasado... Mirad que hago un mundo nuevo..." (Apc. 21) Los sueños son para ponerlos en práctica. Dios nos dio a su Hijo y ahora nos da su Espíritu.



CRECER como personas: Todos los seres humanos estamos llamados a desarrollarnos como personas, de forma armónica, para ser felices y hacer felices a los demás. Para ello es necesario atender a todo lo que es la persona y que podemos concretar en estas dimensiones:

CORPORAL: El cuidado y la atención de nuestro cuerpo para que esté sano fuerte y ágil, en consonancia con la edad.

MENTAL: Lo realizamos cuando cuidamos nuestra inteligencia, memoria y razonamiento. La mente no sólo se desarrolla en la universidad, podemos y debemos hacerlo todos en la vida.

AFECTIVA: Es el mundo de nuestros sentimientos: El miedo, la rabia, la tristeza, la alegría, el amor... Están presentes en todos e influyen de forma decisiva en lo que hacemos o dejamos de hacer.

SOCIAL: Todos necesitamos tener, al menos una persona, que nos quiera incondicionalmente y si es más de una, mejor. Además es importante sentir la alegría de ayudar, amar, servir, sentirnos útiles. Dar y recibir es el aspecto social de la persona.

ESTÉTICA: Es nuestra sensibilidad para lo bello, descubrir la belleza y disfrutar de ella en la naturaleza, en la música, pintura... Y en las cosas bien hechas.

ÉTICA: Cada persona, en su interior, tiene claro lo que está bien o mal en la mayoría de los casos y situaciones. Cada uno sabe cuáles son los valores por los que regir su vida, lo que espera que no le hagan y cómo le gusta que le traten.

TRASCENDENTE O RELIGIOSA: Es la pregunta por el misterio y la vida, la relación con Dios o con el misterio. Este nivel está presente en todos los anteriores y actúa como motor y fuerza para todos.

La persona falla cuando sólo se desarrolla alguna de estas dimensiones. Todo esto tiene como aliado el tiempo: Cada día tiene su propio agobio y mañana Dios proveerá.

CONTRA EL ABURRIMIENTO ...

Estos son algunos remedios contra el aburrimiento.

A.- Aprender cosas nuevas o recordarlas siempre que se pueda:

- Hacer cosas nuevas, como manejar la lavadora o el ordenador.
- Guisar algunos platos sencillos o nuevos, también aprender a planchar la ropa.
- Aumentar el número de amigos: poner los medios como hablar a la gente, contestar el correo, participar en actividades que se organicen.
- Leer el periódico y realizar los pasatiempos.
- Conocer la historia del pueblo, la genealogía de la familia, las curiosidades de los apellidos, de los términos del campo... y mil cosas más.
- Participar en cursillos para cultivar la memoria y luego hacer los ejercicios correspondientes.
- Escribir los buenos recuerdos del pasado y del presente, llevar un diario.

B.- Hacer cosas espirituales o materiales que dan alegría.

- 1.- Cuidar la salud cambiando los hábitos perjudiciales por otros saludables.
- 2.- Jugar sabiendo ganar y perder tanto con otras personas como solo.
- 3.- Ofrecerse para ayudar y hacerlo.
- 4.- Disfrutar con la presencia de los nietos, los hijos, los hermanos, los padres, los amigos...y dedicarles tiempo.
- 5.- Leer libros interesantes para la formación humana, revistas instructivas, ir al cine.
- 6.- Convocar reuniones familiares y de amigos invitándoles a comer o a realizar alguna actividad juntos.
- 7.- Colaborar para tener la casa en orden y limpia y así estar todos a gusto.
- 8.- Salir a la calle y enterarse de lo que pasa en el pueblo para saber y ayudar.
- 9.- Hacer ejercicios físicos necesarios según la edad: caminar, practicar algún deporte, y no hace falta gastar dinero.
- 10.- Distinguirse por hacer favores, no por decir que hago favores.
- 11.- Compartir dando algo de lo propio tanto en dinero como en especie para eliminar las necesidades cercanas y lejanas.
- 12.- Tener cuidado de las cosas comunes y colaborar para que todo esté limpio: cuidar bien unos tiestos o un jardín aunque no sea propio y siempre la calle.
- 13.- Comer y beber con moderación y según la edad.
- 14.- Hacer los niños sus propios juguetes.

C.- Realizar acciones movidas por la fe cristiana.

- a. Orar para encontrar la alegría de ir construyéndose como persona cristiana que se sabe superar.
- b. Pertenecer a un grupo de niños, de jóvenes, de mayores o de jubilados para mejorar el conocimiento y vivencia de la fe cristiana y poder dar razón de nuestra esperanza..
- c. Participar en las celebraciones de la iglesia.
- d. Estar en un grupo de liturgia para preparar las celebraciones, misa, bautismo, funerales...
- e. Estar atento a la vida, a lo que ocurre, para conocer y analizar las noticias referentes a la sociedad para formar un juicio creyente que lleve al compromiso cristiano en la vida de cada día.

Hay más alegría en dar que en recibir (Jesús de Nazaret)

