



### **El aburrimiento mortal**

Martin es un profesional prestigioso que pertenece a una familia socialmente apreciada en el medio. Un día, confidencialmente, acude a mi consulta buscando ayuda para lo que él pensaba era una depresión. Me confesó que la monotonía había sido una constante durante muchos años de su vida. Su día-día era un automatismo tan simple como implacable. Se levantaba a las 5 am, realizaba unos rituales que cada vez le tomaban más tiempo, desayunaba solo, muy temprano y salía a cumplir con sus labores cotidianas, siempre las mismas. Mi trabajo, decía, “no me alcanza a sacar ni una sonrisa”. Volvía a su casa cada noche a repetir la misma rutina. Y así sucesivamente. Con su esposa había llegado a un acuerdo tácito: vivir aburridos pero en paz.

Cumplía con sus deberes y nadie tenía una sola crítica de él. Era un ciudadano ejemplar en todo el sentido de la palabra. Los conocidos lo tenían como alguien agradable, listo a ayudar a los necesitados. Nunca dejó saber cuáles eran sus sueños. De su boca jamás salió una queja. Cuando algo no le satisfacía, simplemente se aislaba. Fue un padre responsable pero distante. Sus conductas siempre estuvieron enmarcadas dentro de unos parámetros sociales muy aceptables, solo que se había ido aislando de sus amigos.

Al examen no se encontraron los elementos suficientes como para diagnosticar una depresión. Era un descontento de muchos años anclado en una personalidad pasiva que terminó por hundirlo en una total desesperanza. No le veía ninguna posibilidad a cambiar lo que él consideraba “su realidad”. Al proponerle una modificación de sus rutinas quedó en evidencia la enorme fortaleza de su pasividad. Un cambio era impensable, pues no tenía ganas de nada. Tuve la sensación de estar frente a un hombre de 100 años.

Al poco tiempo de esta única consulta, por el obituario clásico del periódico local, me enteré de su muerte: “A la edad de 58 años, y a causa de un infarto cardíaco muere.... Hombre de extraordinarias virtudes humanas, querido por todo el mundo...etcétera”

Su fallecimiento sorprendió a todos los conocidos; por lo prematuro y porque su vida, exenta de problemas era un “ejemplo de tranquilidad”. La causa oficial de su muerte fue un infarto pero la realidad es que lo mató el aburrimiento y el haber asumido dócilmente que no tenía otra alternativa.

Un estudio\* realizado en Londres entre 7524 hombres y mujeres de los 35 a los 55 años de edad, confirma lo que sabemos por la experiencia clínica: quienes llevan una vida



## Sala de Prensa

aburrida tienen mayor probabilidad de morir más jóvenes que aquellos que están satisfechos.

Lo complicado cuando se trata de aplicar estos conocimientos a la vida real es lograr que la gente entienda que el aburrimiento es un factor de riesgo de muerte prematura y que se deben realizar los cambios oportuna y disciplinadamente antes de que sea demasiado tarde. Algo no siempre posible como queda claro en el ejemplo de Martín a quien el aburrimiento crónico logró aplastar.

\* Britton, A. and Shipley, M. Bored to death, *International Journal of Epidemiology*. 2010; 39(2):370-371

Diario El País, 22 de Marzo de 2015. Página C8.