

# El aburrimiento se puede evitar

ES NECESARIO MODIFICAR ACTITUDES Y CAMBIAR ALGUNAS PAUTAS EXTERNAS

En las parejas que llevan conviviendo un cierto tiempo siempre cabe la posibilidad de que la rutina convierta la relación en una inercia desmotivadora y carente de sorpresas. Los días pasan sin que nada nuevo suceda. Prevalece la sensación de que todo está dicho, el sexo ha dejado de ser una novedad, los silencios terminan pesando y se cree tener un conocimiento exhaustivo de las reacciones del otro. O lo que es lo mismo, el aburrimiento amenaza con convertirse en incómodo compañero de viaje al que nadie ha invitado.

Como emoción negativa, nos lleva a percibir la vida vacía y sin sentido; como actitud personal, conduce al bloqueo mental y paraliza la posibilidad de emprender iniciativas para salir de una situación rutinaria. Pero esta sensación de monotonía se puede combatir a nada que nos esforcemos un poco. Aunque hay personas con tendencia a convertir el aburrimiento en estado de ánimo permanente, por lo general estar aburrido es una sensación esporádica, relacionada con la apatía y la pobreza de vida afectiva y social en un determinado momento.

En cualquier caso, **el aburrimiento nubla las perspectivas de futuro, reduce las relaciones personales y disminuye el interés por lo que ocurre alrededor**. Por ello, deviene fundamental combatirlo.

Lo harán con menos ahínco las personas que se han establecido en la rutina y en un estilo de vida ritual que, al menos en apariencia, les proporciona seguridad y les evita riesgos. Esta actitud individual puede perjudicar o beneficiar a esa persona, pero cuando

se vive en pareja posiblemente generará conflictos personales y de pareja.

## La relación individual con el aburrimiento

El aburrimiento es consecuencia de la motivación, o más bien de su ausencia. Si la motivación es interior, lo que mueve a la persona procede de su propio interior; si es exterior, los estímulos que nos movilizan proceden de las circunstancias que nos rodean.

Cuando existe motivación interior y exterior el resultado final es positivo y las emociones gratificantes están aseguradas. Es poco probable que el aburrimiento pase de ser algo esporádico. Si hay motivación interior pero el entorno no la favorece, el individuo se mueve a pesar de las circunstancias y con cierta dificultad, pero su esfuerzo por modificar el estado de las cosas tiene muchas posibilidades de éxito. Si hay motivación desde fuera pero falta el dinamismo interno, el individuo se mueve muy a su pesar y el movimiento suele ser de poca

calidad y corta duración. El aburrimiento será un condicionante de gran peso. Cuando no existen ni la interior ni la exterior, la persona cae en la abulia, la apatía y la desmotivación. En definitiva, convive con el aburrimiento.

## La relación de la pareja con el aburrimiento

Si los dos miembros de la pareja se caracterizan por el dinamismo, aunque las circunstancias repetitivas de la vida en común induzcan a la rutina, pervive la posibilidad de que a base de comunicación y diálogo se introduzcan variables que hagan la convivencia menos pesada, más atractiva.

Si uno de los dos carece de dinamismo interior, se convierte en un peso para la pareja: el más animado intentará tirar de la otra persona proponiendo iniciativas nuevas, que difícilmente serán aceptadas. En esa situación pueden surgir la fatiga y el desaliento para emprender la búsqueda de novedades.





Cuando ninguno de los dos posea el entusiasmo suficiente, la vida en pareja se convierte por consenso tácito en una coexistencia tolerada que se caracteriza por compartir la satisfacción de las necesidades básicas para seguir viviendo de una manera aparentemente digna, pero tediosa.

Puede ocurrir que, si bien se ha establecido tácitamente el acuerdo de vivir aburridamente juntos el resto de sus vidas, alguno de los dos o los dos buscan fuera de la pareja la novedad, los estímulos que lea devuelvan las ilusiones y las iniciativas. No tiene por qué ser un amante. A veces es el trabajo, otras serán nuevas amistades no compartidas por ambos o la recuperación de viejas aficiones individuales, etc. Es como si se experimentase, y corroborase, que la auténtica vida, al menos la más estimulante, está fuera de la pareja.

Algunas veces, cuando no se soporta más el tedio, y sin siquiera haberse producido situaciones extremas, la pareja se disuelve. ◀

## ¿CÓMO COMBATIR EL ABURRIMIENTO DE LA PAREJA?

En primer lugar, tiene que haber interés en combatirlo, en que se suavice la rutina y se reestablezca el entusiasmo por la convivencia. Los escépticos suelen ser poco proclives a los intentos por cambiar, bien porque cuando lo han intentado no ha funcionado, bien porque no quieren hacer cambios porque la otra persona tampoco va a cambiar.

Para evitar el aburrimiento y asegurarse una mejor calidad de la convivencia conviene:

### MODIFICAR ACTITUDES PERSONALES

- Es preciso que los dos crean firmemente que **"a su edad" es posible cambiar**.
- Es necesario que cada cual **confíe en su propia potencialidad**, que muchas veces se desconoce o no se aprecia.
- Es imprescindible que cada uno piense que **la otra persona también es capaz de muchas cosas**, aunque hasta el momento no lo haya demostrado.
- Es vital que cada uno **redescubra en su interior cualidades escondidas** que seguramente tiene y aún no se han manifestado.
- Puede ser incluso interesante **acudir a ayudas externas profesionales** para apoyarse en ese proceso de redescubrir la valía personal.

### ALTERAR ALGUNAS CIRCUNSTANCIAS EXTERNAS

- Hay que **arriesgarse a que pasen cosas nuevas**, probablemente no sujetas a un control total.
- **Dejar que las sorpresas tengan un papel en la vida diaria**: por muy pequeñas que sean, satisfacen a quien es objeto y a quien las procura.
- **Establecer nuevos escenarios**. Visitar lugares diferentes juntos.
- **Compartir nuevas relaciones en actos culturales**.
- **Cultivar aficiones y distracciones nuevas**.
- Para todo ello, es necesario un cierto grado de valentía, de perder el miedo al ridículo, al control social y **aceptar la posibilidad de que algunos de los nuevos intentos constituyan un fracaso**. No nos desanimemos.

Cuando una pareja se involucra en este tipo de cambios, tanto en la actitud personal como en la modificación de las circunstancias y los hábitos, es imprescindible hablar sobre lo que se está intentando lograr con el fin de valorar el proceso, conocer cómo lo vive cada cual y estimar si es necesario rectificar o introducir otra serie de variables. E igual que se mima el proceso conjunto, ha de mimarse el viraje individual. Para ello, debe existir el consenso de que cada cual tenga una cierta vida propia que procure una convivencia serena. Que dos personas se quieran supone, entre otras muchas cosas, la habilidad para crear espacios que faciliten que la otra persona sea ella misma, que tenga su propio espacio no compartido.