

JOSEFA
ROS
VELASCO

LA ENFERMEDAD DEL ABURRIMIENTO



DOSIER
DE PRENSA

Alianza editorial



«Somos hámsteres en la rueda del hastío»

ENTREVISTA A JOSEFA ROS VELASCO

JOSEFA ROS VELASCO

Es investigadora postdoctoral en la Universidad Complutense de Madrid, donde dirige el proyecto «Pre-bored. Well-being and prevention of boredom in Spanish nursing homes». Es especialista en Estudios del Aburrimiento desde una perspectiva multidisciplinar, y es la fundadora y presidenta de la International Society of Boredom Studies, así como editora de volúmenes como *The culture of boredom* (BRILL, 2020) o *Boredom is in your mind* (Springer, 2019), y colaboradora del blog «Envejecer en sociedad» del CENIE, donde publica artículos de divulgación sobre el aburrimiento en las personas mayores. Por sus logros académicos ha recibido distinciones como el Premio Nacional Medios de Comunicación de la Fundación DomusVi (2021), el Premio Alumni-UCM Investigación (2021), el Premio Julián Marías de la Comunidad de Madrid (2020) o el Lincoln Book Prize for Excellence in Teaching and Service de la Universidad de Harvard (2019), entre otros.



«Erradicar definitivamente el aburrimiento no solo no es posible, también es indeseable»

El aburrimiento, como bien dices en tu libro, es una sensación extremadamente molesta de la que los seres humanos intentamos huir a toda costa, ¿por qué decides entonces embarcarte en una investigación sobre el aburrimiento? ¿Qué te llevó a interesarte por este tema?

La experiencia del aburrimiento es fastidiosa, incluso dolorosa, ¡pero estudiar el aburrimiento es justo lo opuesto a experimentarlo! Yo evito el aburrimiento dedicando parte del tiempo a indagar en los misterios de este fenómeno tan cotidiano y, a la vez, tan desconocido. En la década que llevo investigando el aburrimiento no me he aburrido ni un momento. Tampoco parece que este campo de estudio me vaya a aburrir a corto o medio plazo. Cada día descubro nuevos nichos desde los que abordar la casuística del aburrimiento. En este sentido, solo puedo decir que fue todo un acierto dedicar mi vida al aburrimiento, precisamente para no aburrirme. Es lógico que los humanos —y algunos animales— intentemos huir a toda costa del aburrimiento. A pocas criaturas les agrada sentir displacer. Esto fue, en parte, lo que me llevó a interesarme por el aburrimiento. En algún momento fui consciente de que, a veces, no se puede escapar fácilmente del tedio. Entonces se convierte en algo parecido a una *enfermedad* ante la que buscamos desesperadamente una cura.

Aburrirse es una experiencia de lo más común, y no hay quien pueda decir que no ha experimentado o sufrido el aburrimiento en algún momento de su vida. Pero ¿por qué no podemos escapar al tedio? ¿Por qué nos aburrimos?

No son pocos los que niegan esa afirmación inicial. Están los que piensan que el aburrimiento pertenece a un contexto histórico concreto y a una clase social

específica. También los que lo achacan a una cierta etapa de la vida. Casi todas las personas con las que hablo refieren no tener tiempo para aburrirse, como si el aburrimiento no pudiese aparecer también —y muy frecuentemente— cuando estamos ocupados: en el trabajo, escuchando una conferencia, visitando una exposición, viendo una película, leyendo esta entrevista... Quien dice no conocer el aburrimiento, confunde este estado con *estar sin hacer nada*, condición que no siempre se identifica con el tedio. Sea como fuere, el aburrimiento es el resultado de un desequilibrio entre nuestra necesidad de estimulación cognitiva y el grado de estimulación percibida de una situación o actividad. Nos aburrimos cuando estamos inmersos en una experiencia que no nos motiva correctamente, que no consigue mantener nuestra atención o que presenta una relación coste-beneficio negativa. Todos nos vemos a veces en esta encrucijada, pero normalmente sorteamos el aburrimiento sin problema cambiando nuestra realidad. Nos pasamos la vida buscando lo nuevo para huir del tedio. De este *círculo virtuoso* es de lo que no se puede escapar.

