

*Me aburro luego existo.
La constitución ontológica de la
individualidad desde el aburrimiento*

*I get bored, therefore I am. The ontological
constitution of individuality from boredom*

JOSEFA ROS VELASCO

Universidad Complutense de Madrid
josros@ucm.es

DOI: <https://doi.org/10.15366/bp2021.28.005>
Bajo Palabra. II Época. N°28. Pgs: 103-134
Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2763-1366>



Recibido: 30/06/2021
Aceptado: 12/11/2021

Este artículo fue posible gracias a mi participación en el proyecto de investigación
Institución y Constitución de la Individualidad: Aspectos Ontológicos,
Sociales y de Derecho (PID2020-117413GA-I00 / AEI / 10.13039 / 501100011033)
financiado por el Ministerio de Ciencia e Innovación de España.



Resumen

El aburrimiento es un estado de malestar que conduce a quien lo experimenta a reaccionar frente a la situación que lo genera, primero a través de su exploración y, después, instando al cambio, para poner fin a la molestia que provoca. Siguiendo lo anterior, la literatura especializada muestra que el componente reactivo que reside en la experiencia del aburrimiento es parte constitutiva de la individualidad y la identidad. En este artículo se presenta este marco teórico de manera sistematizada y se plantea un caso de estudio a partir de la constitución de la personalidad excéntrica como respuesta al aburrimiento.

*Palabras clave: aburrimiento, excen-
tricidad, exploración, identidad, indivi-
dualidad.*

Abstract

Boredom is a state of discomfort that leads the person who experiences it to react to the situation that generates it, first through its exploration and, later, by urging to change it, to put an end to the annoyance it causes. Following the above, the specialized literature shows that the reactive component in the experience of boredom is a constitutive part of individuality and identity. In this article this theoretical framework is presented in a systematic way and a case study is shared based on the constitution of the eccentric personality in response to boredom.

*Keywords: boredom, eccentricity, explo-
ration, identity, individuality.*

1. Introducción

Decía Kierkegaard, en *O lo uno o lo otro* (2006a:294), que el aburrimiento era “la raíz de todo mal”. No en balde ha sido considerado el castigo de la humanidad a lo largo de la historia (Ros Velasco 2022a, 2022b). Los antiguos lo vieron como un estado vergonzoso resultante de la falta de dedicación a la *polis* y al autocultivo (Leslie 2009). En el Medievo, se incluyó en la lista de los pecados capitales bajo la forma de la *acedia*. Durante la modernidad, representó la negación de la ética capitalista del trabajo y se llegó a convertir, a finales del XIX, en la *enfermedad* de occidente. Todavía en la actualidad, algunos tipos de aburrimiento pueden llegar a entenderse como patológicos desde la salud mental (Ros Velasco 2022a, 2019a).

Pero también hubo periodos en los que el aburrimiento se revalorizó. Por ejemplo, para la ética epicúrea, el alcance de la virtud precisaba de una ganancia de tiempo libre que posibilitase la ociosidad en la que nace el aburrimiento (Leslie 2009). En el Renacimiento, el aburrimiento, en su forma compleja, emparentado con la melancolía e incluso con la depresión, se “glamorizó” (Solomon 2014:295), porque de su experiencia, se decía, nacía la personalidad profunda, interesante, reflexiva: la del genio. Hoy en día, del mismo modo, hay quienes defienden que el aburrimiento es positivo porque nos hace ser más creativos e inteligentes (Ros Velasco 2021a).

¿En qué quedamos? Esta no es una pregunta fácil de responder sin antes explicar qué es el aburrimiento, cuáles son sus causas y sus consecuencias y cómo son las distintas experiencias y formas del aburrimiento. Se trata de un paso necesario para introducir uno de los marcos teóricos desde los que se estudia el aburrimiento en el siglo XXI y que postula que este estado de malestar está atravesado por un componente reactivo que, de alguna manera, contribuye a la constitución de la individualidad. Y no solo eso. Llevado al extremo, desde esta perspectiva, el aburrimiento puede ser capaz de configurar un tipo de individualidad compartida que da lugar a toda una comunidad emocional con una misma identidad. A partir de esta mirada, el aburrimiento se comprende no desde parámetros morales, sino funcionales en sentido antropológico y psicológico.

En este ensayo presento una síntesis de los postulados que dan forma al marco teórico desde el que se concibe el aburrimiento como estado reactivo conducente a

la formación de la identidad y la individualidad y que da lugar a la unión de sujetos con una misma individualidad en la colectividad. El objetivo es dar a conocer el concepto de aburrimiento reactivo y su importancia a la hora de analizar la configuración de las identidades y la constitución de las individualidades, así como la unión de estas en colectivos. El diseño y la metodología del estudio se detallan a continuación.

Primero (1) esbozaré una tipología inédita y original del aburrimiento que servirá para allanar el camino hacia la comprensión del significado y las implicaciones del aburrimiento reactivo. Después, (2) sistematizaré las aproximaciones al fenómeno del aburrimiento como estado reactivo disponibles en la literatura especializada. De seguida, (3) haré lo propio con la literatura conocida a partir de la que se construye la tesis de que el componente reactivo del aburrimiento es esencial en la conformación de la identidad y la individualidad. Inmediatamente, (4) mostraré cómo algunas formas de aburrimiento, en determinados contextos, acaban por unir al conjunto de los individuos cuya identidad ha sido configurada a través de su experiencia en una misma comunidad emocional que responde al aburrimiento compartido de las formas más variopintas en dependencia del contexto. En la penúltima sección (5) expondré un caso de estudio sobre la emergencia de la personalidad excéntrica a finales del siglo XIX y principios del XX como respuesta al aburrimiento a nivel individual y colectivo. Finalmente, (6) resumiré las claves del ensayo y sus implicaciones.

En todo momento me valdré, para cumplir con los objetivos marcados, del conocimiento recabado en torno a los Estudios de Aburrimiento y a la literatura especializada desde la filosofía, la psicología y la literatura tras más de una década de trabajo intensivo en esta materia. Así las cosas, la elección y exposición de fuentes será exhaustiva hasta donde permite mi propia experiencia, pero no estará basada en un modelo de revisión literaria sistemática.

2. Tipología del aburrimiento

El aburrimiento es un estado que todos los seres vivos con un nivel de desarrollo cognitivo suficiente experimentamos con mayor o menor frecuencia, en todo lugar y tiempo, dependiendo tanto de factores exógenos, que obedecen a las posibilidades del entorno, como endógenos, relacionados con la propia personalidad individual. Se caracteriza por ser molesto hasta el punto de que no podemos ignorarlo y nos vemos obligados a hacer cualquier cosa para desasirnos de él. Estas palabras describen lo que es, en general, la experiencia más común del aburrimiento. Sin embargo,

no existe una definición consensuada de este estado por parte de los expertos que se encargan de estudiar el aburrimiento (Ros Velasco 2019b).

Pero ¿es realmente necesario definir el aburrimiento? Lo es, al menos si queremos encontrarnos en todo momento hablando de lo mismo y no de algo que se le parezca. En la década que llevo estudiando el aburrimiento, he tenido muchas oportunidades de escribir y hablar sobre él. Sin embargo, nunca me esforzaba en proponer una definición inicial de una palabra que se aplica a tantos estados diferentes pero emparentados. Incluso rehuía el tener que hacerlo (Ros Velasco 2019b). Por una parte, me parecía que esto del aburrimiento era algo obvio que todos habíamos padecido alguna vez, algo de lo que cualquiera puede tener experiencia, con distinta intensidad, en dependencia de esos mencionados factores endógenos y exógenos. Por otra parte, era consciente de la inexistencia de una definición consensuada con la que todos los expertos se sintiesen cómodos y prefería no entrar en ese terreno pantanoso. El tiempo me ha demostrado, sin embargo, que, cuando se habla del aburrimiento, es imprescindible trabajar sobre un mismo significado; o sobre muchos, tantos como formas del aburrimiento podemos encontrar, pero siempre sabiendo en qué plano nos encontramos (Ros Velasco 2021b).

La Real Academia de la Lengua Española define el aburrimiento como *cansancio del ánimo originado por falta de estímulo o distracción, o por molestia reiterada*. Esta aproximación no hace ni de lejos justicia a los años de trabajo que los investigadores han dedicado a dar con una definición del aburrimiento. Los resultados de ese esfuerzo se han materializado recientemente en la propuesta holista del llamado *Meaning and Attentional Components Model* (Modelo de Componentes de Significado y Atención) que responde a las siglas MAC en inglés (Westgate y Wilson 2018). Según el mismo (2018:689), el aburrimiento es

el resultado de (a) un componente atencional, a saber, un desajuste entre las demandas cognitivas y los recursos mentales disponibles y (b) un componente significativo, a saber, un desajuste entre la actividad y los objetivos valorados (o la total ausencia de objetivos valorados).

Esto puede parecer un tanto complejo de entender, pero, expresado de forma más afable, lo que Westgate y Wilson vienen a decir es que el aburrimiento es un estado desagradable que “aparece cuando los sujetos se sienten incapaces o reacios a comprometerse cognitivamente con una actividad” (2018:693), “queriendo, sin embargo, estarlo, aunque no se conozca esa actividad”, según explican John Eastwood y sus colegas (2012:483). Y ello en dependencia tanto de condicionantes ambientales (que conllevan, por hipoestimulación o hiperestimulación, a la ruptura del flujo entre el sujeto y el entorno), atencionales (que remiten a los problemas

individuales de atención relacionados con la propensión al aburrimiento o *boredom proneness*) o funcionales (que se encargan de informarnos sobre el valor de una tarea o una situación en relación con el esfuerzo que tenemos que hacer para atender a la misma).

