



Conviene recordar que el amor de pareja se asienta sobre un cimiento invisible que debe ser alimentado en el silencio y en la espiritualidad que permiten soñar con el bien del otro e imaginar su felicidad

Que la ilusión juega un papel esencial en la vida es sabido, pero la importancia crucial de su contrario, el cansancio -la desilusión crónica-, lo aprendí de **Christian Bobin** para quien resulta decisivo, “como los celos, la mentira o el miedo”. Porque estos pueden asomar a veces por nuestra existencia, pero el cansancio aparecerá siempre en dos realidades fundamentales: el trabajo y el amor de pareja.

Bobin explica que el cansancio golpeará en la puerta de la existencia, y que ante él **solo existen dos actitudes: superarlo o dejarse vencer**. A esto lo denomina la victoria del amor o del sueño. “El amor lo desgasta [al cansancio] como el agua a la piedra. El sueño lo amontona como agua sobre agua”. Además, describe espléndidamente los síntomas del cansancio: “¿Cómo se reconoce a la gente cansada? En que hacen cosas sin parar. En que hacen imposible que entre en ellos un descanso, un silencio, un amor”.

La mejor exposición que conozco sobre la necesidad de la ilusión para superar el cansancio, la he leído en [Los cuatro amores](#) de **C.S. Lewis**.

Allí, distingue entre los amores necesidad, que nunca desaparecen y que, por tanto, no necesitan de tarea especial alguna para no sucumbir al cansancio; y los **amores de apreciación: estos sí requieren de frecuentes ejercicios de renovar la ilusión para no caer en la rutina y el cansancio con el paso del tiempo.**

El mejor ejemplo de amor necesidad lo ofrece el amor a los hijos: aunque se porten mal, nunca desaparece -incluso crece, porque, entonces, precisan más cariño-, y no hay que hacer nada especial para mantenerlo. En cambio, **el amor conyugal o el amor al trabajo profesional concreto y diario sí necesitan de un continuo reilusionarse** para que no sea abatido por el tedio y el cansancio, o para que no crezca una corteza que aisle e incomunique poco a poco. Y por ello, se insiste tanto a los **matrimonios sobre la necesidad de volver con la imaginación a los tiempos del noviazgo**, por ejemplo, o sobre la **importancia de encontrar actividades que rompan la monotonía y faciliten el recuerdo del primer amor.**

También **Hermann Hesse** se refiere al cansancio en su novela [Shiddhartha](#). Como muchos conocen, cuando este inquieto joven llega a la edad de cuarenta años, junto al triunfo externo en su vida amorosa y profesional, se relata que “el mundo y la indolencia fueron invadiendo el alma de Shiddhartha hasta colmarla, entorpecerla, agotarla y adormecerla”. Entonces, “los rasgos de la insatisfacción, del carácter enfermizo y malhumorado, de la desidia y la ausencia de amor” se fueron apoderando lentamente de su corazón. En definitiva, “el cansancio fue envolviendo poco a poco a Shiddhartha como un velo”.

Asimismo, Hesse narrará la sanación del protagonista: “Pero recuperó el conocimiento a orillas de un río, debajo de un cocotero y con la sílaba sagrada *Om* en los labios; ahora, al despertar, contemplaba el mundo como un hombre nuevo”.

Nos sirve. Porque para superar el cansancio, conviene recordar que **el amor de pareja se asienta sobre un cimiento invisible que debe ser alimentado en el silencio** y en la espiritualidad que permiten soñar con el bien del otro e imaginar su felicidad. Solo así se rompe con la tendencia al egoísmo, a la cosificación y la rutina que crecen con la prisa, el materialismo y el ruido cotidiano. Así se recomienza el amor en cada jornada, aunque vayan pasando los años -“¡ahora que ya no soy joven: ahora he de empezar de nuevo, como en la infancia!”, pensará, feliz, un renacido Shiddhartha-.

Se trata de apuntar alto, de no olvidar ese algo místico que alienta en este tipo de amor, de no perder nunca la ilusión de enamorado, de no ser un enano espiritual. “Volé tan alto, tan alto que le di a la caza alcance”. Así, **san Juan de la Cruz**.

Alimentar lo invisible: la receta contra el cansancio

Publicado: Jueves, 17 Noviembre 2016 01:35

Escrito por Iván López Casanova

Iván López Casanova

Cirujano General

Máster en Educación Familiar y en Bioética

Escritor: [Pensadoras del siglo XX](#) y [El sillón de pensar](#).

Fuente: forofamilia.org.