Entonces, ¿aburrirnos es bueno o malo? ¿Podemos siquiera pensar en el aburrimiento en estos términos?

Somos hámsteres en la rueda del hastío. Deseamos algo, lo conseguimos y, enseguida, nos aburrimos, lo que nos lleva a anhelar lo nuevo, que nos esforzamos por lograr, y, ¡sorpresa!, aburrimiento otra vez. El aburrimiento es un elemento necesario para dar continuidad al proceso de la vida. Evita que nos quedemos atrapados en la comodidad del deseo cumplido y previene la sobreadaptación. Prefiero hablar del aburrimiento en términos de funcionalidad, en



lugar de apelar a los conceptos morales de bondad y maldad. Muchos dicen que aburrirse es bueno porque despierta la creatividad, incluso si lo que se crea en respuesta al aburrimiento acaba siendo un monstruo. Otros, que es malo porque desencadena trastornos del estado anímico o conductuales. Hay quienes lo temen sencillamente porque duele. Sin embargo, en el dolor está justamente la clave de su funcionalidad. El aburrimiento nos obliga a explorar las posibles vías para restaurar el bienestar perdido, pero somos nosotros los que nos decantamos por el camino del vicio o de la virtud para desterrarlo. No obstante, incido en que también existen casos de aburrimiento disfuncional, cuando no hay forma de evitarlo expeditamente, cuando se hace *enfermedad*.

Cada vez somos más conscientes de que las emociones son históricas, es decir, que tienen un origen y un desarrollo concretos, ¿es este también el caso del aburrimiento? ¿Podemos decir que el aburrimiento nace en un momento concreto? ¿Siempre nos hemos aburrido?

La capacidad de aburrirse es prehistórica en nuestra especie. Cualquiera puede imaginar a un *Homo antecessor* aburriéndose mientras ejecuta el mecánico trabajo de propinar golpes repetidamente a una piedra para transformarla en una herramienta. En periodos de sobreadaptación, cuando desaparece la urgencia por asegurar la supervivencia, muchas situaciones o actividades básicas pueden dejar de ser cognitivamente estimulantes y la búsqueda de novedades se convierte en imperiosa necesidad. Es imposible precisar el momento en el que nuestros ancestros se aburrieron por primera vez, pero sí podemos elaborar una *probable historia del aburrimiento* a partir de los testimonios escritos —y hasta pictóricos—

que se nos han legado desde la Antigüedad sobre las particularidades de su experiencia en distintos contextos. En *La enfermedad del aburrimiento* me he atrevido a compartir una lectura tentativa sobre los caminos por los que ha transitado el tedio a lo largo de la historia de Occidente.

Quizá no siempre nos hayamos aburrido, o quizá sí, pero ¿siempre nos hemos aburrido igual? Más allá de la percepción que se haya tenido del aburrimiento, y del significado cultural y moral que se le haya dado en cada época, ¿se estaba hablando siempre de la misma experiencia?

Hemos de ser muy cautos a la hora de adentrarnos en la investigación sobre el aburrimiento. El primer obstáculo con el que nos vamos a topar es que la palabra *aburrimiento* se aplica por igual a experien-

cias muy diversas —aunque relacionadas— que cobran distinto protagonismo en cada periodo histórico. Hasta ahora, he hablado del aburrimiento atendiendo a nuestras posibilidades de reacción ante su padecimiento. La mayoría de las veces lo revocamos cambiando la realidad,