En la literatura especializada sobre aburrimiento a esto se le conoce como *state-boredom*; en la filosófica y la artística, como *aburrimiento pasajero* o *aburrimiento sencillo*. Usualmente, se considera que el aburrimiento situacional, dependiente del contexto, desaparece en el momento en que se introducen variaciones en el mismo. Seguro que el lector es capaz de reconocerse en este estado en algún momento de la última semana, incluso en varios. Podría hasta encontrarse en él ahora, mientras lee este ensayo. Algunos podrán referir encontrarse así el día entero. Otros dirán que jamás sienten esto que llamamos aburrimiento situacional porque no tienen tiempo para aburrirse. Quizá sea precisamente esa falta de tiempo la que rezuma, en otros tantos, una sensación de cansancio que coincidimos en llamar tedio o hastío. ¿Es esto último aburrimiento?

Siglos y siglos de investigación en torno a esta casuística (Ros Velasco 2017a) permiten dibujar una suerte de tipología del aburrimiento que puede ayudar a entender este fenómeno tan complejo y, a la vez, tan común (Ros Velasco 2022a). Por ejemplo, más allá de esto que llamamos *state-boredom* en psicología o aburrimiento sencillo o pasajero en filosofía y literatura, existe también lo que se conoce como *chronic boredom*. Esta expresión se utiliza para referir a aquellos individuos cuya propensión al aburrimiento (*boredom proneness*) es tan alta, sea cual sea el motivo —sus rasgos de personalidad o un trastorno de la conciencia, como apuntaban los psicoanalistas (Fenichel 1934; Lewinsky 1943; Greenson 1953), o alguna deficiencia desconocida a nivel neurológico, como dirían los cognitivistas (Hamilton 1981; Hamilton et al. 1984; Hill y Perkins 1985; O’Hanlon 1981; Sundberg 1994; Harris 2000; Danckert y Merrifield 2018)—, que siempre se encuentran aburridos, independientemente de que la circunstancia cambie.

Esto, sin embargo, no es exactamente igual a lo que los intelectuales del pasado llamaron *aburrimiento complejo* o *aburrimiento profundo* en la literatura y la filosofía. El aburrimiento complejo o profundo también tiene que ver con la personalidad y las características individuales del sujeto, así como con el entorno. Sin embargo, su raigambre existencialista lo vincula más con lo que se conoce como el hastío de vivir, el descontento frente a la realidad, el cansancio de la existencia tal y como es, la melancolía.

La diferencia entre aburrimiento crónico y aburrimiento complejo es que el primero solo puede darse de manera individual en dependencia de las características del propio sujeto, mientras que el aburrimiento profundo puede darse individual-

mente, en dependencia de la propia persona y del contexto, o de manera colectiva, cuando todo un grupo de sujetos siente el cansancio frente a lo dado en una determinada circunstancia compartida que no cambia. Lo mismo sucede con el aburrimiento situacional, esto es, puede afectar a uno solo o a muchos.

Además de lo dicho, yo misma he propuesto una nueva mirada para plantear si el aburrimiento dependiente de la situación puede llegar a ser también crónico debido a la falta de cambio en el entorno, independientemente del individuo o del conjunto que lo padece, resultando en ocasiones en la desesperación en la que se gesta el aburrimiento conocido como profundo o complejo (Ros Velasco 2022a). En la Figura 1 ofrezco, por primera vez, un mapa conceptual simplificado de los distintos tipos de experiencias relacionadas con el aburrimiento y la relación que se da entre ellas.

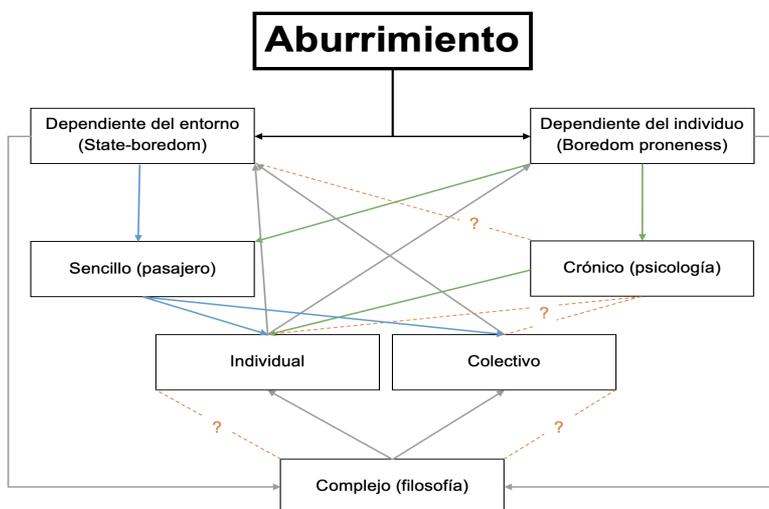


Figura 1. Mapa conceptual simplificado sobre tipologías del aburrimiento y su relación (Ros Velasco 2022a).

Siguiendo esta tipología, el aburrimiento puede tomar algunas de las siguientes formas:

1. Aburrimiento dependiente del entorno, sencillo o pasajero, a nivel individual (un sujeto se aburre en una situación determinada y su aburrimiento desaparece cuando esta cambia).

2. Aburrimiento dependiente del entorno, sencillo o pasajero, a nivel colectivo (un conjunto de sujetos se aburre en una situación determinada compartida y su aburrimiento desaparece cuando esta cambia).
3. Aburrimiento dependiente del individuo, sencillo o pasajero (propensión de cada sujeto al aburrimiento, cuya experiencia desaparece al cambiar el entorno).
4. Aburrimiento dependiente del individuo, crónico (un sujeto se aburre de manera patológica en toda circunstancia o en un alto número de situaciones por razones psíquicas o neurológicas, independientemente de la situación).
5. Aburrimiento dependiente del entorno, crónico, a nivel individual (un sujeto se aburre a causa de una situación que no cambia y ante la que no puede reaccionar, aunque quiera, debido a la propia situación).
6. Aburrimiento dependiente del entorno, crónico, a nivel colectivo (un conjunto de sujetos se aburre a causa de una situación compartida que no cambia y ante la que no pueden reaccionar, aunque quieran, debido a la propia situación).
7. Aburrimiento complejo: cansancio frente a la realidad que genera sensación de sin sentido, en que derivan las experiencias de aburrimiento crónico a largo plazo, tanto a nivel individual como colectivo, y que requieren de reacciones extremas para cambiar la situación.

Estos acercamientos al aburrimiento no son exhaustivos ni tienen en cuenta las variaciones en su experiencia en relación con cada periodo histórico y punto geográfico. Sabemos que *ennui*, *Langeweile* o *noia*, traducciones todas ellas de aburrimiento o *boredom*, son utilizadas indistintamente, cuando, en realidad, cada término nace en el seno de un contexto sociocultural particular, en una época concreta. Así, *ennui* tiene mucho que ver con lo patológico y la metáfora del aburrimiento como enfermedad individual y colectiva que deviene tanto de la situación como del individuo, pero especialmente de la primera. *Langeweile*, sin embargo, está más encaminada hacia la experiencia temporal y encaja con el aburrimiento situacional entendido como aburrimiento sencillo. Estas expresiones, en ocasiones se han empleado para referir al *state-boredom* y en otras al *profound boredom*. Y, aunque no podemos detenernos en todas ellas, es bueno tener en cuenta que existen muchas más experiencias del aburrimiento y relacionadas con el aburrimiento (acedia, bilis

negra, anhedonia, neurastenia...) que no se contemplan en esta tipología (Ros Velasco 2022a). Con todo, este es un buen punto de partida para abordar, a continuación, el componente reactivo del aburrimiento que determina la constitución de la individualidad y la identidad.

3. El doble componente reactivo del aburrimiento

A pesar de las dificultades que entraña el ejercicio de definición del aburrimiento, todos sabemos que la experiencia del aburrimiento es molesta, incluso dolorosa. Cuando nos aburrimos, parece que el tiempo se detiene y la vida se vacía de sensaciones. Mientras estamos aburridos, tenemos la fastidiosa impresión de que el tiempo pasa más despacio. Por el contrario, cuando recordamos el momento en que lo estuvimos, nos enfrentamos al recuerdo de una experiencia hueca de impresiones que nos trae a la conciencia la cortedad de la vida y la culpabilidad del tiempo desaprovechado, como expresaba Kant (2004) en su *Antropología en sentido pragmático*.

Si bien decía antes que el aburrimiento puede ser muy distinto dependiendo del individuo y del contexto, así como de su intensidad y alcance, lo que no puede negarse es que ese aburrimiento une a todos los que lo padecen en una de las sensaciones más incómodas que pueden experimentarse en esta vida, una tan potente que no puede ser ignorada. El aburrimiento trae consigo la sensación de lo desagradable y de la escasez que se desea dejar atrás. Nos hace sentir una irritación provocada por una “conciencia de sí que se torna incómoda: como conciencia de un sí mismo en punto muerto, superfluo, que no se considera aludido y que no se ha pronunciado sobre nada” (Blumenberg 2011:528).

Los expertos explican que este estado de insatisfacción psicológica es en realidad el resultado del descenso de los niveles de excitación cortical que tiene lugar cuando nos enfrentamos a situaciones o realidades sin interés, monótonas o repetitivas, de acuerdo con la teoría psicodinámica (Lipps 1909), las hipótesis de la excitación (Berlyne 1960; Geiwitz 1966; London et al. 1972), la teoría de flujo (Csíkszentmihályi 1998) y las teorías del significado (Van Tilburg e Igou 2019).

Esa sensación desagradable que no se puede ignorar nos hace reaccionar inevitablemente —a menos que padezcamos un trastorno de aburrimiento crónico por algún motivo de los aducidos más arriba—, pues está en nuestra naturaleza y la de todas las criaturas huir del dolor. El aburrido pronto empieza a ser consciente de que algo no va bien y desea cambiarlo. Así, en un primer momento, nos damos cuenta de que en nosotros se está produciendo un desprecio por lo presente. Al ser conscientes de nuestro descontento, nos encaminamos hacia la acción introspectiva

y la reevaluación cognitiva, nos sentimos curiosos frente a lo que tenemos delante y a lo que está ausente e indagamos en su forma. Un segundo momento de reacción nos encamina precisamente hacia ese cambio, hacia la acción, desembocando en algún tipo de consecuencia (Ros Velasco 2022a).

