
Actualidad del aburrimiento

Valerio Rocco Lozano y Josefa Ros Velasco

El aburrimiento es un estado de malestar que sufrimos cuando el entorno en el que nos encontramos inmersos o la actividad con la que tratamos de comprometernos no nos estimula de acuerdo con nuestras expectativas iniciales, resultando en la dolorosa experiencia de la falta de significado. Todos lo padecemos con mayor o menor frecuencia, en todo lugar y tiempo, dependiendo tanto de factores exógenos, que obedecen a las posibilidades del contexto, como endógenos, relacionados con la propia personalidad. El que se aburre siente que su relación con la realidad presente se encuentra dañada y que debe hacer cualquier cosa a su alcance para volver a una sensación de bienestar.

Podemos afirmar, por ello, que el aburrimiento es reactivo y posee una valencia dialéctico-negativa. Nuestro deseo de huir del dolor nos impulsa a introducir novedades en nuestro contexto y dejar atrás esos escenarios que el aburrimiento señala como obsoletos. Comprendida en estos términos, la capacidad de aburrirnos

es funcional porque nos mantiene siempre en movimiento, despertando la aversión hacia lo que ya no representa ningún reto y obligándonos a reinventarnos constantemente. En definitiva, el aburrimiento evita el estancamiento, como explicó Hans Blumenberg en su *Descripción del ser humano*, y en ese sentido puede considerarse, en algunos contextos, como una fuerza transformadora y revolucionaria.

El mecanismo bajo el que opera el aburrimiento ha despertado la preocupación de multitud de pensadores a lo largo de la historia. Los primeros filósofos lo entendieron como una emoción vergonzosa, por ser el reflejo del desinterés frente al autocultivo de la virtud que constituía la máxima del pueblo griego. Más tarde, pensadores como Séneca estudiaron el aburrimiento como consecuencia del exceso de tiempo libre durante la época del Imperio romano. Los teólogos del Medievo lo consideraron como un vicio que distraía a los hombres de fe de sus obligaciones contemplativas. Desde el comienzo de la Edad Moderna, aburrirse ha representado la negación de la ética capitalista del trabajo, y por tanto algo tan nocivo y potencialmente contagioso como una enfermedad, una plaga o una epidemia. Para prevenir esta amenaza, se han creado los mecanismos de contrapeso de la cultura del entretenimiento masivo, que en muchas ocasiones se han revelado notablemente perniciosos y problemáticos desde el punto de vista social.

En contadas excepciones, el aburrimiento ha sido considerado como un castigo de la humanidad, la raíz de todos los males, siguiendo la expresión de Kierkegaard en *O lo uno o lo otro*. Su funcionalidad ha pasado prácticamente desapercibida para casi todos los pensadores occidentales, salvando quizás a los epicúreos, para quienes el alcance de la virtud requería un ocio en el que sólo a veces nace el aburrimiento, o a los genios melancólicos del Renacimiento, que confiaban plenamente en que su tedio sería el caldo de cultivo ideal para la elevación del espíritu. Aunque el aburrimiento

tenga una enorme importancia teológica, ontológica o moral en filósofos como Pascal, Heidegger o Nietzsche, o en poetas como Leopardi, sólo recientemente se ha apostado por una genuina revalorización de este estado de ánimo, entendido no ya como una condena sino como una oportunidad para una reflexión que provoque transformaciones interiores y exteriores.

Si algo ha cambiado drásticamente en la consideración contemporánea del aburrimiento ha sido su comprensión como una patología por parte de algunas ciencias de la salud. Según este punto de vista, el aburrimiento no es meramente un estado puntual, fastidioso e incómodo que experimentamos con mayor o menor frecuencia. Muy al contrario, puede convertirse en una condición disfuncional, especialmente cuando no damos con la clave para salir de él o no nos está permitido desasirnos de su causa. En otras palabras, no siempre se puede transitar el camino desde la conciencia de la obsolescencia hasta la consecución de la novedad.

En las peores circunstancias, podemos quedarnos atrapados en el aburrimiento por un periodo de tiempo indefinido. A veces somos nosotros mismos la causa de un «aburrimiento crónico». Otras tantas es un contexto específico el que acaba generando una situación de «aburrimiento cronificado» (Ros Velasco, 2022) al imposibilitar que nuestras estrategias de huida frente a lo que nos causa hastío lleguen a ponerse en práctica.

En los casos en los que el aburrimiento se torna indefinido y por ende disfuncional, la literatura científica ha demostrado que puede desembocar en trastornos del estado anímico como la rabia, la ira, el enfado, el desafecto, la apatía, la depresión, la ansiedad, el estrés o la alexitimia; en trastornos de la conducta relacionados con la delincuencia, la criminalidad, la rebeldía, la provocación, la bestialidad, la impulsividad, la autolesión y el suicidio, la conducción temeraria, las adicciones o los desórdenes alimenticios y del sueño; los trastornos de la personalidad como la histeria o el

narcisismo o los estados patológicos de autoconciencia, de la identidad y de la atención. Asimismo, también puede empeorar condiciones preexistentes como la psicosis, la paranoia, la esquizofrenia, el alzhéimer –y otros tipos de demencias– o el síndrome de Asperger. Como puede verse, los riesgos derivados del aburrimiento crónico son potencialmente tan intensos que merecen ser tenidos en cuenta también desde el punto de vista clínico.