«En *La enfermedad del aburrimiento* me he atrevido a compartir una lectura tentativa sobre los caminos del tedio a lo largo de la historia de Occidente»

pero el aburrimiento puede enquistarse en determinadas instancias. Cuando esto sucede, su vivencia es mucho más intensa y dolorosa. Se alarga en el tiempo,

pudiendo permear todas las dimensiones de la existencia. Estas entidades del aburrimiento han existido a lo largo de los siglos, pero no siempre han cohabitado. Ese aburrimiento persistente es propio de contextos generadores de estados de tedio que se sustentan en estructuras en apariencia inamovibles. Todo lo que entraña dificultad aviva especialmente nuestro interés. A los lugares comunes de los que emana ese aburrimiento fácilmente superable —los discursos tediosos, las tareas repetitivas, las conversaciones insustanciales, etc.— se les ha prestado atención de forma anecdótica en la literatura artística y especializada. Sin embargo, la reflexión sobre los espacios causantes de aburrimiento crónico ha llenado cientos de páginas a lo largo de la historia. Ahondar en este tipo de aburrimiento ha sido, sin duda, una de nuestras estrategias más exitosas para aliviarlo.

¿Crees que si, como decías antes, ha tenido un nacimiento, podría tener también un final, una muerte? ¿Tiene sentido pensar en el fin del aburrimiento?

No tiene ningún sentido en absoluto. Pensar en el final del aburrimiento es similar a imaginar que podemos seguir viviendo sin una capacidad adquirida para la supervivencia de la que disfrutamos cotidianamente y que nos coloca en una posición privilegiada respecto a otras especies en la carrera evolutiva. Somos lo que somos porque nos hemos aburrido, seguiremos siendo porque nos aburriremos y dejaremos de ser si no nos aburrimos. La muerte del aburrimiento sería la nuestra propia, a menos que otro estado conocido o por conocer pasase a cumplir su misma función. Erradicar definitivamente el aburrimiento no solo no es posible, también es indeseable. El precio que pagaríamos por una vida sin aburrimiento podría ser muy alto y conducirnos a la extinción.

¿Qué podemos hacer, como individuos y como sociedad, para aprender a convivir con el aburrimiento?

Hablar de su experiencia. Siempre hemos tratado de esconder el aburrimiento. Los griegos lo ocultaban por considerarlo contrario a la virtud. Para los romanos, era la vergonzosa marca de los espíritus ociosos. En la Edad Media, aburrirse significaba la condenación del alma. Más tarde, con la llegada de los

«Somos lo que somos porque nos hemos aburrido, seguiremos siendo porque nos aburriremos y dejaremos de ser si no nos aburrimos»

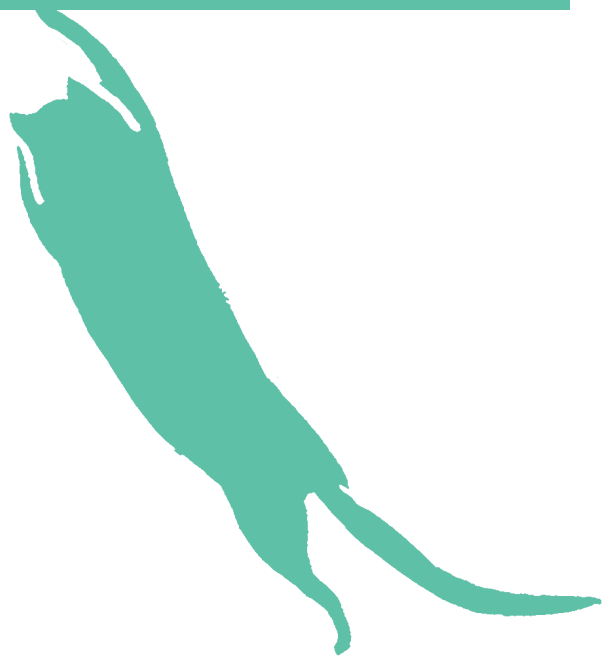
tiempos modernos, el que se aburría era el que estaba falto de ambición. Los intelectuales del XIX entendieron el aburrimiento como una *enfermedad* social, y los fisiólogos del XX como una patología individual. Nosotros hemos avanzado en lo que al estudio científico del aburrimiento se refiere. Sin embargo, desde la perspectiva individual y social, el aburrimiento sigue siendo un tema tabú. Negamos que nos aburrimos porque, en el siglo de la hipervelocidad y la validación, tememos descubrir —y que los demás descubran— que somos insignificantes mortales incapaces de optimizar ese bien tan escaso que es el tiempo. La imagen que deseamos ver y trasladar de nosotros mismos es la de quien sabe conferir significado a cada instante. Esta estigmatización del tedio impide el intercambio de impresiones sobre su experiencia, tan necesario para conocer las causas —comúnmente compartidas— del aburrimiento y aprender a diseñar respuestas adaptativas en función de los recursos individuales y ambientales disponibles. Convivir con el aburrimiento implica desestigmatizarlo, lo que en ningún caso se traduce en que tengamos que entrenarnos en la habilidad de soportarlo estoicamente.