En este sentido, el aburrimiento no solo alerta mediante sus síntomas de que algo debe cambiarse, sino que, además, abre la puerta a la acción para promover dicho cambio. El aburrimiento nos impulsa siempre a emprender un movimiento para escapar de él, a expandir la vida atrayendo lo nuevo. Perteneció a las pasiones impulsoras más fuertes del ser humano, actuando, al principio, como una fuerza paralizante que, a continuación, desencadena una repulsión violenta ante lo que lo provoca. Así las cosas, el aburrimiento, lejos de representar un estado de pasividad, es reactivo. Y lo es por partida doble.

Lo que hace precisamente que en ocasiones se confundan las formas del aburrimiento es que todas comparten mucho de esto. En todos los casos se siente un malestar al que tenemos que prestar atención y todos conducen hacia una conciencia del momento o la situación presente. Sin embargo, no siempre está permitido el movimiento inmediato desde el análisis de la circunstancia hacia un cambio capaz de aliviar el dolor. Esto es algo que no sucede con el aburrimiento crónico. En su caso, se puede llegar al primer nivel de reacción, pero, sea cual sea el motivo, el propio individuo o el entorno, el segundo nivel nos está, en principio, vedado. A este segundo paso solo se accede a través de una fortísima repulsa, un estallido extremo que, como suele ser propio de los extremos, adopta formas inesperadas e incluso peligrosas o patológicas.

Por ello, no ha de parecerse raro el que al aburrimiento, cuando se da en circunstancias de cronicidad, se le haya relacionado con toda una serie de trastornos del estado anímico como la rabia, la ira o el enfado, el desafecto, la apatía, la depresión, la ansiedad, el estrés o la alexitimia; con los trastornos de la conducta como el suicidio (Ros Velasco 2021c), la delincuencia y la criminalidad (Abarca et al. 2021; Sommer et al. 2021), la rebeldía y la provocación, la bestialidad, la impulsividad (Ros Velasco 2021d), la conducción temeraria o las adicciones a las drogas, al sexo, al juego, a Internet, a los móviles o los desórdenes alimenticios; con los trastornos de la personalidad como la histeria y el narcisismo, o con los estados patológicos de autoconciencia, de identidad y de introspección y, finalmente, con las enfermedades mentales como la psicosis, la esquizofrenia, la paranoia, el Alzheimer, el síndrome de Asperger y el desorden bipolar, entre muchísimos otros (véase un listado completo en Ros Velasco 2017b, 2022a).

También sucede con algunas formas de aburrimiento situacional pasajero el que la reacción se vuelve imposible y la única opción que se presenta es la espera hasta

que el entorno cambia en el corto plazo. De esto dejó constancia por extenso el filósofo Martin Heidegger, para quien el carácter reactivo del aburrimiento aumentaba a medida que su experiencia se tornaba más y más profunda. En la serie de lecciones y conferencias del curso 1929–1930 de la Universidad de Friburgo, recogidas posteriormente en *Los conceptos fundamentales de la metafísica* (2007), explicaba que el aburrimiento profundo (uno se aburre, *es ist einem langweilig*) era un estado o temple de ánimo fundamental, una orientación existencial o una estructura de fondo de la experiencia: una manera de *ser-en-el-mundo* [*in-der-Welt-sein*] y una forma de adoptar posturas hacia uno mismo y hacia la propia realidad. Las orientaciones existenciales como el aburrimiento abarcaban la experiencia, el pensamiento, la voluntad y la acción; eran capaces de modificar comportamientos y moldear nuestras formas específicas de ser y de relacionarnos con el mundo.

Sin embargo, Heidegger también reconocía que no todo aburrimiento es profundo ni tiene esta capacidad para hacer reaccionar desde su experiencia. De acuerdo con este filósofo, algunos tipos de aburrimiento solo nos permiten ser conscientes de él, de la situación que lo provoca, pero no llegamos desde ellos a emprender ninguna acción fundamental, porque en su experiencia “nos hemos *quedado vacíos*” (2007:121). En este caso somos afectados por el aburrimiento, somos aburridos por algo [*das Gelangweiltwerden von etwas*]. Heidegger hablaba entonces de la experiencia más común del aburrimiento que proviene de una situación o un objeto aburrido al que nos exponemos de manera forzada por cualquier motivo. Esta no nos deja completamente indiferentes ante la situación, sino presentes en la misma, pero en estado de demora [*hingehalten*]: nos da largas y, sin embargo, nos deja vacíos. El ejemplo que el autor ponía es el de una situación en la que uno se *aburre por* estar esperando en una estación de tren, sabiendo que faltan aún muchas horas para que se produzca la salida de aquel que espera.

En estas situaciones el exceso de prolijidad es el que causa aburrimiento: “La espera misma es, como mucho, lo aburrido y aburridor, pero el aburrimiento no es él mismo una espera” (2007:129). El resultado es la parálisis absoluta porque no podemos cambiar nada; no hay reacción posible más allá de la conciencia de la situación vivida y la búsqueda desesperada del *pasatiempo*. Pero, “¿adónde queremos llegar con el pasatiempo?” (2007:136). A ninguna parte en realidad, por eso nos deja vacíos, somos dejados vacíos por las cosas. Como indica Safranski (2017), si hubiera alguna reacción sería tan insustancial como la situación misma y consistiría en mantenerse en el limbo, mirar por la ventana, observar el reloj o contar objetos.

Todavía habría otra variedad de aburrimiento más profunda, sin llegar a ser el aburrimiento profundo propiamente dicho, que sería el estar aburrido en algo [*das Sichlangweilen bei etwas*]. Este tipo de aburrimiento resulta en Heidegger de una

situación ante la que nos exponemos libre y voluntariamente, a la que le hemos dado tiempo, sabiendo qué esperar exactamente de ella y que, sin más, acaba siendo aburrida. En este caso, Heidegger pone como ejemplo el acudir a una invitación social, una situación que no nos resulta significativa, sino superficial y poco comprometedora. Sin embargo, no reaccionamos ante ella porque ya sabíamos cómo se iba a desarrollar y nada ni nadie nos ha obligado a estar en ella. Contra este aburrimiento no proponemos ningún pasatiempo más que el bostezo y el tamborileo de los dedos, o jugar con un cigarrillo; cualquier otra reacción queda reprimida por las reglas del decoro —como en el anterior caso quedaría reprimida por las reglas de la urbanidad—.

Heidegger no es el único filósofo que ha hablado del carácter reactivo del aburrimiento. Por ejemplo, Hamann escribió, en los *Recuerdos socráticos* (2018), que el aburrimiento era el que permitía el movimiento hacia la introspección por la que se manifestaba la verdad oculta. Schelling, refiriéndose a la melancolía, propuso, en las *Investigaciones filosóficas sobre la esencia de la libertad humana y los objetos con ella relacionados* (2000), que este estado impulsaba el pensamiento y la conciencia. Schopenhauer consideró, en *El mundo como voluntad y representación* (2004), que el aburrimiento era lo que quedaba cuando se cumplían los deseos y lo que impulsaba la búsqueda de otros nuevos (Ros Velasco 2021e). Incluso el propio Kierkegaard, con quien abrí este ensayo, planteó la posibilidad de que nosotros mismos fuésemos poco más que el resultado de la reacción divina frente al aburrimiento (2006a). Pero, sin duda, si hay un filósofo que ha llevado la reflexión sobre el carácter reactivo del aburrimiento hasta el extremo, ese ha sido Hans Blumenberg (2011; Ros Velasco 2017b), como mostraré después.

Con todo, no fue hasta finales del siglo pasado, cuando el psicólogo Jerome Neu elaboró la separación entre *endogenous boredom* y *reactive boredom* (1998), que el concepto de aburrimiento reactivo ganó relevancia, a pesar de que gran parte de la literatura de las décadas precedentes había puesto el foco en los problemas que surgen como respuesta al aburrimiento (Ros Velasco 2017a). En realidad, de lo que Neu estaba hablando no era más que de la diferencia entre aburrimiento crónico dependiente del individuo (endógeno), ante el que no se puede responder a voluntad, y aburrimiento pasajero dependiente del entorno (exógeno), frente al que sí. Pero, al final, ante todos acaba produciéndose algún tipo de reacción, al menos de primer nivel (introspectiva) y, en muchas ocasiones, también del segundo (acción para el cambio), y de forma virulenta cuando no puede contenerse más.

En resumen, puede concluirse, por el momento, que en el aburrimiento hay un doble componente reactivo que, salvo en los casos excepcionales que se han mencionado, suele ir de (1) la toma de conciencia de la situación hasta (2) el acto

que se emprende para cambiar esta. Algunas formas de aburrimiento, aquellas en las que la experiencia se cronifica a largo plazo, parecen detener esta reacción en el punto primero. No obstante, a la larga, la necesidad de escapar del dolor al que nos somete el aburrimiento acaba impulsando un estallido violento que puede adoptar tintes patológicos. Las descritas por Heidegger, igualmente, acaban provocando una reacción, aunque sea intrascendente. El aburrimiento es un motor imparabile.

4. La constitución de la identidad y la individualidad desde el aburrimiento

La experiencia del aburrimiento nos hace reaccionar y en esa reacción nos encontramos siempre con nosotros mismos y con nuestra relación con el entorno en primera instancia. Después, tras escuchar esta señal que nos insta a explorarnos y a explorar el mundo y sus posibles, hacemos algo, improvisamos una alternativa, más o menos significativa, para romper definitivamente con el aburrimiento. En todo este proceso, de un paso a otro, el aburrimiento ofrece una vía para constituir nuestra identidad e individualidad.

El aburrimiento representa una oportunidad para aprender de uno mismo y del contexto. Al obligarnos a escuchar su mensaje, por medio de la proporción de una experiencia desagradable, nos conduce a la introspección y a la revisión de nuestro yo interior y exterior. Cuando el aburrimiento actúa como señal o como síntoma, se convierte en un amigo que nos dice las verdades a la cara, uno al que tenemos que prestar atención para alejar el dolor. Y al hacerlo, lo primero que se ejecuta es un análisis o un escáner del ser que somos y del entorno en busca de lo que está provocando el fallo (Gutiérrez Aguilar 2019).

Siguiendo de nuevo a Heidegger, el “aburrimiento profundo se mueve de un lado a otro en los abismos de la existencia como una niebla silente” (2007:111), trayendo un mensaje para nosotros, aunque “no queremos saber de él” (2007:112). Su manifestación afecta a la totalidad del ser y estamos condenados a dar oídos a lo que nos tiene que comunicar, a atender a su “peculiar verdad” (2007:181) para nada arbitraria o azarosa. Este aburrimiento nos dispone a conocer cómo somos y, además, cómo somos en relación con lo que nos rodea; nos permite entendernos y también nuestra situación en el mundo, cosa que solo un pequeño número de estados de ánimo puede hacer (por ejemplo, la ansiedad), apunta Heidegger. Cuando se despierta este temple del ánimo, entran en escena las posibilidades [*brachliegen*], revelando “qué sucede con nosotros” y dejando espacio a la facultad de la “comprensión excepcional” (2007:178). El aburrimiento, cuando es temple del ánimo

general, posee ese carácter que permite el movimiento hacia uno mismo y hacia la existencia, hacia el mundo.

El que se aburre está exprimiendo su alma. Esta revisión de uno mismo y del entorno, como desde fuera, como si fuésemos otro, como a cámara lenta, sin duda, contribuye a la constitución de nuestro ser, de nuestra individualidad y nuestra identidad. El empuje del aburrimiento hacia la observación de lo que uno es, en relación consigo mismo y con el ambiente, y la apertura hacia lo que puede ser, es parte esencial de la configuración de nuestro yo. Aburrirse es, en definitiva, una oportunidad para el pensamiento y la reflexión que nos permite ser quien somos, porque a través de su experiencia volvemos sobre nosotros mismos para observarnos, intensificando nuestra percepción y ofreciendo una oportunidad para vivirmos a nosotros mismos fenoménicamente. Es en parte gracias al aburrimiento que sabemos qué queremos y qué no, qué nos disgusta y qué nos agrada, qué deseamos mantener y qué dejar atrás e incluso por qué merece la pena esforzarse y por qué no (Elpidorou 2014, 2017). Se trata de una especie de garantía de que uno todavía está en control de la propia existencia.

Cuando el aburrimiento nos predispone a pensarnos a nosotros mismos en el mundo nos ayuda a definir quiénes anhelamos ser y cómo vamos a serlo, qué pasos vamos a dar para conseguirlo. Una vez explorado el yo y su relación con el entorno, llega la ocasión de desarrollar una estrategia para generar el cambio. Una estrategia que, como no puede ser de otra manera, contribuye igualmente a fijar nuestra individualidad e identidad, como los consecuentes en los que se materialice.

La literatura especializada se ha fijado sobre todo en el tipo de estrategias que se ensayan para escapar del aburrimiento consideradas patológicas, desviadas o contraproducentes para el bienestar de uno mismo y de los demás (Ros Velasco 2022a). Esto es así, como anuncié en el apartado anterior, especialmente cuando se trata de dar respuesta a aburrimientos que se producen en condiciones de cronicidad, ya dependan del individuo o del entorno, y que demandan de estallidos para acabar con el dolor. En este sentido, la pandemia por el COVID-19 ha arrojado infinidad de ejemplos (Ros Velasco 2021a; Danckert et al. 2020).

Es obvio que el tipo de acciones que se emprenden para dejar atrás el aburrimiento dependen tanto del individuo como del entorno en sí, esto es, de la propensión al aburrimiento de cada cual y de su personalidad, así como del grado de constricción que presente el contexto en el que se ha de intentar una respuesta. Muchos factores resultan determinantes a la hora de entender cómo nos afecta y nos hace reaccionar el aburrimiento, incluyendo algunos socioeconómicos y demográficos como la edad, el poder adquisitivo, el lugar de residencia y las características de la vivienda misma, el sector laboral al que se pertenece, el nivel cultural, el género e incluso el

tipo de sociedad en la que uno se integra, por mencionar algunos. Pero también son factores ineludibles los relacionados con el ámbito de la salud, como el hecho de tener patologías previas y la propia personalidad y los rasgos psicológicos que nos hacen únicos, incluyendo la predisposición al aburrimiento (*boredom proneness*).

Es por lo anterior por lo que cada cual experimenta el aburrimiento y lo combate de manera diferente en las distintas situaciones a las que se enfrenta en su día a día, dando lugar a diferentes configuraciones de su individualidad. Las personas creativas y sanas, en contextos opulentos, probablemente responderán al aburrimiento de forma creativa. En situaciones poco estimulantes, podrán hacerlo o no en dependencia de cómo de constrictivo sea el entorno. Esto es lo que, según mi propuesta (2022a), puede suceder cuando el aburrimiento situacional se cronifica, porque el entorno impide la reacción al ser demasiado limitado. Habrá quienes respondan bien, pero, por lo general, según se ha demostrado (Abarca et al., 2021; Sommer et al. 2021; Ros Velasco 2021d), en estos casos se acaba respondiendo tarde o temprano a través de la acción impulsiva y virulenta. Por su parte, las personas propensas al aburrimiento en situaciones prolíferas de oportunidades podrán responder de forma positiva o negativa. Pero lo que está claro es que si se une una personalidad destructiva, propensión al aburrimiento y entorno limitado el desenlace es el estallido desmesurado.

No obstante, aunque de ello hay menos referencias en la literatura, también se han estudiado los casos en los que el aburrimiento deviene en reacciones creativas y positivas. Hace varias décadas, el psicólogo Peter Suedfeld (1975) hablaba de los beneficios del aburrimiento en tanto que experiencia capaz de estimular los poderes cognitivos relacionados con la memoria, la concentración, la estructuración, la capacidad de síntesis, la reflexión y la imaginación. Incluso llegaba a considerar que el aburrimiento podía ayudarnos a incrementar nuestro coeficiente intelectual. De la misma manera, defendía que el aburrimiento tenía la capacidad de aumentar la agudeza de nuestros cinco sentidos e incluso de un sexto: el de la percepción extrasensorial del entorno y de nosotros mismos. Últimamente, quizá como forma de compensar la desmoralización frente al aburrimiento, entre otras cosas, se está tratando de dar visibilidad a los consecuentes positivos del aburrimiento alegando que su experiencia nos convierte en seres más creativos e inteligentes (Ros Velasco 2021a, 2022a).

En realidad, lo que hay que tener claro es que el aburrimiento, al hacernos reaccionar, permitirá, como explica Heidegger, que se anuncien “las posibilidades que yacen dormidas” (2007:183) y que optemos por unas u otras en función de los dos factores esenciales que son el propio individuo y el entorno. Ello integrará parte del mecanismo de constitución de nuestra individualidad, tanto por lo que respecta al

descubrimiento de uno mismo y a las estrategias que desarrollamos para acabar con el aburrimiento. Ahora bien, si las consecuencias finales son buenas o malas, creativas o destructivas, no dependerá en ningún caso del propio aburrimiento, que no es más que una señal y una fuerza motriz, sino de esos mencionados factores y de la forma en que se combinan dando lugar a un tipo u otro de experiencia.

Esta es una simple anotación para dejar constancia de que el aburrimiento, aunque nos hace ser quienes somos, no es ni bueno ni malo dependiendo de si lo que hacemos con la información que nos transmite es mejor o peor. Los que seremos buenos o malos, mejores o peores, creativos o destructivos, seremos nosotros, en mayor o menor grado de responsabilidad apelando al sujeto y al entorno. El aburrimiento simplemente *es* y nos hace *ser* a nosotros. De hecho, promueve que nunca podamos dejar de *ser* y de constituir nuestra individualidad. Si hay algo de bueno en el aburrimiento es precisamente que sin su experiencia, la que nos hace reaccionar, nos quedaríamos atrapados en el presente doloroso hasta que este nos consumiese y no evolucionaríamos. En este sentido, podemos decir que el aburrimiento, lejos de ser bueno o malo, categorías que se le achacan pero que, en realidad, no aplican al caso, es funcional (Ros Velasco 2017b).

La concepción del aburrimiento desde su funcionalidad está en la actualidad dando forma a una teoría que trata de enfatizar “el rol que las emociones juegan a la hora de transmitir información relevante sobre el entorno en el que nos encontramos inmersos” (Westgate y Wilson 2018:691). En resumen, persigue recalcar que el aburrimiento actúa como una señal incómoda y molesta que motiva el cambio cognitivo y de comportamiento (Elpidorou 2014, 2017) en función del grado de utilidad de la acción (Bench y Lench 2013), de lo motivadora que nos resulte (Van Tilburg e Igou 2019) y de los costes que lleve implícitos (Kurzban et al. 2013).

Sin embargo, más allá de esta aproximación, otros pensadores han mostrado que el carácter funcional del aburrimiento está precisamente en su potencial reactivo. En este punto hay que volver a Blumenberg (2011). Básicamente, el aburrimiento es funcional porque nos permite, como individuos y como sociedad, ser conscientes de una situación concreta, pensarla y sacar conclusiones sobre ella, moviéndonos a actuar en consecuencia para desterrar el malestar que se desprende de su experiencia. Con ello, facilita la construcción subjetiva del individuo y también del colectivo que se aburre. Pero la clave está en que, al provocar todo esto, el aburrimiento evita el estancamiento, permitiendo así, por contrapartida, el movimiento, la evolución, el progreso, que sigamos constituyendo nuestra identidad e individualidad. Por ello, se trata de una emoción adaptativa que fue seleccionada en algún punto de nuestra carrera evolutiva por sus beneficios de cara a la supervivencia de la especie (Ros Velasco 2017b).

Tendemos de forma natural a buscar la comodidad y el estado de adaptación óptima. Sin embargo, un exceso de adaptación tampoco es deseable. El exceso de comodidad es peligroso porque merma nuestra capacidad de reacción e impide que nos adaptemos a futuros cambios (Ros Velasco 2017b). Ante esto, las emociones negativas, entre las que contamos al aburrimiento, son precisamente las que nos ayudan a evitar el exceso de quietud. El aburrimiento sería una de estas emociones negativas que, al obligarnos a escuchar lo que tiene que decir por medio de la proporción de una experiencia desagradable, permiten el rechazo de las situaciones que se han vuelto demasiado cómodas y provocan la búsqueda de nuevas vivencias. Siguiendo este planteamiento, el aburrimiento cumple con una función adaptativa en sentido doble: 1) porque nos alerta de lo tóxico y nos hace reaccionar para huir de ello y 2) porque, al hacerlo, impide el exceso de adaptación a una situación demasiado cómoda.

Emociones como el aburrimiento nos obligan a estar en continuo movimiento evitando la comodidad exagerada. Y ello porque en el intento de evitar el aburrimiento introducimos en nuestro contexto desajustes e irregularidades que ponen a prueba nuestro mecanismo adaptativo haciendo germinar nuevas vivencias y fortaleciéndolo. El aburrimiento actúa como un nivelador de la vida esencial y necesario en términos adaptativos porque, por paradójico que parezca, mantiene un grado de desadaptación necesario para sustentar el estado de alerta frente a futuros peligros, evitando la abundancia adaptativa que nos conduciría a la muerte. Si hay algún sentido en el que podemos decir que el aburrimiento es positivo, es sin duda este.

5. Identidad de la colectividad de individuos aburridos

Decía Nietzsche, en *La gaya ciencia* (2002:118), que el aburrimiento podía considerarse como el fenómeno desagradable que precedía “a la navegación feliz y a los vientos alegres”, un eje del pensamiento y un impulso para el progreso y la ciencia del que solo los mejores son capaces. Por ello, explicaba, el hombre “tiene que soportarlo, tiene que *esperar* a que surta efecto en él” (2002:118). A raíz del aburrimiento se han inventado, para bien o para mal, los mitos, los cánticos, las danzas, el arte y también la religión. Y todas estas reacciones, mejores o peores a efectos prácticos, no siempre han derivado del impulso de un único sujeto. Como ya introduje en el primer apartado sobre tipología, el aburrimiento puede llevar al grupo de individuos que lo padecen por una causa común a unirse contra esta, dando así rienda suelta a una respuesta colectiva.

En algunas circunstancias, el *state-boredom* puede llegar a hacerse cuasi permanente, aunque esto suene contradictorio en sus términos. En otras palabras, lo que parecía en principio una situación aburrida en dependencia del entorno que podía cambiar, y que en absoluto dependía del individuo, a veces puede llegar a cronificarse cuando, pasado el tiempo, se enquistada e impide la respuesta o cuando esta última está prohibida. El aburrimiento puede ser crónico no solo en función del sujeto y su propensión a este estado. En ocasiones, el contexto llega a ser tan constrictivo o determinado que imposibilita la reacción, llegando incluso a experimentarse, a la larga, como aburrimiento profundo cuando acaba por invadir la vida en su totalidad.

Estas situaciones pueden darse en un solo sujeto, por supuesto. Sin embargo, cuando una circunstancia se experimenta como aburrida siempre, porque no se puede reaccionar ante ella, independientemente de aspectos individuales, en un mismo contexto, suele atacar a muchos de los que la comparten al mismo tiempo. Un ejemplo concreto se observa en los grupos de militares que expresan su aburrimiento en los periodos de espera entre maniobras o ataques (Ros Velasco 2021d). Se trata de un colectivo de individuos que, en una situación concreta, se aburre. Su aburrimiento debería desaparecer en el momento en que se pase a la acción, es decir, cuando el contexto cambie. Pero a menudo ese aburrimiento empieza a alargarse en el tiempo porque la espera no termina y no hay manera de pasar a la acción. Todos quieren acabar con él, pero las reglas de la milicia lo impiden. La única opción posible es dejar que ese aburrimiento acabe consumiendo la moral del grupo. Al final, esa represión se descarga en forma de estallido: a través de la desobediencia, la violencia o las conductas extremas (Ros Velasco 2021d, 2022a). En este caso, en definitiva, la cronificación es reversible a través de una reacción potente, especialmente cuando se experimenta de manera colectiva (Ros Velasco 2022a).

Pero ¿qué sucede si esto ocurre al conjunto de una determinada sociedad? Cuando todo un pueblo se encuentra atravesado por un contexto general, sociocultural, que se experimenta como aburrido, eso que se convierte a la larga en tedio adopta tintes políticos y la única vía de escape posible acaba siendo la revolución. No es la primera vez en la historia que un grupo se rebela frente al hastío generado por una situación sociopolítica constrictiva e insostenible. En la antigüedad, la necesidad de dedicar todo el tiempo a la *polis* y al autocultivo acabó provocando el rechazo de quienes encontraban aburrido el no disponer de tiempo para el ocio y el disfrute. Siglos más tarde, fue en gran parte el aburrimiento frente a los dictámenes caprichosos de un dios tiránico y su iglesia lo que estimuló el quiebre de los preceptos religiosos e impulsó la secularización que daría lugar a la modernidad. Tiempo después, fue el aburrimiento generalizado frente a la industrialización y la ética

capitalista del trabajo el que desató la revuelta de un conjunto de pensadores que querían cambiar las condiciones de vida de los obreros y que consiguió establecer lo que conocemos hoy como el estado de bienestar. Incluso durante el siglo pasado, otro grupo de filósofos, cansados de la cultura de masas, dio rienda suelta a la crítica contra la sociedad de consumo sin saber que, en su caso, la globalización haría fracasar la revolución frente a lo indistinto y que todavía tendríamos que esperar para ver llegar el colapso de este sistema (Ros Velasco 2022a).

Cuando el conjunto de la sociedad se encuentra insatisfecho con el contexto experimenta también un aburrimiento que no solo le hace ser consciente de su desdicha como colectivo, sino que le empuja al cambio en un acto de rebeldía ante lo que provoca insatisfacción. Así, en muchas ocasiones a lo largo de los siglos, el aburrimiento ha actuado como fuerte contrapeso social cuando menos se esperaba la reacción del pueblo. Como dice Retana (2011:186):

Una cotidianidad monótona y enajenada, muy probablemente generará un aburrimiento colectivo. De hecho, y en esto coincide toda la filosofía crítica del siglo XX, la cotidianidad moderna lo genera. ¿Pero qué ocurre si una colectividad toma nota de ese aburrimiento generalizado y se levanta contra él? Quizá fue precisamente esto lo que ocurrió en la revolución de mayo de 1968, revuelta que algunos califican como una rebelión contra el conformismo y el aburrimiento.

En el fondo, a nivel colectivo, ante situaciones verdaderamente constrictivas en las que se pierde el sentido de la vida y la realidad y que parecen extenderse hasta el infinito sin remedio, el carácter reactivo del aburrimiento hace que se convierta en una emoción política, que diría Ross (2002), porque conlleva una carga emancipadora, aunque, admite Gardiner (2019:301), “aún no totalmente comprendida”. El aburrimiento, desde este punto de vista, puede ser, coincidiendo con Benjamin, “el umbral de grandes hechos” (2005:131), no solo a nivel individual sino también social. Para Benjamin, el aburrimiento complejo colectivo dependiente de una situación cronificada, constrictiva, jugaba, para bien o para mal, un rol fundamental en su proyecto revolucionario. Y digo *para bien o para mal* porque, como sucede con el individuo en sí, ese tipo de aburrimiento situacional que se cronifica hasta hacerse profundo también desemboca en la creación de los peores monstruos colectivos. Blumenberg contaba, en uno de sus inéditos (s.f.), que el aburrimiento, unido al odio, había sido probablemente el responsable tras del genocidio nazi.

Independientemente de las consecuencias, hay que reconocer que llevaba razón Cioran (1988:151) al decir que la historia puede ser considerada el resultado del miedo al aburrimiento, “ese temor que nos hará siempre amar lo picante y lo novedoso del desastre, y preferir cualquier desgracia al estancamiento”. A partir

de este argumento, la historia se concibe como la tensión entre el aburrimiento y el estallido de lo nuevo. Entonces, el aburrimiento puede ser entendido como un marco analítico de causalidad de momentos históricos de transformación. Se tiene la tentación de decir que la historia de la humanidad no es más que el intento de suprimir el aburrimiento. O si se quiere expresar de una manera más poética, podríamos decir también, con Revers, que el aburrimiento es “la sombra que guía nuestros impulsos hacia nuestro devenir y hacia nuestra historia” (1967:41).

No sabemos dónde ni cuándo se producirá el próximo gran estallido frente al aburrimiento dependiente de la situación que se cronifica y que emana de determinadas formas contemporáneas de organización social y política, cultural y económica, aunque podemos imaginar qué tipo de sistemas que todavía se practican en diversos rincones del mundo están cercanos a colapsar, teniendo en cuenta precedentes en otros lugares y tiempos (Ros Velasco y Moya Arriagada 2021). De lo que hay certeza es de que el aburrimiento es un estado individual que, al unir a sus víctimas bajo un mismo calvario, llega a ser capaz de devorar al sujeto para vomitar una masa impulsada por el deseo de revolucionar el mundo. En algún sentido, ese conjunto de sujetos aburridos que comparten, por la influencia del entorno, un mismo estado, determinante de su individualidad e identidad, da lugar a algo más grande, a la identidad del colectivo capaz de desarrollar una estrategia conjunta que revierta, una vez más, en el contexto y el individuo mismo.

6. La configuración de personalidad excéntrica frente al aburrimiento

Sostiene el economista y tecnólogo David de Ugarte que

el aburrimiento generado por la estabilidad de una red que podría mejorar, pero no lo hace, el inevitable hastío del conservadurismo y la seguridad, podrían generar por sí mismos mutantes o impulsar a la sociedad a aceptar nuevos agentes con pautas diversas. El aburrimiento, bajo determinadas circunstancias y en determinadas redes, podría ser el primer paso del cambio. (2003:5-6)

Nunca se sabe si ese cambio será para mejor o para peor. Lo que sí sabemos es que esta experiencia en su totalidad, desde que unos individuos aislados empiezan a experimentar aburrimiento frente a lo dado hasta que este aburrimiento se hace cansancio insostenible y el conjunto de sujetos afectados y conmovidos desde una misma identidad se une para rebelarse en un estallido social, configura la identidad grupal y el destino del colectivo y de los individuos que lo forman en un movimiento retroalimentativo.

Si hubo un momento en el que el aburrimiento se convirtió en señal de época ante la que la masa reaccionó, en una explosión colectiva, dotándose a sí misma de una nueva identidad, afectando en última instancia al sujeto como parte del todo, ese fue el de la hastiada sociedad del cambio de siglo. Cuando la vivencia del mundo se tornó parcial y desconectada del entorno natural como resultado del triunfo de la ética capitalista del trabajo, muchos a lo largo y ancho de occidente experimentaron un cansancio supremo, nacido en el seno de un cúmulo de pequeños escenarios de aburrimiento dependientes de la situación y cronificados por los ritmos de la metrópolis, que acabó por dar a luz a la característica personalidad excéntrica de finales del siglo XIX y principios del XX como respuesta ante un contexto demasiado determinado por la racionalización (Ros Velasco 2021f).

Hacia el *fin-de-siècle*, la sensación de hartazgo empezó a apropiarse de las páginas de los escritores y pensadores de la época (Ros Velasco 2022a) que daban cuenta de cómo la vida cotidiana había quedado marcada por el hábito y la secuencia de prácticas rutinarias bajo el influjo del racionalismo, la temporalidad, la polarización entre sujeto y mundo externo y el estilo de vida estandarizado. Una nueva forma de experiencia favorecía el comportamiento racional para alcanzar el éxito según la máxima del rendimiento y la minimización del gasto del tiempo innecesario. Se contaba con recursos para contener la identidad individual dentro de un orden regular que arrojaba ciudadanos obedientes que externalizaban la responsabilidad de la autogestión actuando de manera acorde a los protocolos y las reglas de la sociedad (Habermas 2004).

Lo que fue quedando como consecuencia de los ideales modernos, ilustrados, racionalistas, capitalistas, junto con la mortificación de las relaciones de significantes, fue la convicción de una realidad desencantada. El riesgo de poner fin a la creatividad y a todo lo que es propiamente humano se hizo presente (Weber 2001). La consecuencia psicológica pronto se tradujo en un sentimiento de aislamiento y de desolación interior. De dicho padecimiento psicológico nacerá el concepto de aburrimiento profundo o hastío de vivir moderno, cargado de parentescos relativos a la enfermedad.

Occidente cayó presa del sentimiento de su malestar fruto del exceso de racionalismo. Y esto no solo era así para la aristocracia, aburrida de la abundancia de tiempo libre y de los banales entretenimientos disponibles, sino también para la clase trabajadora, hastiada del ritmo de la fábrica. No solo era “la enfermedad de las gentes felices” que afectaba “a los hartos y a los ricos”, como explicaba Tardieu (1904:155). Se había filtrado por la puerta de la fábrica hacia la totalidad de la vida (Ferrell 2016). El aburrimiento, “la plaga del mundo moderno” (Lefebvre 1978:121), significaba “la monotonía del proceso de trabajo, el orden de la ciudad funcionalizada, burocratizada”.

Los protagonistas del cambio de siglo se aburrían tanto si trabajaban como si no, tanto si vivían en la ciudad como en el campo, si eran ricos o pobres, aristócratas o proletarios, hombres o mujeres. A veces en su forma más pasajera, a veces en la más profunda y duradera. Occidente se había convertido, afirma Ferrell (2016:10), en un centro de “entrenamiento para el nuevo aburrimiento” y los espacios de trabajo y ocio “en salas de ensayo para la sublimación de la individualidad a la eficiencia disciplinada”. El aburrimiento no se vivenció con frecuencia suficiente ni por un amplio espectro de personas hasta este momento. Entonces se democratizó: “hay que divertir no solo a unos pocos ricos sino también a grandes multitudes”, afirma Safranski (2017:37).

Así, en medio de este escenario, la misma maquinaria del progreso capitalista que había sido responsable de la generación de escenarios habituales de aburrimiento profundo y sencillo, tanto para unos como para otros, ideó una solución correctiva y de contrapeso a través de la promoción de una industria cultural de entretenimiento y emoción moderada para lo que se conoció como *la masa* (Ferrell 2016). Durante la primera mitad del siglo pasado proliferaron los cines, los parques temáticos, los estadios, los museos y las galerías que trataban de salvar a la sociedad en general y a los individuos en particular de su aburrimiento y del sinsentido de la existencia que este rezumaba. Se trataba de acabar con el malestar a través de la “*intensificación del estímulo nervioso*”, se ansiaba el “rápido e ininterrumpido intercambio de impresiones externas e internas” (Simmel 1977:2). Este fue el propósito de la cultura del entretenimiento masivo. Había “florecido toda una industria para que la gente no se aburr[iera] mortalmente” (Safranski 2017:37).

Sin embargo, esta iniciativa trajo consigo una doble polaridad. Al principio dejó entrever una vida metropolitana que exigía un estado constante de alerta: las ciudades eran cada vez más grandes y en ellas tomaba forma el *locus* de lo cotidiano, las gentes trataban de abandonar el medio rural para instalarse en el centro del bullicio, las calles se plagaban de automóviles y camiones, de ruido industrial, de fachadas de ladrillo y de entretenimientos novedosos y constantes. Pero, con el tiempo, la necesidad de este mismo exceso de atención sobre lo que se daba en grandes cantidades, pero de una manera siempre repetitiva abrió la puerta nuevamente al aburrimiento profundo. Decían Adorno y Horkheimer (2007), con gran acierto, que la cultura de masas entrañaba el aburrimiento en que incurría a la larga un tipo de entretenimiento que buscaba la generalidad y evitaba a toda costa despertar el pensamiento.

La llamativa vida de la metrópolis, en el fondo, escondía grandes momentos de soledad, repetición, predictibilidad y aburrimiento, y el ideal de la merma del aburrimiento a través del consumo masivo de entretenimientos resultó ser un fracaso. “El ocio” se volvió en sí mismo “tan aburrido, predecible y rutinario como

el lugar de trabajo, si no más” (Gardiner 2019:292). Con la patente decepción todavía por asimilar, un aburrimiento mucho más generalizado y peligroso, el que fomentaba la eterna repetición de lo siempre igual, provocaría que la melancolía, la desesperación y el malestar existencial entrasen en escena de forma contundente, desenmascarando de nuevo el sinsentido de la vida. Como resultado frente a tal cronificación del aburrimiento dependiente del entorno, los que nos precedieron se vieron alentados a “enfrentarse a la dificultad de reafirmar la personalidad propia = [...] = [y] tentado[s] a adoptar las peculiaridades más tendenciosas; esto es, las extravagancias” (Simmel 1977:8) para posicionarse frente a la nada. Coincidiendo con Lefebvre (1978:109), aparece la “sociabilidad falsa y falseada, [la] necesidad de evasión a cualquier precio”.

La novedad incesante, experimentada subjetivamente por el colectivo como repetición banal en la que los individuos de una sociedad se convierten en espectadores de sus propias vidas, condujo a la excentricidad como respuesta explosiva al aburrimiento situacional cronificado y convertido en profundo: “No importa cuán enajenado y reprimido estuviera un individuo [...] cada persona albergaba una chispa creativa, un deseo latente de autenticidad y libertad, que en última instancia buscaba una expresión externa” a través de “actos desesperados” con los que llevar a cabo “su propia historia”, confirma Gardiner (2019:292). Se trataba, como decía Kierkegaard (2006b), de llevar a cabo una afirmación compulsiva de la identidad basada en la experiencia de impotencia que nacía del aburrimiento y que desembocaba en la desesperación.

Simmel describía la nueva actitud del hombre del siglo pasado que se enfrentaba al sin sentido con la palabra *blasée* [*Blasiertheit*], que define la “insensibilidad ante la diferencia de las cosas” (1977:4). Se trata de una estrategia de afrontamiento adaptativa frente a la constante corriente de imágenes vulgares; una especie de escudo protector contra los innumerables ataques cada vez más indistinguibles a los sentidos. La actitud *blasée* era, continúa su descripción, el resultado de un exceso de información no siempre significativa frente a la que reiteramos una y otra vez, de las maneras más estrambóticas, nuestra participación subjetiva.

El tedio irrumpió en la existencia mostrando sus espacios más incómodos y morbosos, provocando una regresión hacia estados psicológicos primitivos como son la bestialidad, el miedo o el infantilismo y promoviendo la desorientación. El consecuente fueron las manifestaciones más aberrantes y la creación de los peores monstruos contra el aburrimiento a nivel ya no solo individual, sino masivo. De alguna manera, eclosionó el huevo de la personalidad excéntrica como vía de escape al aburrimiento dependiente de la vida y los productos de la sociedad capitalista y de consumo que parecía ser inamovible. La tendencia a la compulsión, a la repul-

sión, a la extravagancia, tenía lugar especialmente a través de un estilo literario en el que los eventos chocantes hacían las veces de antídoto contra el aburrimiento. Aquellos giraban en torno a la fascinación por la vida lasciva y los sucesos horribles, la transgresión de la línea entre lo humano y lo animal y las aventuras cercanas a lo sobrenatural. Cualquier cosa capaz de alimentar la atención y de apaciguar el horror del tedio y el sinsentido era acogida con éxito.

Sin embargo, el gusto por lo desviado y por lo patológico de la sociedad para eludir el aburrimiento no se limitaba simplemente al deleite a través de la literatura más estrafalaria. La experiencia real de lo prohibido animaba a “jugar con el peligro como si de una forma tardía de lucha por la existencia se tratase” (Blumenberg 2011:537). El aburrimiento masificado comenzó a favorecer la acción compulsiva y desmedida, como una compensación mediante la amplificación que llegaba a poner al descubierto los “más íntimos deseos de muerte” (Blumenberg 2011:539). De esta manera, el gran temple del ánimo que era el aburrimiento comenzó a necesitar del espectáculo del sufrimiento para contrarrestar la sensación de vacío existencial.

Muchos pensadores de la época nos han legado ejemplos de este fenómeno de repulsión del aburrimiento como consecuente del sin sentido y la nada generada por las sociedades de consumo de entretenimiento a través de la desviación colectiva e individual que roza lo patológico, que acerca el aburrimiento a lo enfermizo (Ros Velasco 2022a). Pensadores como Théophile Gautier dejaron constancia de su angustia con frases para la posteridad tales como *plutôt la barbarie que l'ennui* (citado en Steiner 1992:27). El tedio iba aparejado del gusto por lo bélico y por la muerte (Ros Velasco 2021d), propia y ajena, a través del consumo de drogas (Escohotado 2005) e incluso del suicidio (Durkheim 1989).

Este proceso de reacción frente al tedio a través de la extravagancia, lo desviado y lo patológico hizo del aburrimiento un tema central para los estudiosos del psicoanálisis, la psicología y la psiquiatría. Se buscó la clave de estas reacciones en algún mal mental que atacaba a muchos individuos que, víctimas del aburrimiento crónico, no veían otra alternativa que luchar contra su enfermedad a través de la anormalidad. A lo largo del siglo pasado, estar aburrido podía convertirse en una forma de ser de ciertos individuos que, por alguna causa interna, estaban predispuestos a aburrirse en toda circunstancia. La enfermedad del aburrimiento, que alcanza su cénit en el XIX, se toma al pie de la letra desde entonces y por un tiempo, configurando la identidad de quienes responden al tedio a través de conductas inesperadas, originales, rompedoras (Ros Velasco 2022a).

No ha sido hasta hace recientemente poco que los especialistas han devuelto la mirada a las causas de este síntoma y han empezado a separar lo que puede ser una posible patología relacionada con el aburrimiento (*chronic boredom*) de una

respuesta *patológica* frente al aburrimiento, provocada por las condiciones constrictivas del entorno, que fue lo que en realidad sucedió en el cambio de siglo. La repulsa colectiva frente al aburrimiento democratizado, traducida en la compulsión a la acción desmesurada y al gusto por lo extravagante, no llegó a alcanzar la fuerza suficiente para protagonizar un cambio de época, una verdadera revolución. Prueba de ello es que en la actualidad seguimos en ese tira y afloja con el sistema capitalista y sus derivados, mientras somos testigos del engendro de grandes monstruos hijos del aburrimiento que, a pesar de su virulencia, no consiguen quebrantar la inercia que los alimenta. Esto construye hoy nuestra individualidad e identidad.

7. Me aburro, me aburro, me aburro...

Para muchos, el aburrimiento es un invento del siglo XVIII, de la Ilustración europea y las revoluciones que la siguieron (Meyer Spacks 1995). Pero, en realidad, el aburrimiento ha estado presente siempre en nosotros, señalando lo que nos estorba y abriendo la puerta a lo nuevo, forzándonos a la reflexión e insuflándonos fuerzas para la acción, constituyendo nuestra individualidad y conduciéndonos a agruparnos bajo una misma identidad para dar respuesta a aquellas situaciones compartidas, molestas, que se desean dejar atrás por medio de la repulsa más violenta.

En este ensayo quise presentar la idea de que el aburrimiento, como estado reactivo, contribuye a la creación de la identidad y la individualidad, así como fomenta la unión de las personas que comparten un mismo estado de aburrimiento sostenido en el tiempo en una sola colectividad. Mi objetivo principal era dar a conocer el concepto de aburrimiento reactivo y su importancia a la hora de analizar la configuración de las identidades y la constitución de las individualidades.

Para ello, he tratado de elaborar una clasificación no exhaustiva de los distintos tipos de aburrimiento que se suelen experimentar para diferenciar entre sí diversos estados en dependencia de aquello que los causa, de a quiénes afecta y de cómo de intensa es su vivencia. He mostrado que, al final, todos ellos pasan por dos momentos reactivos, uno inicial que va en la línea del autoconocimiento y la reevaluación cognitiva y otro en que se desarrolla una estrategia para poner fin a lo que provoca el aburrimiento. En algunos casos, esa estrategia no llega a materializarse en acciones que promueven el cambio, bien por culpa del propio individuo (*chronic boredom*), bien porque el entorno en sí no lo permite por ser demasiado constrictivo o porque sigue una inercia inamovible. Al final, no son pocas las veces que se acaba reaccionando después de un largo periodo de represión, a través de un estallido que suele adoptar formas patológicas, no en dependencia del propio aburrimiento, que no es

más que un estado, sino del sujeto y del entorno. Cuando el entorno aburrido es compartido por muchos, la reacción puede ser colectiva, como lo es su experiencia. Y si, con el paso del tiempo, las causas ambientales del aburrimiento no cambian y hacen que se cronifique, el colectivo de individuos afectados también acabará por sacar fuerzas de su hastío de vivir para provocar una quiebra. Y ello, en todo momento, porque esas distintas vivencias del aburrimiento contribuyen a la constitución del ser que somos y del conjunto del que formamos parte. Una comunidad emocional gestada por numerosos individuos cuya identidad se forjó a través de la reacción frente a un contexto estéril que fue explosiva y adoptó formas patológicas ha sido expuesta en última instancia como caso de estudio. Se trata de los protagonistas del cambio de siglo que respondieron ante el aburrimiento fomentado por el capitalismo y la sociedad de consumo mediante conductas desviadas como el consumo de drogas o el suicidio.

¿Qué significa todo esto? Que un mayor conocimiento de las formas del aburrimiento podría posibilitar una mejor gestión de las causas y las consecuencias de las variantes que se han descrito como crónicas —más allá del *chronic boredom*, del que ya se encargan las ciencias de la salud mental en la actualidad— y que suelen dar lugar a la configuración de la individualidad que responde a través de estrategias patológicas y crea su identidad sobre estas. Conseguir esto requiere, antes que nada, tomar en serio la cuestión del aburrimiento y, a partir de ahí, volver a analizarla desde la filosofía y, en general, las humanidades, para evaluar hasta sus últimas consecuencias el modelo que plantea la tipología del aburrimiento situacional cronificado que deriva en aburrimiento existencial o profundo, en conjunto con el marco teórico que describe el aburrimiento desde su doble vertiente reactiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca, M., Ros Velasco, J. y Sommer, D. (2021, en prensa). El aburrimiento: Una pandemia de violencia doméstica. *Revista de la Academia Puertorriqueña de Jurisprudencia y Legislación* 19.
- Adorno, T. y Horkheimer, M. (2007). *Dialéctica de la Ilustración*. Akal.
- Bench, S. W. y Lench, H. C. (2013). On the Function of Boredom. *Behavioral Sciences* 3(3), 459-472. <https://doi.org/10.3390/bs3030459>
- Benjamin, W. (2005). *El libro de los pasajes*. Akal.
- Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, Arousal and Curiosity*. McGraw-Hill.
- Blumenberg, H. (2011). *Descripción del ser humano*. Fondo de Cultura Económica.
- Blumenberg, H. (s.f.). UNF 2348. Die Indifferenzen der Langeweile [Documento inédito]. *Schuber 5, Mappe 7* [Archivo]. Deutsches Literaturarchiv Marbach.
- Cioran, E. (1988). *Historia y utopía*. Tusquets.
- Csikszentmihályi, M. (1998). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. Basic Books.
- Danckert, J. y Merrifield, C. (2018). Boredom, Sustained Attention and the Default Mode Network. *Experimental Brain Research* 236(9), 2507-2518. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00221-016-4617-5>
- Danckert, J., Boylan, J., Seli, P. y Scholer, A. (2020). Boredom and Rule Breaking During COVID-19. *PsyArXiv Preprints*. DOI: <https://doi.org/10.31234/osf.io/ykuvq>
- Durkheim, É. (1989). *El suicidio*. Akal.
- Eastwood, J. D., Frischen, A. Fenske, M. J. y Smilek, D. (2012). The Unengaged Mind: Defining Boredom in Terms of Attention. *Perspectives on Psychological Science* 7(5), 482-495. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691612456044>
- Elpidorou, A. (2014). The Bright Side of Boredom. *Frontiers in Psychology* 5, 1245. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01245>.
- Elpidorou, A. (2017). The Good of Boredom. *Philosophical Psychology* 31(3), 323-351. DOI: <https://doi.org/10.1080/09515089.2017.1346240>.
- Escohotado, A. (2005). *Historia general de las drogas*. Espasa.

- Fenichel, O. (1934). Zur Psychologie der Langeweile. *Imago* 20, 270-281.
- Ferrell, J. (2016). Aburrimiento, crimen y criminología. *Delito y Sociedad* 1(29), 7-20. <https://doi.org/10.14409/dys.v1i29.5260>
- Gardiner, M. E. (2019). A Tale of Two '68s. The "Politics of Boredom" in France and Italy. *Cultural Politics* 15(3), 289-302. DOI: <https://doi.org/10.1215/17432197-7725437>
- Geiwitz, P. J. (1966). Structure of Boredom. *Journal of Personality and Social Psychology* 3(5), 592-600. <https://doi.org/10.1037/h0023202>
- Greenson, R. R. (1953). On Boredom. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 1, 7-21. DOI: <https://doi.org/10.1177/000306515300100102>
- Gutiérrez Aguilar, R. (2019). Facing Boredom: Essential Indexicals and Narratives of the Self, en Ros Velasco, J. (ed), *Boredom Is in Your Mind. A Shared Psychological-Psychological Approach* (123-134). Springer.
- Habermas, J. (2004). *Historia y crítica de la opinión pública: La transformación estructural de la vida pública*. Gustavo Gili.
- Hamann, H. G. (2018). *Recuerdos socráticos. Aesthetica in nuce*. Hermida.
- Hamilton, J. A. (1981). Attention, Personality and the Self-regulation of Mood: Absorbing Interest and Boredom. *Progress in Experimental Personality Research* 10, 281-315.
- Hamilton, J. A., Haier, R. J. y Buchsbaum, M. S. (1984). Intrinsic Enjoyment and Boredom Coping Scales: Validation with Personality, Evoked Potential and Attention Measures. *Personality and Individual Differences* 5(2), 183-193. DOI: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(84\)90050-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(84)90050-3)
- Harris, M. B. (2000). Correlates and Characteristics of Boredom Proneness and Boredom. *Journal of Applied Social Psychology* 30(3), 576-598. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02497.x>
- Heidegger, M. (2007). *Los conceptos fundamentales de la metafísica: mundo, finitud, soledad*. Alianza Editorial.
- Hill, A. B. y Perkins, R. E. (1985). Towards a Model of Boredom. *British Journal of Psychology* 76(2), 235-240. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1985.tb01947.x>
- Kant, I. (2004). *Antropología en sentido pragmático*. Alianza Editorial.
- Kierkegaard, S. (2006a). *Escritos II: O lo uno o lo otro. Un fragmento de vida*. Trotta.

- Kierkegaard, S. (2006b). *Escritos I: De los papeles de alguien que todavía vive. Sobre el concepto de ironía*. Trotta.
- Kurzban, R., Duckworth, A., Kable, J. W. y Myers, J. (2013). An Opportunity Cost Model of Subjective Effort and Task Performance. *Behavioral and Brain Sciences* 36(6), 661-679. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0140525X12003196>
- Lefebvre, H. (1978). *De lo rural a lo urbano*. Península.
- Leslie, I. (2009). From Idleness to Boredom: On the Historical Development of Modern Boredom, en Dalle Pezze, B. y Salzani, C. (Eds.), *Essays on Boredom and Modernity* (35-59). Brill - Rodopi.
- Lewinsky, H. (1943). Boredom. *British Journal of Educational Psychology* 13, 147-152. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1943.tb02734.x>
- Lipps, T. (1909). *Leitfaden der Psychologie*. Wilhelm Engelmann.
- London, H., Schubert, D. S. P. y Washburn, D. (1972). Increase in Autonomic Arousal by Boredom. *Journal of Abnormal Psychology* 80(1), 29-36. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0033311>
- Meyer Spacks, P. (1995). *Boredom. The literary History of a State of Mind*. The University of Chicago Press.
- Neu, J. (1998). Boring from Within: Endogenous Versus Reactive Boredom, en Flack, W. F. y Laird, J. D. (Eds.), *Series in Affective Science. Emotions in Psychopathology: Theory and Research* (158-170). Oxford University Press.
- Nietzsche, F. (2002). *La gaya ciencia*. Edaf.
- O'Hanlon, J. E. (1981). Boredom: Practical Consequences and a Theory. *Acta Psychologica* 49(1), 53-82. [https://doi.org/10.1016/0001-6918\(81\)90033-0](https://doi.org/10.1016/0001-6918(81)90033-0)
- Real Academia Española (s.f.). *Diccionario de la lengua española*, 23ª ed. [versión 23.4 en línea]. <https://dle.rae.es/aburrimiento>
- Retana, C. (2011). Consideraciones acerca del aburrimiento como emoción moral. *Revista Káñina* 35(2), 179-190. DOI: <https://doi.org/10.15517/rk.v35i2.561>
- Revers, W. J. (1967). Perspectivas antropológicas del aburrimiento. *Convivium* 23, 38-47.
- Ros Velasco, J. (2017a). Boredom: A Comprehensive Study of the State of Affairs. *Thémata* 56, 171-198. DOI: <https://doi.org/10.12795/themata.2017.i56.08>

Ros Velasco, J. (2017b). *El aburrimiento como presión selectiva en Hans Blumenberg*. Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid.

Ros Velasco, J. (2019a). Boredom: Humanising or Dehumanising Treatment, en Pereira J. G., Gonçalves, J. y Bizzari, V. (eds.), *The Neurobiology-Psychotherapy-Pharmacology Intervention Triangle: The Need for Common Sense in 21st Century Mental Health* (251-266). Vernon Press.

Ros Velasco, J. (2019b). The Helix Center Roundtable on Boredom (New York, April 2018), en Ros Velasco, J. (ed.), *Boredom Is in Your Mind. A Shared Psychological-Philosophical Approach* (149-167). Springer.

Ros Velasco, J. (2021a). La pandemia del aburrimiento durante el confinamiento por la COVID-19 en Villacañas Berlanga, J. L. (Ed.), *Pandemia. Ideas en la encrucijada* (167-188). Biblioteca Nueva.

Ros Velasco, J. (2021b). Aburrimiento [vídeo]. *Revista Hénadas* [Canal de YouTube]. Fecha de emisión: 13 de marzo de 2021. (<https://www.youtube.com/watch?v=v-se45MYAZ0&list=PL2z6u6Hq0fwedCJw63tWsEPqXdLmYOFjH&index=7>)

Ros Velasco, J. (2021c). ¿Puede uno morir de aburrimiento? *Dependencia.info* [Revista online]. Fecha de publicación: 10 de febrero de 2021. (<https://dependencia.info/noticia/4141/opinion/puede-uno-morirse-de-aburrimiento.html>)

Ros Velasco, J. (2021d, en prensa). “99% Boredom, 1% Terror”: Repression of Responses to Boredom and Transgressive Behavior in Military Bodies. *Argumenta Philosophica 2*.

Ros Velasco, J. (2021e). Filosofía del aburrimiento en la corriente pesimista: Schopenhauer [vídeo]. *Sociedad Iberoamericana de Estudios sobre Pesimismo* [Canal de YouTube]. Fecha de emisión: 23 de mayo de 2021. (<https://www.youtube.com/watch?v=RTFcRtjksTk&list=PL2z6u6Hq0fwedCJw63tWsEPqXdLmYOFjH&index=5>)

Ros Velasco, J. (2021f). Personalidad excéntrica y comportamientos patológicos como respuesta al aburrimiento democratizado en el cambio de siglo [vídeo]. *International Society of Boredom Studies* [Canal de YouTube]. Fecha de emisión: 1 de febrero de 2021. <https://www.youtube.com/watch?v=-qE2y4U-Ef0>

Ros Velasco, J. (2022a, en prensa). *La enfermedad del aburrimiento*. Alianza Editorial.

Ros Velasco, J. (2022b, en prensa). The Long Hard Road Out of Boredom, en Elpidorou, A. (Ed.), *The Moral Psychology of Boredom*. Rowman & Littlefield.

Ros Velasco, J. y Moya Arriagada, I. (2021). El aburrimiento como emoción reactiva y revolucionaria: El caso de Chile. *Isegoría 65*, e11.

- Ross, K. (2002). *May '68 and Its Afterlives*. University of Chicago Press.
- Safranski, R. (2017). *Tiempo. La dimensión temporal y el arte de vivir*. Tusquets.
- Schelling, F. (2000). *Investigaciones filosóficas sobre la esencia de la libertad humana y los objetos con ella relacionados*. Anthropos.
- Schopenhauer, A. (2004). *El mundo como voluntad y representación*. Trotta.
- Simmel, G. (1977). La metrópolis y la vida mental. *Revista Discusión* 2, 1–10.
- Solomon, A. (2014). *The Noonday Demon: An Atlas Of Depression*. Simon & Schuster.
- Sommer, D., Ros Velasco, J. y Abarca, M. (2021). Bored: A Pandemic of Domestic Violence. *Partner Abuse* 12(1), 80–93. <https://doi.org/10.1891/PA-2020-0022>
- Steiner, G. (1992). *En el castillo de Barba Azul*. Gedisa.
- Suedfeld, P. (1975). The Benefits of Boredom: Sensory Deprivation Reconsidered. *American Scientist* 63(1), 60–69.
- Sundberg, N. D. (1994). Boredom and Boredom Proneness, en Corsini, R. J. (Ed.), *The Corsini Encyclopedia of Psychology* (177–178). Willey.
- Tardieu, E. (1904). *El aburrimiento*. Daniel Jorro.
- Ugarte, D. (2003). El futuro es un cruel amante, en Urrutia Elejalde, J., *Aburrimiento, Rebeldía y Ciberturbas* [e-book].
http://juan.urrutiaelejalde.org/files/2012/02/aburrimiento_rebeldia_ciberturbas.pdf
- Van Tilburg, W. A. P. e Igou, E. R. (2019). The Unbearable Lightness of Boredom: A Pragmatic Meaning-Regulation Hypothesis, en Ros Velasco, J. (Ed.) *Boredom Is in Your Mind. A Shared Psychological-Philosophical Approach* (11–35). Springer.
- Weber, M. (2001). *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*. Alianza Editorial.
- Westgate, E. C. y Wilson, T. D. (2018). Boring Thoughts and Bored Minds: The MAC Model of Boredom and Cognitive Engagement. *Psychological Review* 125(5), 689–713. <https://doi.org/10.1037/rev0000097>