En definitiva, el interés de las últimas décadas por comprender el aburrimiento –tanto en su faceta positiva y funcional, para potenciar sus virtudes, como en su aspectos más oscuros y problemáticos, con el fin de prevenir sus consecuencias negativas– ha provocado que este estado se convierta en un auténtico objeto de estudio científico. La paulatina entrada en escena de los expertos en salud mental ha venido a complementar el esfuerzo que filósofos, teólogos, literatos, antropólogos y sociólogos llevan realizando desde tiempos inmemoriales. Desde la convicción de que sólo a través del trabajo interdisciplinar se podrá desentrañar los misterios que esconde el aburrimiento, por primera vez se están aunando fuerzas desde una multiplicidad de frentes para llegar a desvelar en toda su complejidad los entresijos de este estado.

De este trabajo conjunto ha nacido el campo que hoy se conoce como «Estudios del Aburrimiento (*Boredom Studies*)», formado por investigadores procedentes de una amplia variedad de ramas del conocimiento que dialogan entre sí en nuevos espacios institucionales, académicos y culturales específicamente dedicados a esta temática, como la *International Interdisciplinary Boredom Conference*, que se celebra bienalmente desde 2015. Fruto de este esfuerzo conjunto es una serie de publicaciones colectivas sobre el aburrimiento que integran a especialistas en filosofía, sociología, psicología e incluso zoología, como en los casos de *The Moral Psychology of Boredom* (2021), editado por el filósofo Andreas Elpidorou o *The Routledge International Handbook of Boredom* (2023),

compilado por los psicólogos Mike Bieleke, Wanja Wolff y Corinna Martarelli.

El último hito para seguir reforzando los Estudios del Aburrimiento ha consistido en la creación de la International Society of Boredom Studies, la primera asociación científica y cultural del mundo para la promoción y la diseminación multidisciplinar de la investigación en torno al aburrimiento, así como el lanzamiento del *Journal of Boredom Studies*, que da cabida a los trabajos en lengua inglesa relacionados con la conceptualización del aburrimiento y sus representaciones culturales y sociales, así como sus formas, funciones, características, causas y consecuencias.

Por tanto, los Estudios del Aburrimiento se encuentran en plena efervescencia a nivel internacional. Sin embargo, a pesar de que en España se ha abierto recientemente un importante nicho a partir de las propuestas de la coautora de esta nota (galardonada recientemente con el Premio Nacional de Investigación María Moliner), hay que admitir que aún queda mucho por hacer en este campo desde los países hispanohablantes. El diálogo filosófico y científico en español sobre el aburrimiento sigue siendo muy escaso, lo que dificulta que muchas aportaciones en este idioma obtengan una dimensión internacional.

Los editores de este monográfico deseamos abrir una nueva senda en este sentido, presentando en nuestro idioma los puntos de vista de algunas voces que alimentan a nivel internacional los Estudios del Aburrimiento. Los artículos que siguen, escritos desde diferentes perspectivas y disciplinas, mantienen a veces posiciones discordantes entre sí, como corresponde a un concepto tan complejo y problemático como el que nos ocupa.

Josefa Ros Velasco firma la primera de las contribuciones, «Mitos contemporáneos sobre el tedio», rebatiendo algunas de las posiciones que circulan sobre esta experiencia: por ejemplo, que el tedio nos hace ser más creativos, que es un síntoma exclusivo de

nuestra sociedad, que existen personas que no se aburren nunca o que es deseable un tiempo para aburrirse. En cambio, el artículo de Valerio Rocco aboga por la educación en el aburrimiento en «La demora, la gran revolución de nuestro tiempo», y defiende que la recuperación en las aulas y en la vida de la experiencia del tedio (cada vez más difícil en nuestras sociedades) puede desencadenar transformaciones psicológicas y sociales muy positivas, en especial entre los más jóvenes. Desde Ecuador, el historiador y teórico de la arquitectura Christian Rafael Parreño Roldán escribe «Para reconsiderar los objetivos de la arquitectura»: una amplia recopilación de opiniones recogidas en los medios de comunicación que consideran el aburrimiento como una categoría de evaluación de nuestros espacios cotidianos desde el punto de vista arquitectónico. Finalmente, el experto en aburrimiento Andreas Elpidorou (Louisville, Kentucky) muestra en «El peso existencial en la paradoja de aburrirse» cómo es posible huir de este estado haciendo uso de nuestra libertad, comprometiéndonos con proyectos auto-definidos y orientados al futuro.

Ojalá, también gracias a este monográfico, los Estudios del Aburrimiento sigan creciendo en nuestra lengua, consolidando la necesaria conversación en torno a este peculiar fenómeno que nos caracteriza individual y socialmente. *Revista de Occidente* lleva un siglo atendiendo a temas de nuestro tiempo, habiéndose convertido en la publicación cultural de referencia en todos los campos del pensamiento en español. Probablemente existan pocas tareas que posean mayor actualidad que la de comprender el aburrimiento, un estado que nos constituye y al que estamos irremediablemente abocados.

V. R. L. / J. R. V.