Si el aburrimiento, como dices, es una emoción reactiva, que nos impulsa a rechazar una situación que nos causa malestar, ¿tiene, entonces, potencial movilizador? ¿Es el aburrimiento una emoción (o una pasión) política?

«El precio que pagaríamos por una vida sin aburrimiento podría ser muy alto y conducirnos a la extinción»

¡Esa es la idea! Su funcionalidad se define esencialmente por su potencial movilizador, que nos insta a dar un paso al frente para romper con el molesto presente. Otra cosa distinta es en lo que se traduzca en última instancia esa movilización, que puede identificarse como una respuesta adaptativa o desadaptativa. Hablar del aburrimiento es conocerlo para estar en disposición de emplear su potencial movilizador en nuestro beneficio, como individuos, pero también como sociedad. En *La enfermedad del aburrimiento* he desarrollado un concepto filosófico que define las condiciones por las que el tedio puede considerarse una emoción política. Algunos espacios sociales generan continuamente estados de aburrimiento compartidos ante los que resulta complicado reaccionar por razón del propio contexto. Cuando esta situación se alarga en el tiempo, lo que se produce es lo que he llamado *aburrimiento situacional cronificado*. El aburrimiento pasa a ser patológico, enfermizo, *disfuncional*. En estas circunstancias, el dolor puede llegar a ser tan insoportable que, contra todo pronóstico, acaba movilizando a sus víctimas hacia una respuesta explosiva, extrema e impredecible. La parte positiva es que podemos hacer una lectura de la historia como una sucesión de cambios de paradigma en respuesta a periodos de aburrimiento situacional cronificado e identificar algunos detonantes comunes que nos permitan anticiparnos a futuros colapsos.

El aburrimiento es un fenómeno cotidiano que nos atormenta cuando la realidad no cumple nuestras expectativas. Lo conocemos bien. A todos nos visita alguna vez, en su forma más sencilla y pasajera o en su expresión profunda y duradera.





El aburrimiento es un fenómeno cotidiano que nos atormenta cuando la realidad no cumple con nuestras expectativas. Lo conocemos bien. A todos nos visita alguna vez, en su forma más sencilla y pasajera o en su expresión profunda y duradera. Incluso llegamos a sentirlo en grupo. Desde la *acedia* medieval hasta el *ennui* de la bohemia, de su padecimiento han emanado las mejores obras de la creatividad humana, pero también sus peores monstruos. De acuerdo con esto, ha sido demonizado hasta ser considerado una peligrosa patología, aunque también se lo ha ensalzado, creyendo posible convertirlo en el elíxir del progreso y el genio.

En este ensayo, Josefa Ros Velasco nos propone un recorrido por la historia del aburrimiento para enseñarnos a escuchar su voz y a explorar sus razones. Pues esta es la única vía que nos permite ahondar en su naturaleza y descubrir los secretos de su funcionalidad, así como las claves de su aprovechamiento. *La enfermedad del aburrimiento* es el viaje hacia un cambio radical en la manera de percibir y afrontar el tedio.

28 ABRIL

JOSEFA ROS VELASCO
**LA ENFERMEDAD DEL
ABURRIMIENTO**

ALIANZA ENSAYO

15,50 x 23,00 | 296 pp | Rústica
978-84-1362-801-1 | 3492870

€ 19,95



Alianza editorial

Raúl Muñoz García
Comunicación y prensa
680 828 811
rmgarcia@anaya.es

José de Montfort
Comunicación y prensa Catalunya
695 935 076
jmontfort@anaya.es

Si deseas más información y/o entrevista a la autora: